INVID ZONEN

ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

Kerstin Eliasson
har gjort egen karriär

Hon ville
RÄDDA VÄRLDEN

Pelles fru
är på insats i Mali

Emmas liv
som hemmavarande småbarnsmamma

Coaching
– när du behöver någon att tala med

Ulrica är polisen som gör skillnad i **Moldavien**

NUMMER 3 • 2018 ETT MAGASIN FÖR DIG SOM ÄR ANHÖRIG TILL UTLANDSTJÄNSTGÖRANDE

KONTAKTA OSS
Växel 08-400 203 88
Redaktion 0735-43 13 35
Anhörigtelefon 0761-66 33 17

E-POST
kontakt@invidzonen.se
bestalla@invidzonen.se
sportzonen@invidzonen.se
foraldrazonen@invidzonen.se
familjezonen@invidzonen.se

ADRESS
Invidzonen
Hantverkargatan 52
112 31 Stockholm

HEMSIDA
www.invidzonen.se

ANSVARIG UTGIVARE
Cesilia Karlsson Kabaca
cesilia@invidzonen.se

REDAKTÖR & PROJEKTLEDARE
Monica Lindman
redaktionen@invidzonen.se
monica@invidzonen.se

GRAFISK FORM
Jan Adsjö, janne@spoil.se

SKRIBENTER
Anna/Sportzonen
Emma
Monica Lindman
Hannah
Malin Widö

OMSLAGSFOTO
Astrid Regemo

FOTOGRAF/BILDBYRÅ
Anna Nybling
Försvarsmakten
Ulrica Granberg
Läkare Utan Gränser
Istockphoto
Unsplash
Freepik
Astrid Regemo
Magdalena Winbo
Jens Lindh

TRYCK
AB Norrmalmstryckeriet
Box 416, 191 24 Sollentuna
roger@norrmalmstryckeriet.se

Kraften hos er anhöriga gör att vi ständigt utvecklas

Vi är en organisation som är lyhörda för de behov som finns bland våra medlemmar. Tack vare den kraft och det engagemang som finns hos er anhöriga kan vi ständigt utveckla vår verksamhet. Många av de aktiviteter vi genomför gör det möjligt för er att nätverka med andra i samma situation. Vi vill vara en plattform för er att komma in i en gemenskap över hela landet.

Därför blir jag så glad när jag läser reportaget från vårt senaste familjeläger i Bohuslän. Det är just detta vi vill uppnå att familjer med liknande familjesituation får träffas och utbyta erfarenheter med varandra och känna att de kan tala helt fritt och öppet om både svåra och vardagliga saker.

Familjerna fick även tillfälle att göra en utflykt, där både barn och vuxna fick hjälpa till att mata vilda djur. Det blev verkligen "det stora familjeäventyret" och en fin gemensam upplevelse för dessa familjer, där flera av dem fortsätter att ha kontakt och stöttar varandra när det känns extra tungt i vardagen.

När ett förhållande sätts på prov på olika sätt kan det vara skönt att få tala med någon helt enskilt. Det har Matilda och Oscar gjort som prövat på vår coaching som vi erbjuder helt kostnadsfritt. Läs mer om detta på sidan 19.

Önskar dig en fin höst!
Cesilia

Att göra tillvaron bättre för andra

Under Almedalsveckan i somras var jag på seminariet "svenska hjältar". Det handlade om unga människor som vill göra Sverige bättre genom att hjälpa andra. Med sina handlingar visar de mod och att de bryr sig. Det är ungdomar som arbetar för att rädda vår planet, som stöttar killar för att motverka machokultur och rasism och som ger utsatta människor stöd i tillvaron.

Jag tänker tillbaka på de där ungdomarna när jag arbetat med höstens nummer av vår tidning.

De människor som medverkar i det här numret har något gemensamt med de unga svenska hjältarna. På ett eller annat sätt har de lämnat sin egen komfortzon för att hjälpa och stötta andra. Många av reportagen berör och är svåra att ta in. Det som berättas innehåller både sorg och glädje. Men deras berättelser stärker mig i min uppfattning att det goda segrar över det onda.

Humanitärt arbete handlar om att bry sig om sina medmänniskor. För oavsett om du är ute på fältet eller är kvar hemma, så gör du en betydelsefull insats. Detta går som en röd tråd i detta nummer, där vi också har en nyhet "Profilen" som kommer att bli ett återkommande inslag i vår tidning. I det här numret får du möta Kerstin Eliasson, som har erfarenhet av att vara såväl medföljande som hemmavarande.

Önskar dig en skön höst!
Trevlig läsning!
Monica

Efter 23 uppdrag och 10 år ute på fältet som anestesisjuksköterska har hon sett det mesta av fattigdom, nöd och sjukdomar bland människor i länder som drabbats av krig och naturkatastrofer eller sjukdomar. Möt Katrin Kisswani, som idag är ordförande för Läkare Utan Gränser i Sverige.

Kerstin Eliasson har erfarenhet av att vara både medföljande och hemmavarande under Jan Eliassons utlandsuppdrag. Hon har också gjort egen karriär. För Invidzonen berättar hon om hur hon lyckats kombinera familj och yrkesliv med livet som diplomathustru.

Polisen Ulrica Granberg visste tidigt i livet att hon ville arbeta med något meningsfullt. Som polis har hon gjort det mesta inom brottsbekämpning och har varit på utlandsmissioner i Darfur och Serbien. Nu är hon på uppdrag i Moldavien där hon stöttar moldavisk polis i deras reformarbete.

Familjezonens vårläger i natursköna Bohuslän blev en fin och upplevelserik vistelse för både barn och vuxna. Här fick familjerna en möjlighet att träffa andra som vet hur det är när en i familjen ska åka iväg, är på insats eller har varit på internationell insats.

Pelle och hans fru tycker att det är viktigt att göra något för andra. När frun ville åka till Mali uppmuntrade han henne eftersom han själv varit där och tyckte att det var hennes tur att pröva på ett meningsfullt utlandsuppdrag.

LÄS ÄVEN OM Hannahs krönika – Almedalen – Uppdrag Styrelse – Coaching
Emmas liv som hemmavarande småbarnsmamma – Lek och aktiviteter för barn

BLI MEDLEM OCH FÅ HEM INVIDZONENS TIDNING DIREKT I BREVLÅDAN!
Gå in på vår hemsida www.invidzonen.se – medlemskapet är kostnadsfritt.

VÅRT MENTORNÄTVERK
Nu kan du kontakta våra mentorer direkt på vår hemsida www.invidzonen.se. Där kan du läsa om vilka vi är.

Invidzonen har ett formaliserat avtal med Försvarsmakten och Polisens utlandsstyrka. Invidzonen är en partipolitisk oberoende och religiöst obunden ideell förening för anhöriga till personal på internationell insats. Invidzonens tidning produceras med ekonomiskt stöd från Försvarsmakten och Polisens utlandsstyrka.

LADDA HEM VÅR APP!
Eller ring 0761-66 33 17.
Vi har tystnadsplikt!

MEDECINS SANS FRONTIERES
LÄKARE UTAN GRÄNSER

Hennes dröm var att

RÄDDA VÄRLDEN

Hon har varit i krigshärjade länder som Syrien och Jemen, i länder som drabbats av naturkatastrofer eller där det utbrutit epidemier av smittsamma sjukdomar. Efter drygt 10 års humanitärt arbete och 23 fältuppdrag är det nog många som kan skriva under på att hon genom sitt arbete och stora engagemang verkligen gjort skillnad för utsatta människor runt om i världen. Möt Katrin Kisswani, anestesisjuksköterska och ordförande för Läkare Utan Gränser i Sverige.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **LÄKARE UTAN GRÄNSER**

Katrin Kisswani har ett varmt leende och hon ler ofta när hon berättar om sitt arbete. Men i hennes ögon finns ett allvar och en sorg som vittnar om att hon varit med om många svåra och dramatiska händelser.

Som anestesisjuksköterska har Katrin arbetat för Läkare Utan Gränser sedan 2005 och har varit på uppdrag i bland annat Darfur, Sydsudan, Liberia, Etiopien, Jemen, Syrien, Haiti och Nepal.

Du har varit på fler uppdrag än någon annan svensk fältarbetare inom organisationen. Hur har du klarat av att möta all denna nöd och mänskligt lidande bland både barn och vuxna?

– Varje gång jag åker iväg på ett uppdrag oavsett vilken plats jag kommer till så är jag och övriga i teamet fokuserade på vår uppgift, vi går in i vår yrkesroll vilken är att rädda liv och minska människors lidande, säger Katrin Kisswani.

Brännskadade tvillingflickor

När jag ber henne berätta vilken händelse som berört henne mest under hennes tio år ute på fältet dröjer hon lite med svaret och tänker efter innan hon lugnt börjar berätta om de ettåriga tvillingflickorna från Syrien som brännskadats svårt i sitt hem.

– I Syrien fick vi upprätta vårt akutsjukhus i en grotta eftersom det var viktigt att vi var utom skotthåll för stridande styrkor. En kväll kom en pappa dit med sina små tvillingflickor. Då det är strömlöst till följd av kriget använder familjerna levande ljus. Det hade börjat brinna och flickorna hade fått svåra brännskador. Den ena flickan hade även skador i luftvägarna som gjorde att vi fick hjälpa henne att andas via tub i halsen och ge konstgjord andning via en andningsblåsa. Vi insåg att vi inte hade tillräckligt med resurser där vi befann oss. Då det inte fanns tillgång till något annat fick vi med vanlig personbil ta oss till den turkiska gränsen och ett större sjukhus som fanns där för att få hjälp, berättar Katrin, som talar arabiska och som på så sätt kunde kommunicera med pappan utan att behöva tolk.

Svårt beslut

Pappan höll den minst skadade flickan i famnen medan Katrin fortsatte med livsuppehållande behandling av den andra flickan. När de närmar sig den turkiska gränsen märker Katrin att flickans hjärtslag avtar. Hon dör där i Katrins famn, men Katrin väntar med att säga något till pappan. När de närmar sig gränsen måste de gå den sista kilometern eftersom det är för riskabelt att köra bil den sista sträckan. Då måste Katrin berätta och be pappan fatta det svåra beslutet att följa med den flicka som överlevt. Ett mycket svårt beslut.

– Han ville inte överge sin döda dotter men insåg till slut att den andra tvillingflickan måste få vård för att överleva. Hon opererades flera gånger och blev till sist relativt återställd. Det fick jag se med egna ögon då jag några månader senare återsåg henne och pappan på ett av våra sjukhus i Syrien. Jag hörde någon som skrek och det var flickan som vid det här laget var trött på sjukhus och vårdpersonal i vita rockar och därför protesterade i högan sky, men för mig var det en lycka att få återse henne så frisk igen, säger Katrin.

”Nej, det går inte att jobba och samtidigt gå omkring och vara rädd. Är du det, ska du åka hem, säger Katrin allvarligt”

Det tar en stund att samla sig efter denna oerhört berörande berättelse och jag undrar om hon aldrig känt sig rädd under dessa många gånger riskfyllda uppdrag.

– Nej, det går inte att jobba och samtidigt gå omkring och vara rädd. Är du det, ska du åka hem, säger Katrin allvarligt.

Darfur

Hennes första uppdrag som färdigutbildad anestesisjuksköterska 2005 blev Darfur. Katrin tyckte att hon förberett sig noga och hon hade fått en bra briefing innan hon åkte, men att se denna extremt svåra situation blev ändå en chockartad upplevelse för henne.

– Det var helt enkelt inte greppbart och jag sov inte ordentligt på tre veckor. I byn där jag arbetade var det tusentals människor som hade flytt från sina hem och de ägde absolut ingenting och alla var i stort behov av vår hjälp, säger Katrin.

Vårdcentralerna som upprättats var inrymda i tält. Här fanns nästan inga möjligheter att kommunicera med omvärlden och det gick inte att helt garantera säkerheten för den vårdpersonal som skulle diagnostisera och behandla dessa utsatta människor.

Hos de människor hon mött genom åren finns en oerhörd stark vilja att överleva trots fattigdom och krig.

– Att utsatta människor får hjälp av omvärlden betyder mycket och inger hopp och som fältarbetare får du så mycket tillbaka. På ett personligt plan har jag lärt mig mycket om mig själv och jag vet numera var min egen gräns går i min yrkesroll, säger Katrin.

Meningsfullt arbete

Arbetet på Läkare Utan Gränser har alltid känts meningsfullt för henne. Sedan i maj 2015 är Katrin ordförande för Läkare Utan Gränser i Sverige. Det är ett viktigt uppdrag där hon har stor nytta av sin långa erfarenhet som fältarbetare. Hon vet vad det innebär att hjälpa människor i extrema situationer, som drabbats av humanitära kriser och hon har även insikten om hur de som jobbar ute på fältet har det i sin vardag.

– Jag har mött många medarbetare där det varit nödvändigt att de ska avbryta sitt uppdrag för att vila och återhämta sig eftersom de har påverkats av det som de har sett och för att de arbetat alldeles för mycket. Efter många år som fältarbetare behövde jag själv dra ner på tempot och ta en paus. Som ordförande gör jag också nytta och under flera år har jag även ingått i vår akutpool. Det innebär att du måste vara redo att rycka ut med kort varsel, säger Katrin.

”Att utsatta människor får hjälp av omvärlden betyder mycket och inger hopp och som fältarbetare får du så mycket tillbaka.”

Det har funnits tillfällen då hon åkt iväg bara några timmar efter att hon blivit uppringd och har inte hunnit med att få tillräckligt med information om platsen dit hon ska.

– Då är det bra med nätet så att du kan göra din egen research, kommenterar Katrin.

Anhöriga

Hur har då Katrins anhöriga känt det alla gånger som hon varit iväg på uppdrag?

– De har varit oroliga många gånger och i början försökte de övertala mig att inte åka. Jag har alltid försökt att höra av mig så ofta jag kunnat. Fast en gång dröjde det innan jag hörde av mig. Då fick jag ett samtal från vårt högkvarter i Bryssel som bad mig kontakta min mamma omedelbart eftersom hon ringt till dem och varit orolig. Efter den händelsen var jag noga med att kommunicera så ofta som möjligt med mina anhöriga, avslutar Katrin Kisswani.

FAKTA

Läkare Utan Gränser eller Médecins Sans Frontières (MSF) startades 1971 i Paris av en grupp läkare och journalister. De ansåg att det behövdes en oberoende hjälporganisation som talade ut om övergrepp och missförhållanden, och satte människor före politik. Idag är Läkare Utan Gränser en av de största medicinska humanitära organisationerna i världen verksamma i 60 länder. Som ett erkännande av organisationens humanitära arbete fick de Nobels fredspris 1999.

MEDECINS SANS FRONTIERES
LÄKARE UTAN GRÄNSER

Humanitär hjälp – där behoven är som störst

Frida Lagerholm är kommunikationschef på Läkare Utan Gränser i Sverige. Hennes roll som kommunikatör är att belysa humanitära kriser och bilda opinion för humanitära och medicinska frågor. Det gör hon både på hemmaplan och ute på fältet. Helt nyligen har hon varit på fältuppdrag i Myanmar, där hennes man och de tre barnen var medföljande.

Frida är journalist i botten och har alltid varit intresserad av utrikesjournalistik. Hon sökte sig därför till Läkare Utan Gränser där hon i sin roll som kommunikatör varit iväg på många fältresor bland annat i Demokratiska Republiken Kongo, Burundi, Pakistan och Sierra Leone. Under den stora flyktingströmmen 2015 jobbade hon på Sicilien där Läkare Utan Gränser bistod de nyanlända med medicinsk och psykosocial hjälp. Det var också den våren organisationen startade egna sök- och räddningsinsatser på Medelhavet.

– Som humanitär organisation kunde vi inte stå på stranden och se på när tusentals män, kvinnor och barn som flyr undan några av de värsta humanitära kriserna, bokstavligt talat drunknade framför ögonen på oss. Vår styrka är att vi är oberoende, vilket gör att vi har resurser att snabbt vara på plats där vi behövs, säger Frida.

Rohingyer tvingades fly

Hon är starkt påverkad av det senaste fältuppdraget i Myanmar. Hon var på plats förra året, den 25:e augusti – startskottet för det som skulle bli en av vår tids värsta humanitära katastrofer och världens snabbast växande flyktingström. På bara några månader flydde över 700 000 rohingyer massakrerna i Rakhine.

– Vi fick rapporter om hela byar som satts i brand, och om övergrepp på kvinnor och barn. Desperata människor som tvingades fly för sina liv. Den kartläggning Läkare Utan Gränser gjorde visade att under första månaden dödades minst 6 700 rohingyer, däribland över 1 000 barn under fem år, säger Frida. Tre av fyra av Läkare Utan Gränsers klinker hade bränts ner. Bara några veckor tidigare hade Frida varit där och jobbat på en klinik i Rakhine, som då var full av patienter.

– Alla jag mötte vittnade om samma sak, förföljelse och rädsla inför att bli attackerade. Jag tänker mycket på alla människorna jag mötte, framför allt alla patienter och kollegor. Många av dem lever nu som flyktingar i överfyllda läger i Bangladesh.

Lokal skola

Själv bodde hon och familjen i Yangon, där säkerhetsläget bedömdes som helt okej. Barnen som då var 4, 5 och 9 år gick i en lokal skola och fick åka taxi till och från skolan.

– Det fungerade bra, men trafiken är helt galen och efteråt fick vi veta att en majoritet av chaufförerna saknar körkort, berättar Frida.

Hennes man skötte markservicen och följde med barnen i taxin när de lämnades och hämtades från skolan eller när de skjutsades till fotboll och andra aktiviteter på fritiden.

– Min man är sportjournalist och utöver att sköta om barnen och hemmet jobbade han med en podd, fortsätter Frida.

Drivkraften

Drivkraften hos Frida är att göra skillnad, men hon erkänner att hon till sin natur också är en äventyrlig person.

– Att ha ett jobb där du kan jobba med något du tror på och samtidigt få lära känna nya kulturer passar mig. Men sedan jag fick barn så har jag varit mer selektiv till vilka områden jag åker, säger Frida.

När jag ber henne berätta om vad som berört henne mest under hennes fältuppdrag så kommer svaret snabbt, Gaza! Människorna tvingas leva under mycket svåra förhållanden med begränsande mänskliga rättigheter, som till exempel då mediciner ska levereras till sjuka människor och dessa leveranser stoppas vid check points.

– Det är svårt att ta in och förstå hur detta kan få fortsätta, säger Frida.

Anhöriga stöttat henne

Men hur har det då gått att vara ifrån barnen när du rest iväg och hur har dina anhöriga reagerat?

– Vi har alltid rest mycket både med och utan våra barn, så det har inte varit en så stor grej de gånger när jag åkt iväg ensam. Min man är van och mina anhöriga har stöttat mig fullt ut, men när vi åkte till Myanmar så blev mina svärföräldrar lite nojiga när barnbarnen skulle följa med dit, avslutar Frida.

HÖSTENS FAMILJELÄGER

Anmäl dig!

BOHUSLÄN 9–11 NOVEMBER

Vi lovar dig en helg fylld av aktiviteter där du och din familj får möjlighet att nätverka, byta erfarenheter och umgås med andra familjer som är eller har varit i samma situation som du själv är. Professionella och trygga barnledare tar hand om barnen samtidigt som du lyssnar på föreläsningar om föräldraskap eller deltar i våra gruppsamtal om att den ena föräldern har varit, ska åka eller är på insats. Du behöver inte delta som par, även du som är ensamförälder med barn är välkommen. Du och din familj bor i egen stuga eller eget rum. Lägret är kostnadsfritt, men resan dit bekostar du själv. De familjer som har någon som är på insats eller ska åka iväg är prioriterade.

- **På invidzonen.se hittar du mer information och hur du anmäler dig.**

Läs mer om familjelägret på sidan 21, där vi har ett reportage om vårlägret.

SVERIGES VETERAN TATTOO

En militärmusikalisk föreställning för veteranen, soldaten och hela svenska folket

Vill du och din familj vara med i Sveriges största välgörenhetsföreställning för att hedra er veteran?

- Sveriges Veterantattoo vill hylla även er som har gjort missionen hemma!
- Till tonerna av Invidzonens sång *Bortom bergen* vill vi tillsammans med er berätta er historia för alla som inte vet hur svårt det är att ha en anhörig i ett annat land.
- Missionen bedrivs inte bara i ett främmande land utan även här hemma.
- Vi söker er som vill medverka på arenan och stolt ta emot hyllningarna från publiken på Hovet!

Kontaka Invidzonens kansli för mer info och anmälan! kontakt@invidzonen.se

19–20 OKTOBER HOVET

MILITARY WORK · Scandic · BAE SYSTEMS · Nammo · STOLT HUVUDSPONSOR SAAB

ENSAM *är* STARK

Detta mantra mumlar jag för mig själv när jag står inför uppgiften att handla mat med tre små barn då maken är på jobb. Försöker underlätta genom att få bebis att somna inför avfärd och lyckas nästan innan mellanbarnet skriker något precis bredvid så hon vaknar. ”Hon somnar snart om” tänker jag medan jag lastar in samtliga barn i bilen.

Bebis somnar så klart inte så hon lastas vaken och missnöjd ner i en kundvagn. De andra barnen avböjer vänligt men bestämt förslaget att trängas i kundvagnen med lillasyster eftersom de vill ha egna kundvagnar. Små barnkundvagnar designade för att så effektivt som möjligt kapa hälsenorna på närmsta medföljande vuxen. Men ensam är stark! Jag intalar mig att det även gäller ensamma hälsenor.

En tredjedel genom handlingslistan väser femåringen att hon är kissnödig. Kundtoaletten är lokaliserad utanför butiken så jag får helt enkelt lämna vår vagn med våra varor, ta bebis i babyskydd på ena armen och de större barnen i släptåg KILOMETRARNA till toaletten. Som naturligtvis är upptagen. Vi väntar tålmodigt i säkert flera minuter innan samtliga i sällskapet tröttnar på att stå still. Bebis tröstas med sång och gung, treåringen får upprepade gånger hämtas när han försöker krypa in i pantapparaten och femåringen hoppar på stället. Till slut får vi komma in och kissa.

Efter den lilla omvägen är vi på banan igen och återvänder till kundvagnen och våra varor. Tricket att undvika leksaksavdelningen genom att snedda mellan kattmatshyllan och folkölen misslyckas då barnen på långt håll ser den stora skylt som hängts upp för att avisera LEKSAKSREA. Jag bestämmer mig för att nyttja det till min fördel och hinner plocka i relativt många matvaror innan barnen samlat på sig så många leksaker att deras vagnar svämmar över. Tiden jag vann på detta försvinner dock under den överläggning som krävs för att leksakerna ska återlämnas till sina ursprungsplatser. Barnen jobbar dessutom i skift, så när förhandling inleds med den ena plockar den andra på sig nya skatter. Efter några rundor kan vi ändå enas – de lägger tillbaka leksakerna om jag köper glass. Alla sätt är bra, men mutor är bäst.

Jag rafsar kvickt som en kobra ihop de varor jag når på väg mot glassfrysen. Minsta avsteg kan nu orsaka stora utbrott. Barnen väljer och väljer om sina glassar och när de valt klart vill de ändå ha varandras. Vi har missat en tredjedel av sakerna på inköpslistan men har åtminstone mat för idag, vilket känns som en seger.

Ensam är kanske inte alltid stark, men ensam kan få saker gjorda.

Och nästa gång handlar vi online!

Hannah är psykolog och är en av Invidzonens mentorer. Hon är gift och har tre barn. Just nu är Hannah föräldraledig och delar gärna med sig av hur en vanlig vardag kan se ut för en trebarnsmamma.

ALMEDALSVECKAN

– Vi lyfte anhörigfrågan och lärde oss mer om vår omvärld

Invidzonen har under ett antal år deltagit med representanter under Almedalsveckan. I år åkte en grupp bestående av både styrelsemedlemmar och kansli till Gotland med förhoppningen om att lära oss mer om olika verksamheter och träffa människor som kan vara värdefulla i vårt arbete. Det gav oss också en möjlighet att träffas och prata utanför den vanliga vardagen på kontoret och styrelserummet.

TEXT **MALIN WIDÖ** FOTO **JENS LINDH**

Några av oss besökte Almedalen för första gången och alla de evenemang som arrangeras under veckan. I evenemangskalendern för veckan fanns det i år 4300 olika seminarier, utfrågningar, debatter och tillfällen till samtal.

Invidzonen har valt att åka till Almedalen då vi vill lyfta den så viktiga anhörigfrågan i ett större sammanhang. På plats i Almedalen finns dels våra redan etablerade samarbetspartners, Försvarsmakten och Polismyndigheten, men också många andra myndigheter och organisationer med anknytning till vår verksamhet.

Lyfta anhörigfrågan

Genom att närvara vid olika evenemang och söka upp representanter från andra myndigheter som till exempel under Almedalsveckan, lyfter vi anhörigfrågan och understryker värdet för andra myndigheter att ha ett anhörigstöd till sin personal under internationella insatser. Att lyssna på och värna om de anhöriga är dessutom en rekryteringsfrämjande åtgärd.

Almedalens evenemang sträcker sig över en mycket stor arena och under vårt besök har vi också fått möjligheten att vidareutbilda oss själva. Många seminarier som hålls under veckan har teman som har en koppling och är relevanta för vår verksamhet. Seminarier inom ämnet kommunikation, psykisk ohälsa, försvars- och säkerhetsfrågor, men också möjligheten till att nätverka under lättsamma former med ett stort antal människor med varierande och mycket intressanta erfarenheter fick vi ta del av under dagarna på Gotland.

Medmänskliga samtal

Att lära sig mer om vår omvärld och skapa kontakter med liknande organisationer gör att vi som organisation växer och utvecklas. Under vårt besök fann vi beröringspunkter med andra organisationer som är engagerade i liknande verksamhet. Bland annat lyssnade vi på seminarier om psykisk ohälsa och det medmänskliga samtalet som arrangerades av organisationen **MIND**.
Det finns ett behov hos varje människa att bli hörd och att någon aktivt lyssnar på det som sägs. Att sätta ord på det man känner och få möjligheten att berätta är i sig läkande. Den som lyssnar sitter inte inne med svaren, utan att lyssna och finnas där som medmänniska, är viktigare än lösningen på problemet eller funderingen.

MIND liknar på många sätt vår organisation, där finns också medmänniskor som ger av sin tid för att hjälpa andra via chatt och stödtelefon. Att lyssna till andra organisationers erfarenheter och arbetssätt stärker vår tro om att vi som organisation gör rätt.

Vi som representerat Invidzonen under Almedalsveckan lämnar Gotland med insikten om att vi är på rätt väg i vårt arbete, men att vi aldrig får sätta oss ner och vara nöjda. Vi kan alltid utvecklas och lära oss mer om vår omvärld och vad vi som förening kan göra för att stötta våra medmänniskor.

AKTIV *diplomathustru som gjort egen* KARRIÄR

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **ASTRID REGEMO, JACOB-MORCH/UNSPLASH**

När Kerstin Eliasson berättar om sitt händelserika liv som hustru till en toppdiplomat och politiker förmedlar hon ett stycke nutidshistoria, som innehåller allt från Vietnamkriget till dagens krigshärjade länder. Likt en svensk fura har hon stått vid Jan Eliassons sida och stöttat honom i hans arbete för mänskliga rättigheter och som medlare i olika konflikter runt om i världen.

Hon har själv ett digert CV och har bland annat arbetat som statssekreterare och departementsråd på Utbildningsdepartementet och hon fortsätter att vara aktiv bland annat som ordförande i KK-stiftelsen. Under Jan Eliassons senaste utlandstjänst, som vice generalsekreterare i FN, uppmuntrade hon honom att åka, men hon följde inte med utan valde att stötta honom från hemmaplan istället. För Invidzonen berättar hon om hur hon lyckats kombinera arbete och familjeliv med att vara diplomathustru.

Kerstin Eliasson utstrålar värme och värdighet. När vi vill fotografera henne utomhus i samband med intervjun, säger hon att hon egentligen inte tycker om att bli fotograferad, men hon följer tålmodigt med oss ut i Kronobergsparken. Hon berättar skämtsamt om den senaste familjemedlemmen, en niomånaders labradorvalp, som de ännu inte lyckats uppfostra och hon är lycklig över att de i dagarna väntar sitt nionde barnbarn.

Som hustru till en diplomat och politiker har hon levt ett händelserikt liv. Hon har bott utomlands flera gånger både när hon som ung studerade i USA och när hon och barnen varit medföljande under de längre perioder som Jan Eliasson varit stationerad i New York och Washington D.C.

– Den mest händelserika och spännande tiden var nog vår första post i USA i början av 1970-talet i Washington D.C. Detta var under Vietnamkriget och bland universitetets personal pågick en maktkamp mellan liberaler och marxister. Det var ständiga demonstrationer på campus mot USA:s involvering i kriget. Universitetet fylldes hela tiden av poliser och tårgas.

”Den mest händelserika och spännande tiden var nog vår första post i USA i början av 1970-talet i Washington D.C.”

Ljuden från ambulansernas och polisbilarnas sirener hördes in till universitetets bibliotek, där jag satt och försökte få studiero när jag pluggade till min master i sociologi, säger Kerstin Eliasson.

Enda gången hon känt sig rädd

Under de år som Kerstin Eliasson bott utomlands har hon inte känt sig rädd eller varit orolig över att något skulle hända familjen. När Jan Eliasson tog över Olof Palmes medlingsuppdrag mellan Iran och Irak bodde familjen i New York i fyra år. Döttrarna Anna och Emelie som vid den här tiden var 19 respektive 17 år studerade på universitet och college och Johan som då var nio gick i skolan.

– Det var en omvälvande tid. Vi uppmanades av New York-polisen att vara försiktiga när vi rörde oss ute på stan eller var på väg till och från jobb och skola. Det hände aldrig någonting, men jag kände mig ändå rädd, eftersom medlingsuppdraget var väldigt tufft för Jan. Han fick jobba hela tiden och jag hörde på hans röst hur trött han lät efter de långa förhandlingarna som pågick till långt in på nätterna. Det är första gången som jag undrat över om han skulle orka, säger Kerstin Eliasson.

Vetenskaplig attaché

Under tiden som Jan Eliasson var Sveriges ambassadör i Washington D.C. i början av 2000-talet fick hon möjlighet att arbeta som vetenskaplig attaché på ambassaden.

– Alla yrken kan du inte ta med dig när du flyttar utomlands, men jag har haft tur och stor nytta av min bakgrund bland annat som departementsråd på utbildningsdepartementet och ambassaden för tillväxtpolitiska studier, ITPS, säger Kerstin Eliasson.

De kunskaperna fick Kerstin även användning för tidigare i New York då hon av Statsrådsberedningen ombads att rapportera vad som händer inom den amerikanska forskningspolitiken.

– Enkelt uttryckt handlar det om vad regeringar gör för att främja forskningens utveckling. Vad satsar man på och hur ser villkoren ut för forskarna. Diplomatlivet har därför varit väldigt intressant även för mig, säger Kerstin, som trivdes mycket bättre med livet i Washington D.C. än i New York.

Clinton starkaste intrycket

Under tiden i Washington hann hon med att träffa både president Georg Bush den äldre, Georg W Bush, presidenterna Carter och Clinton. Den som gjorde starkast intryck på henne är Bill Clinton.

– Han var oerhört charmig och vi fick en lång pratstund med honom när Jan överlämnade sina kreditivbrev. Han får människor att känna sig sedda, säger Kerstin.

Under åren i Washington bodde de i residenset och barnen kunde komma och hälsa på.

Här fick hon uppleva många intressanta och roliga händelser. En höjdpunkt var när de som ambassadörspar arrangerade en operabal i residenset under deras första år i Washington. Eller den gången de vid en mottagning för nobelpristagare träffade Georg W Bush. Deras son Johan som just då studerade ekonomi i Washington D.C. var med på mottagningen.

– När presidenten fick höra att Johan läste ekonomi vände han sig till Johan och sa, ”jag skulle verkligen behöva ekonomisk kompetens eftersom min finansminister just lämnat sin tjänst. Jag har stora problem med Japan”, sa han vidare. När vi gick vände han sig återigen till Johan och sa ”glöm inte att jag behöver råd om Japan.

”9/11”

Men hon har också varit med om den tragiska händelse som för alltid påverkat och förändrat världen. Terrorattacken den 11 september 2001 då två flygplan flög in i World Trade Centers tvillingtorn i New York och ett plan som var på väg mot Pentagon (försvarsdepartementet i Washington D.C.).

– Den dagen glömmer jag aldrig! Jag hade möte med de nordiska forskningsattachéerna på den danska ambassaden i Washington. Under mötet försvann plötsligt den danska ledamoten, efter en stund kom hon tillbaka och berättade om det fruktansvärda som hänt. Vi avbröt vårt möte och jag åkte hem. Det var helt surrealistiskt, det var en solig och vacker dag, men staden var alldeles

Kerstin Eliasson

Gör: Ordförande i KK-stiftelsen som stöttar forskning och kompetensutveckling i hela Sverige och tidigare bland annat ordförande i Musikhögskolans styrelse

Ålder: 73 år

Bor: Villa i Stocksund utanför Stockholm

Familj: Maken Jan och de tre barnen, Anna, Emilie och Johan och åtta barnbarn (ett nionde på väg)

Intressen: Familj, vänner, musik och tennis

Karriär: Statssekreterare och departementsråd på Utbildningsdepartementet, verksam vid Institutet för tillväxtpolitiska studier, ITPS, vetenskaplig attaché vid ambassaden i Washington, ordförande i OECD:s kommitté för vetenskaps- och teknologifrågor, CSTP, ordförande för revisorerna i Nobelstiftelsen, KK-stiftelsen och Musikhögskolan i Stockholm.

PROFILEN

tyst och inte enda flygplan fanns i luften den dagen, säger Kerstin allvarligt.

Hemmavarande

Under långa perioder har hon valt att stanna hemma när Jan Eliasson varit iväg på utlandsuppdrag. Hon tycker att hon klarat det bra trots att hon både arbetat och skött om hem och familj.

– När jag arbetade som departementsråd var det mycket att göra eftersom jag också var chef. Vår son Johan var jätteduktig, han handlade och lagade mat och tog ett stort ansvar trots att han då bara var 15 år. Det var väldigt fint gjort av honom och jag tror att han har haft glädje av det som vuxen, säger Kerstin.

Hon medger att den långa period som Jan Eliasson jobbade som vice generalsekreterare i FN varit tung emellanåt.

– Mina barn och barnbarn är till stor glädje och ju äldre du blir desto viktigare blir det med vänner. Jag har fyra trogna vänner som alltid hörde av sig och tog med mig på olika sociala aktiviteter eller bjöd på middagar under de här åren.

Intressen

Kerstin Eliasson har också många intressen. Framför allt är det musiken som ligger henne varmast om hjärtat. Hon spelar själv piano och de som haft förmånen att höra henne spela lyssnar gärna på hennes framförande. Inte minst hennes man som gärna läser en god bok och samtidigt njuter av hustruns pianospel.

– Musik betyder mycket för mig och jag är glad över mitt engagemang i och för Musikhögskolan, som är den institution som jag värnar mest om. Här får jag träffa så många fantastiska och musikaliska ungdomar. Fast just nu tycker jag att tennisen går bättre än pianospelandet, säger Kerstin och skrattar.

Tala med varandra

Att kunna kommunicera med varandra i ett förhållande är alltid oerhört viktigt. För militära familjer eller familjer där en part är på utlandstjänst är det speciellt viktigt att ha en bra familjesituation.

Vilket råd skulle du ge till unga par och familjer som står inför en situation där en av dem ska åka iväg på insats?

– Ha alltid regelbunden kontakt med varandra. Att få vara delaktig i varandras vardag är bra och därför är vardagspratet viktigt. När Jan var vice generalsekreterare ringde vi till varandra på en bestämd tid varje lördag och däremellan skickade vi mail, där vi berättade om hur vår vecka varit, säger Kerstin.

Hon tycker att idéburna organisationer som stöttar anhöriga och veteraner är behjärtansvärt.

– Att få stöd från någon som förstår och där du kan vara öppen med hur du känner och få möjlighet att tala med andra som är i samma situation är jätteviktigt och veteraner gör en stor insats som verkligen behövs, avslutar Kerstin Eliasson.

Ulrica Granberg och kollegan Bertil (längst t h i bild) tillsammans med lokal polis i Moldavien och kommunanställda Anenii Noi.

ULRICA GRANBERG

Uppdraget i Moldavien – det roligaste jag gjort hittills

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **ULRICA GRANBERG**

Ulrica Granberg utstrålar värme och pondus på samma gång. Hon ger intryck av att vara orädd, nyfiken och handlingskraftig och har den där speciella glimten i ögat som gör att man anar att det här är en kvinna med en stor portion humor. Jag tänker att det är bra egenskaper i jobbet som polis. Sedan oktober 2017 är Ulrica iväg på sitt tredje stora utlandsuppdrag. Den här gången i Moldavien, där uppdraget är att hjälpa de moldaviska kollegorna att genom närpolisverksamhet komma medborgarna närmare och att utreda finansiell brottslighet.

Ulrica visste tidigt i livet att hon ville arbeta med något meningsfullt. Nu har hon jobbat som polis i 27 år. Under de åren har Ulrica gjort det mesta inom brottsbekämpning och har tidigare varit på utlandsmissioner i Darfur och Serbien.

När hon är hemma i Sverige på leave i några dagar passar vi på att ses en dag i början av september då sommaren dröjer sig kvar och naturen fortfarande är inbäddad i grönska. Vi träffas i hennes hem i Insjön.

– Jag ville göra något vettigt i mitt liv och för mig är det viktigt att kunna göra skillnad. Som polis gör du en insats för Sverige. Dessutom gillar jag att träna och tycker om ordning och reda, så jag valde polisyrket, säger Ulrica, som sedan 2014 är gruppchef för gränspolissektionen i region Bergslagen.

Stolt över att vara polis

Hon är stolt över att vara polis och tycker att svensk polis gör ett bra jobb.

– Vi är goda förebilder, är välorganiserade och har bra ledarskap med bra grundläggande värderingar, säger Ulrica.

Svensk polis stöttar idag flera länder i Östeuropa i deras polisreformarbete. Ett utvecklingssamarbete som sker genom de bilaterala avtal om reformarbete som tecknats mellan länderna inom och utanför EU.

Medföljande

Hennes man Christer och sonen Wilmer har valt att vara medföljande under den tid som projektet pågår, vilket rör sig om två till tre år och där Ulrica har ett förordnande på ett år i taget. Kvar i Sverige är deras 20- och 24-åriga döttrar, som båda bor i Stockholm.

– Vår 20-åriga dotter har varit med oss i Moldavien i två och en halv månad och fick möjlighet att lära känna en ny kultur, säger Ulrica.

Sonen Wilmer 14 år deltar i intervjun och lyssnar när Ulrica berättar om sitt liv som polis och uppdraget i Moldavien. Han var bara 2,5 år när Ulrica åkte iväg på sin första utlandsmission till Darfur 2007. Vare sig han eller hans systrar tycker att det har varit konstigt att ha en mamma som åkt iväg på internationellt uppdrag. Tvärtom är de stolta och tycker de att det är häftigt att ha en mamma som jobbar utomlands.

Internationell skola

Wilmer ler igenkännande när Ulrica berättar om deras vardag i huvudstaden Chisinau. Här går han i en internationell skola med totalt 80 elever i åldrarna 5–15 år. De flesta barnen kommer från

”Vi är goda förebilder, är välorganiserade och har bra ledarskap med bra grundläggande värderingar”

olika delar av Europa, Asien och några är från USA. Han tycker det är bra att undervisningen sker på engelska och även om det är betydligt hårdare och strängare i den här skolan jämfört med hur det är i Sverige trivs han väldigt bra.

– Vi har mycket mer läxor och det är större press på att vi ska lämna in våra arbeten i tid. Vi är bara åtta elever i min klass och det gör att alla blir sedda hela tiden och vi behandlas med respekt av våra lärare, som är stränga men rättvisa, säger Wilmer.

Vann guld

Som tillvalsspråk läser Wilmer ryska och på fritiden tränar han på gym eller träffar kompisar. Skolan har också utbyte med andra skolor och han har varit både i Ukraina och Bosnien, där han medverkade i en fotbollsturnering och en friidrottstävling.

– Trots att Wilmer aldrig tidigare hållit på med friidrott, så vann han guld i tresteg på 9,53 (en meter före den som kom tvåa) och så tog han silver i längdhopp, inflikar Ulrica.

Med tanke på att Wilmer är en gänglig ung man över 1,90 lång så har han kanske framtiden för sig inom friidrott. Under friidrottstävlingen bodde han i en

Internationell dag i Wilmers skola, då alla nationaliteter på skolan får visa upp sin kultur.

Ulrica Granberg och kollegan Bertil medverkade i nationell tv tillsammans med den moldaviske rikspolischefen och talade om närpolisverksamhet.

Kyrkan, som är slavisk ortodox, har stort inflytande här och ser helst inte att kvinnor utbildas eller jobbar inom polisen

ukrainsk familj ute på landet, det blev en intressant upplevelse för honom, då han även fick tillfälle att träna lite ryska. Wilmer berättar också om det samarbete hans skola har med ett barnhem för funktionshindrade barn i Moldavien.

– Vi samlade ihop 22 000 kronor och köpte bland annat sängar och andra nödvändiga saker till dem, säger Wilmer stolt.

– Här i Moldavien liksom på andra platser finns alltför många fattiga barn som far illa och blir lämnade vind för våg, tillägger Ulrica.

Eftersatt

De bor i en lägenhet i ett trefamiljshus mitt i centrala delen av staden. Här finns en innergård där det går att grilla eller sola. Klimatet i landet är ungefär som i Sverige, på vintern blir det cirka minus 10 grader men våren och sommaren börjar tidigare än i Sverige och det kan bli över 30 grader varmt under sommarhalvåret och uppåt 40 grader i augusti.

Moldavien är Europas fattigaste land och även om det inte märks lika tydligt i huvudstaden Chisinau är det mycket fattigt på landsbygden.

– Det är fortfarande ett jordbruksland och landsbygden präglas av en öststatsstämning med eftersatta hus som rasar sönder och det finns oftast inget vatten och avlopp. Men vi har aldrig känt oss otrygga. Det är en vänlig stämning bland befolkningen. Här finns ingen gängkriminalitet eller några ungdomsgäng, säger Ulrica.

– Under de nästan nio månader som hon varit i Moldavien har hon besökt många polisstationer ute på landsbygden. Poliserna är inhysta i kommunhus som är väldigt eftersatta och många har kontor i mögelluktande källarutrymmen, berättar Ulrica.

Tjänstledig polis

Ulricas man Christer ansluter till intervjun efter att ha jobbat i trädgården. Han är också polis men har tagit tjänstledigt för att kunna vara tillsammans med Ulrica och sonen i Moldavien.

– Jag tar hand om markservicen, ser till att Wilmer kommer iväg till skolan och så tar jag hand om mig själv, säger Christer och skrattar. Jag tränar och så tar Ulrica och jag privatlektioner i rumänska som är det officiella språket i landet. Jag passar på att lära mig mycket om Moldavien som har en intressant historia med en befolkning som länge varit tillplattad. Större delen av landet är jordbrukslandskap och här finns därför många odlingar av olika slag med fina råvaror. Maten är fantastisk och det finns gott om bra restauranger. Dubbelt så gott och hälften så dyrt som i Sverige, säger Christer skämtsamt.

Kosovo 2010

När jag frågar om han var orolig när Ulrica varit iväg på utlandsuppdrag, berättar Christer att han och de närmaste anhöriga istället stöttade henne. Däremot fanns det andra i omgivningen som undrade hur Ulrica kunde lämna Wilmer när han bara var 2,5 år.

Att lära sig nya saker och att utvecklas och göra nytta är drivkraften hos de båda två.

– Vi tycker att det är viktigt att som polis prova

något nytt och få inblick i hur polisen jobbar på andra ställen, det ger perspektiv, säger Christer, som var i Kosovo 2010.

– Men det är klart, helt smärtfritt har det inte varit alla gånger, säger Ulrica och berättar att i Darfur hörde hon skjutningar på avstånd, blev magsjuk så illa att hon måste få dropp och hon drabbades även av kristallsjukan, (en form av yrsel som orsakas av att små kalkkristaller i innerörat har lossnat red.anm).

– Vi bodde i tält, vägarna var inte framkomliga och det fanns ingen täckning på telefon. Då var stressnivån emellanåt hög att något skulle hända. Speciellt med tanke på att helikopterförarna för det mesta var onyktra.

Projektledare och koordinator

Ulricas roll i Moldavien är att vara projektledare och koordinator i utvecklingssamarbetet som genom bilaterala avtal ska stödja landets polisreformarbete, med mänskliga rättigheter i fokus.

Det innebär i huvudsak tre områden:

1. Införa ett globalt tänk i servicen till medborgarna
2. Taktisk träning och utbildning
3. Bekämpa finansiell brottslighet, penningtvätt och skattebrott

– Jag ser till att rätt personer kommer på utbildningarna och att både män och kvinnor deltar. Jag fungerar som rådgivare till polisens ledning. De får råd och stöd i sina beslut kring organisation och struktur, men även kring värderingar. Jag har också möten med deras rikspolischef, där vi diskuterar vilka han ska promota och skicka på utbildning. Till största delen handlar våra diskussioner om hur han ska få en mer professionell polis. Det blir även möten med andra internationella aktörer både från Europa och USA.

Möts med respekt

Hennes långa erfarenhet som polis gör att hon bemöts med respekt.

– De flesta som jag jobbar med är yngre än vad jag är. Men ibland måste jag markera eftersom de manliga kollegorna inte alltid behandlar de kvinnliga assistenterna och administratörerna så bra. Kyrkan, som är slavisk ortodox, har stort inflytande här och ser helst inte att kvinnor utbildas eller jobbar inom polisen. Jag har därför blivit en viktig förebild för mina kvinnliga kollegor, avslutar Ulrica Granberg.

Fakta Moldavien

Moldavien är Europas fattigaste land. Under de senaste åren har landet närmat sig EU genom att underteckna ett associationsavtal och ett frihandelsavtal.

EU är Moldaviens största biståndsgivare och stödet går bland annat till att stärka rättssektorn som är svag och präglas av omfattande korruption, samt till att höja den tekniska kompetensen och modernisera den offentliga sektorn. Förhållandet till grannlandet och EU-medlemmen Rumänien var länge komplicerat, men har förbättrats. Rumänien är idag den andra största bilaterala biståndsgivaren till Moldavien.

Fram till 1991 var Moldavien en del av Sovjetunionen. Sedan 2009 styrs landet av en koalition av EU-vänliga mitten-högerpartier. Chisinau (tidigare Kishinev) är huvudstad. Det är också landets största stad med cirka 725 000 invånare. Huvudstaden är navet i Moldavien både när det gäller ekonomi, industri och infrastruktur.

Källa Utrikespolitiska institutet

Hon bidrar med erfarenhet och klokskap

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **ASTRID REGEMO**

Sedan i våras är Carina Lidén ny ledamot i Invidzonens styrelse. Med stor erfarenhet och klokskap är Carina en viktig resurs i stödet till anhöriga. Hon har själv varit hemmavarande med tre barn när hennes man var på insats och har även varit medföljande på utlandsuppdrag. Det gör att hon har förståelse för vilka utmaningarna är både för dem som är på insats och de som är kvar hemma.

Jag vill bidra med min erfarenhet och förståelse för hur det är för båda parter. Den som är iväg på insats fungerar inte bra om inte familjen mår bra och både den som är borta hemifrån och den som är hemmavarande ställs inför många utmaningar. Trots en annorlunda familjesituation måste varje familj hitta sitt sätt att fungera och inte dölja något för varandra. De familjeläger och den coaching som Invidzonen erbjuder är därför oerhört viktiga för dessa familjer, säger Carina.

Idag är de tre barnen vuxna och utflugna. Men när de var yngre hade hon gärna haft kontakt med en organisation som Invidzonen.

– Men det fanns inte på den tiden då våra barn var små. Vi har fått hitta egna vägar och vi är en familj där det fungerat bra. Men jag har mött många genom åren som hade behövt stöd, säger Carina.

Arbetsterapeut

Under hela sitt yrkesverksamma liv har hon arbetat som arbetsterapeut och då framför allt inom området arbetslivsinriktad rehabilitering. Carina arbetar för närvarande på Arbetsförmedlingen och hennes arbete innebär många kontakter med arbetssökande, arbetsgivare och anställda.

– Mina huvudsakliga arbetsuppgifter är att utreda arbetsförutsättningar och behov av anpassning. Att göra det möjligt för de människor som har någon form av funktionsvariation att arbeta utifrån sina förutsättningar och att visa arbetsgivare att till exempel en rörelsenedsättning eller kognitiv diagnos som autism eller adhd inte behöver vara ett hinder. Alla människor har resurser. Kan du till exempel inte skriva på grund av en funktionsnedsättning kan du med hjälp av ny teknik använda rösten i stället, säger Carina som trivs med sitt jobb, som hon tycker känns meningsfullt.

Viktigt med nya nätverk

Familjen Lidén har flyttat ofta och Carina har utöver jobbet som arbetsterapeut också prövat på andra verksamheter. Under de fyra år (2009–2013) som hennes man jobbade som militärattaché i Washington D.C. och även i Kanada, var hon medföljande och passade på att nätverka och var aktiv i flera olika organisationer, bland annat i en organisation för arméattachéer och deras familjer.

– Det är viktigt med nya nätverk. I USA finns en färdig struktur för militära familjer och man kommer snabbt in i en ny gemenskap och blir inte lämnad ensam. I Sverige är detta en utmaning. Därför är det helt underbart att Cesilia Karlsson Kabaca grundade Invidzonen. Hon gick från tanke till handling och fyllde ett tomrum, som gör det möjligt att nätverka med andra i samma situation, och som är en viktig plattform för att komma in i en gemenskap över hela landet. Idag är det en verksamhet som är under ständig utveckling och som lyssnar på de behov som finns hos medlemmarna. Det finns ett enormt engagemang och kreativitet i organisation. Att vara delaktig i Invidzonens arbete är en förmån och nu vill jag bidra med min erfarenhet och förståelse för hur en insats påverkar hela familjen, avslutar Carina Lidén.

De valde personlig coaching efter prövningar i förhållandet

När Matilda och Oscar hade gått igenom en del prövningar i sitt förhållande valde de att pröva Invidzonens personliga coaching. Efter att ha träffat vår coach Anna några gånger tycker de att de fått hjälp av någon som vet vad hon talar om.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **ISTOCKPHOTO**

Att få tala med någon under strukturerade former kan kännas tryggt när ett förhållande sätts på prov på olika sätt. Under tiden som Oscar var på insats i Mali i totalt sju månader 2016–2017, flyttade de till en ny ort och Matilda bytte dessutom jobb. Det blev en omställning och samtidigt var det tufft för dem att vara borta från varandra under en lång period.

– Det blev lite för mycket på en och samma gång och därför ville vi få hjälp av en utomstående part som kunde hjälpa oss att prata med varandra om det som också känns svårt, säger Matilda och Oscar.

”Det hände ett flertal incidenter under min tid i Mali och det är klart att det sätter sina spår...”

Symtom på PTSD

Oscar hade visat tecken på PTSD (Posttraumatiskt stressyndrom) men visade tydligt för Matilda att han inte ville prata om detta med henne.

– Det hände ett flertal incidenter under min tid i Mali och det är klart att det sätter sina spår och när jag var borta så skapade Matilda sina egna rutiner och när vi sedan skulle leva i vardagen igen var det nästan som att vi behövde lära känna varandra på nytt, säger Oscar.

När de träffar coachen Anna är det i en miljö där de får vara helt ärliga utan att det uppstår vare sig irritation eller några dispyter mellan dem.

– Det är värdefullt, säger de samstämmigt. För mig var det också givande att få samtala med någon som vet precis hur det är och jag kan tala helt fritt om mina känslor, tillägger Matilda.

Pratar mer med varandra

Nu har de fått hjälp att sätta upp mål om hur de ska kunna prata mer öppet med varandra.

– Vi har fått tankar och idéer hur vi ska komma vidare i vår relation. Vår coach Anna har sått ett frö som vi använder oss av. Det blir vår hemläxa i vardagen, avslutar Matilda och Oscar.

Invidzonens coaching

Vill du pröva på Invidzonens coaching? Du kan välja att bli coachad enskilt eller i par. Coachingen är helt kostnadsfri. Har du frågor eller vill anmäla ditt intresse kontaktar du oss på Invidzonen.

Att vara hemma när mannen är på utlandsmission

Vi är mitt uppe i vår första mission och räknar ner dagarna till det är dags för hans andra och sista leave. Känslorna är och har varit många och blandade, men jag måste medge att det gått lättare än jag hade trott. Jag vill tro att min positiva inställning till vårt beslut att mannen skulle få åka till stor del beror på att jag är positiv till hans val. Hans dröm och min stolthet över det han gör gjorde valet enkelt, det som tog emot och fick oss att tveka är vår dotter. När beslutet togs var hon endast några månader gammal, idag är hon 2 år. Med andra ord hann vi förbereda oss i nästan 1,5 år innan han åkte, vilket var väldigt skönt. Förberedelser är a och o tror jag, likaså att prata igenom vad som väntas och vilka krav som ställs på oss. Min största utmaning är och har hela tiden varit att balansera livets måsten med vad jag behöver för att behålla energin och orka vara den mamma vår dotter förtjänar utan att glömma bort mig själv. Att våga be om hjälp innan jag egentligen behöver den, att låta disken från middagen stå till dagen efter utan att känna dåligt samvete. Sänka kraven på mig själv och lyssna in vad jag och min kropp behöver. Det gjorde jag inte första tiden, då låg fokus enbart på dottern, hennes behov och hur hon mådde. En kompis frågade mig, hur mår du och vad gör du för dig själv?

Jag blev helt ställd av frågan och bröt ihop och efteråt insåg jag vikten av att inte tappa bort sig själv i allt det här, mår jag bra så mår även vår dotter bra.

Tiden mellan avfärd och mannens första leave var en berg och dalbana både för mig och dottern och det fanns stunder när jag ifrågasatte mig själv och varför jag utsatte henne för det här. Att se sitt barn gråtande krama "pappadockan" (en fantastisk docka som går att beställa från Invidzonen och som har inspelningsfunktion) och inte förstå varför pappa är borta är den svåraste prövning som jag ställts inför i min roll som mamma. Helt ärligt ville jag där och då ringa och gråta och skrika på honom att komma hem, men någonstans förstod jag ändå att det inte var den bästa lösningen och vi hade ju faktiskt kommit överens om det här tillsammans.

Vi var i obalans och hade ännu inte hittat vad vi behövde för att må bra. Andra i vår närhet betedde sig annorlunda, en del ville eller kunde inte förstå hur vi kunde acceptera att han åkte iväg. Medan andra förminskade oss och det vi gör på hemmaplan, att ständigt behöva förklara sig och försvara sin man trots att beslutet inte är hans utan vårt gemensamma beslut, tar kraft och kanske det jag var minst förberedd på.

Trots att vi än så länge bara är ungefär halvvägs vågar jag säga att om min man kommer hem en dag i framtiden och säger att han vill åka på mission igen kommer jag stå där och säga åt honom att åka utan att tveka. Allt det positiva vi får lära om oss själva och utmana oss väger upp för det negativa. Och givetvis passar inte en mission för alla, men för oss är det helt okej och genom utmaningar lär vi oss mer om oss själva och kan växa ännu mer som individer men även som familj.

Vi har även haft turen att ha kontakt nästan dagligen, vissa dagar har vi bara skrivit puss, andra dagar har vi haft videosamtal i över en halvtimme och vi har kunnat skicka bilder och små videosnuttar. Detta har gjort det möjligt att vara tillsammans och delaktiga i det som händer både här hemma och på missionen trots att vi är ifrån varandra. Jag har även haft förmånen att få umgås med min mans kollegor som varit iväg på mission tidigare och deras respektive som varit hemmavarande. På så vis har jag kunnat bolla frågor, funderingar och tankar som gjort det lättare för mig att förstå vad min man kan vara med om.

Emma, hemmavarande småbarnsmamma

Det stora ... FAMILJEÄVENTYRET

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **ANNA NYBLING OCH MAGDALENA WINBO**

Nina, Louise och Jessica är några av dem som deltog med sina familjer på Invidzonens familjeläger i Bohuslän i början av sommaren. Alla tre har erfarenhet av att deras män varit iväg på insats. De tycker att lägret gett dem perspektiv på tillvaron när de delat erfarenheter med andra som är i liknande situation som de själva är. De har också fått en hel del praktiska och konkreta råd som de kan använda i sin vardag. En särskilt uppskattad aktivitet var när både barn och vuxna fick vara med om det stora äventyret att mata de vilda djuren på Nordens ark i Bohuslän.

I vackert sommarväder fick familjerna värdefull tid tillsammans i natursköna Bohuslän. Här fick de möjlighet att reflektera, lyssna och diskutera med andra familjer vad en familj går igenom när en i familjen ska åka iväg, är på insats eller har varit på internationell insats.

Fina dagar tillsammans

Nina deltog på lägret tillsammans med sin man och barnen Vilma 7 år och Filip 10 år. I höst ska hennes man åka till Mali på sin tredje utlandsinsats.

– Vi har varit ett par sedan 2004 och har erfarenhet av tidigare insatser, men det här blir den första sedan vi fick barn. Det är tuffast för Filip för han förstår inte varför just hans pappa ska åka. Vilma reagerade annorlunda och tycker mest att det är tråkigt att han ska åka och vara borta länge, säger Nina.

Hon är glad över de fina dagar de fick tillsammans med varandra och att de samtidigt fick träffa andra familjer som vet precis vad de går igenom.

– Det går inte att jämföra med hur det är att prata med vänner eller släktingar. Här får du chansen att byta erfarenheter med andra som är i liknande situation. Vi fick möjlighet till många givande samtal om hur vi hanterar rent praktiska saker i vardagen och ta del av beprövad kunskap om föräldraskap. Vi diskuterade viktiga och svåra frågor som till exempel hur mår pappan som lämnar sina barn. Något man kanske inte talar om så ofta, avslutar Nina.

Alla känner sig delaktiga

Louise deltog tillsammans med sin man och barnen Erik 7 år och Oscar 9 år. Hon tycker att det var en jätteförmån att få delta på lägret, som kändes pedagogiskt och tryggt och med en bra struktur på innehållet, som får alla att känna sig delaktiga.

– Min man är nu på uppdrag i Mellanöstern, men sedan januari i år veckopendlade han här hemma, så jag var sur och bitter redan innan han skulle åka iväg på missionen, säger Louise och skrattar. Därför behövde jag verkligen komma iväg på det här familjelägret. Det är skönt att öppet kunna tala om känslor och även prata om det som känns tungt med andra som verkligen förstår. Vi fick också konkreta tips på hur vi ska tala med barnen om vår situation, fortsätter Louise.

När sönerna var ledsna över att deras pappa åkte kunde hon använda sig av det hon tagit del av på lägret och säga till dem ”pappa är så himla

duktig på det han gör att de behöver hans hjälp i det där landet långt borta och det är ju rätt coolt”. Louise har själv varit på utlandstjänst och har därför förståelse för utlandsinsatser,

”Det är skönt att öppet kunna tala om känslor och även prata om det som känns tungt med andra som verkligen förstår.”

men medger att det är tufft att vara ensam hemma. Att pendla till och från jobbet i Karlstad tar över två timmar för henne. Med lämning och hämtning av barn och däremellan skjuts till deras aktiviteter är det nästan omöjligt för henne att få egen tid och möjlighet att återhämta sig.

– Då är det en tröst att veta att du inte är ensam. Jag har kontakt med en av kvinnorna som jag träffade på lägret och vi kan stötta varandra när det känns tungt, avslutar Louise.

Mer insikt om föräldrarollen

Jessica deltog på lägret tillsammans med sina två yngsta barn, Elis 4 år och Folke 10 år. Hon är tacksam över att Invidzonen fortsätter att stötta henne och barnen trots att hon numera är skild från barnens pappa.

– Jag har varit medlem i många år och jag tror att jag kan bidra med mina erfarenheter. Min man var i Afghanistan 2011, då hade vi tre barn som var 3, 9 och 11 år. Jessicas man önskade själv åka på mission vilket hon uppmuntrade.

Hon kände inte så stor oro för egen del utan var mer bekymrad över barnens reaktion. På det stora hela tycker hon ändå att det gick bra.

– Visst var missionen tuff, men det var en spännande erfarenhet för oss båda och även om vi gått skilda vägar så stärkte det oss som par att vi faktiskt klarade detta gemensamt, säger Jessica.

Familjelägret i Bohuslän gav henne nya insikter i föräldrarollen och hennes syn på barnen.

– Vi fick en fin helg tillsammans med de andra familjerna med många givande samtal och roliga aktiviteter. Att mata djuren var en häftig upplevelse för både Elis, Folke och mig, avslutar Jessica.

I det här numret fokuserar Sportzonen på barnen och deras träning eller snarare rörelselek. Med tanke på all den stimuli de får genom dagens fantastiska teknik är det inte alltid helt lätt att aktivera barn idag. Men att barnen rör på sig och leker är mycket viktigt på flera olika plan, det visar inte minst forskningen.

TEXT **ANNA/SPORTZONEN** FOTO **ISTOCKPHOTO, UNSPLASH**

Det handlar om uppbyggnaden av vår kropp och hållfastheten på vårt skelett som vi faktiskt bygger upp under hela vår barndom fram till cirka 22 års ålder, där åldrandet börjar och då skelettet inte byggs upp på samma sett som tidigare utan börjar brytas ner. Vi kan så klart bromsa förloppet genom att fortsätta att vara aktiva genom hela livet.

Genom rörelse stärks även barnens kondition och muskelstyrka. Det handlar inte heller bara om de positiva fysiska resultaten vi får av träningen utan också om mer psykiska och mentala processer som gynnas av att vi tränar. Genom träning har man också kunnat påvisa minskad depression, ökad självkänsla, men också bättre återhämtning och inlärning.

60 minuter varje dag

Vilken träning eller lek kan barn då göra och hur ska den utföras? Det finns rekommendationer som är framtagna för både barn och vuxna. Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar att barn från 5–17 år bör ha en fysisk aktivitet på medel- till högintensiv aktivitet i minst 60 minuter varje dag. Det kan till exempel handla om att utföra olika former av kroppsrörelser där våra muskler får jobba och där vi gör av med mer energi än när vi är i vila. Det finns en hel del olika aktiviteter som vi kan göra för att stimulera barnen till att de rör sig mer i vardagen.

Barn gör som vuxna

En bra minnesregel att tänka på, är att barn gör som vuxna gör, så har barnen aktiva vuxna i sin

Lek och aktiviteter för barn

närhet brukar det bidra till att barnen också blir mer aktiva. Gör vi sedan saker tillsammans med barnen kan det ytterligare inspirera dem att känna en större glädje i att röra på sig. Det kan också vara bra att fundera på hur mycket tid man själv lägger ner på att sitta framför datorn och om detta

”...har barnen aktiva vuxna i sin närhet brukar det bidra till att barnen också blir mer aktiva”

även speglar barnens skärmtid. Det blir alltid lättare att argumentera kring antalet skärmtimmar om du rannsakar dig själv kring den tid du som vuxen lägger på att sitta framför datorn eller mobiltelefonen. De rekommendationer som brukar ges, är att du ska förtjäna din skärmtid genom att röra på dig lika mycket som den tid du ägnar framför datorn. Det är dock viktigt att poängtera att aktiviteterna inte behöver vara avancerade eller sammanhängande. Som i all träning handlar det om att börja småskaligt. Försök att ”leka” in mer rörelse i vardagen.

Transportträna

Det kan handla om allt från att cykla eller promenera till och från förskolan eller skolan så att själva transportsträckan blir till rörelse. Du kanske inte alltid hinner detta på morgon eller eftermiddagen men gör då en kortare springtävling till och från bilen eller om det finns trappor där ni bor så kan ni hoppa upp för trapporna till ytterdörren.

Väv in lek i vardagssysslorna

Gör vardagsrutiner som städningen till en gemensam träningsaktivitet. Att städa kan vara riktigt svettigt om du ska ner på golvet för att leta efter saker som rullat iväg under soffan eller sängen. Ta tandborstning till en ny utmanande nivå genom att stå på ett ben eller gå på tå under tandborstningen. Det kan vara en bra träning både för stora och små barn och även för oss vuxna för att träna balansen.

Vardagsleken

Försök att få in mer spontan lek i vardagen, som till exempel att spontandansa i vardagsrummet. Det är både roligt och sätter samtidigt fart på flåset. Men det kan också handla om att bara gå runt knuten och utnyttja naturen som en spännande lekplats för nya upptåg och äventyr.

Men ibland kanske du behöver ha lite hjälp på traven för att hitta ny inspiration. Ett tips är något som kallas kortutmaningen. Det är en kortlek med olika övningar som sätter både samarbetet och den fysiska förmågan på prov och som funkar för alla åldrar. Läs mer på www.kortutmaningen.se

Vill du så hjälper vi på Invidzonen till med peppning kring gemensam lek mellan barn och vuxna. Vi har gjort det tidigare och gör det gärna igen med gemensamma aktiviteter mellan Sportzonen och Familjezonen. Hör av dig så kan vi hitta på något i närheten av där just du bor.

Lycka till med höstens aktiviteter!

PELLES FRU *är på insats i* MALI

Pelles spontana reaktion när han fick veta att hans fru beslutat sig för att åka till Mali var vad hennes föräldrar skulle tycka.

– Nu tror de väl att det är jag som påverkat henne, säger Pelle, som själv varit på insats i Mali 2015. Han uppmuntrade henne därför att åka eftersom hon alltid varit intresserad av Försvarsmakten och försvarsfrågor. Precis som när han själv var där så har frun en stabsbefattning. Det innebär att man på plats fungerar som stöd och rådgivare till staben i till exempel logistik-, personal-, juridiska- och medicinska frågor.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **FÖRSVARSMAKTEN**

Totalt ska hans fru vara borta i 6 månader. När Pelle och jag träffas har halva tiden gått.

– När hon var hemma på leave i somras mailade hon en lista på vad hon ville ha till frukost, berättar Pelle med ett leende.

Under hennes ledighet försökte de att inte planera in för mycket. De träffade anhöriga och gjorde några utflykter, men det mesta av tiden tog de det lugnt.

Pelle och hans fru har varit ett par i 18 år. Båda två har alltid jobbat mycket och innan Pelle åkte till Mali 2015 arbetade han i Karlsborg och var borta under veckorna.

– Min fru hade därför vant sig vid att vara ensam. När jag väl var på plats i Mali blev det en extremt arbetsam tid för mig. Jag arbetade ungefär 65 timmar i veckan. Det blir gärna så eftersom du i princip både bor, arbetar och äter på jobbet och när du är på insats har du ingen reglerad arbetstid, förklarar Pelle.

Nytt jobb

Under det halvår som Pelle var borta hade frun börjat på nytt jobb och hade fullt upp med det.

– Jag oroade mig för henne. Vi försökte ha kontakt någon gång varje dag men ibland blev det bara tre gånger i veckan. Jag hade ju mer behov av att prata om insatsen eftersom hon inte hade varit där. När jag var hemma på leave låg jag på soffan i tre dagar och det var helt okej eftersom vi båda just då var trötta och behövde lugn och ro. Idag när vi pratar med varandra om Mali kan vi båda relatera till det hon berättar, säger Pelle.

Hennes tur att åka

När tillfället uppstod för Pelles fru att åka till Mali tog hon tjänstledigt från sitt civila jobb.

– Jag uppmuntrade henne eftersom jag tyckte att det var hennes tur att åka iväg. Vi har båda samma värderingar och tycker att det är viktigt att gå utanför sin egen komfortzon och göra något för andra, säger Pelle.

”Det är en lång process, men när man väl har tänkt alla jobbiga tankar känns det skönt.

Hur reagerade era anhöriga?

– Min frus pappa var orolig medan mamman nog var lite ovetande och sa ”vad fint att jobba för freden”. Och när jag åkte sa min mamma ”vad ska du där och göra” min pappa däremot var väldigt stolt. Han är militär och nu har jag gjort det som pappa drömde om, men han gjorde karriär i Sverige istället, berättar Pelle. Kanske är det bra att inte berätta allt. I somras var det två granatattacker mot campen. Inga svenskar blev skadade och jag tror att man blir mer orolig när man inte har hela bilden klar för sig.

Han får många frågor både från sin frus familj och sin egen.

– Men det är viktigt att hålla hårt på sekretessen. Det är ett sämre läge nu än för tre år sedan och det är en tråkig utveckling att trenden går åt fel håll, fortsätter han.

Prep-kurs

Innan Pelles fru skulle åka förberedde de sig genom att gå en prep-kurs. Det hann de inte med när Pelle åkte. Det blev en givande helg och de talade om saker som de inte pratat om tidigare. Båda har tagit med verktyg från kursen och talat igenom om det värsta skulle hända. De har lämnat uppgifter om sin sista vilja och gett anvisningar om sin begravning.

– Det är en lång process, men när man väl har tänkt alla jobbiga tankar känns det skönt. Det kan ju hända oss något här hemma också, så egentligen

är det viktiga frågor att ta tag i för alla. Vi har fått en ökad förståelse för vad vi båda har gått igenom och vår relation har blivit djupare eftersom vi delar gemensamma upplevelser, säger Pelle.

Mer social nu

En utmaning nu i höst för honom är att inte vara på jobbet hela tiden. Pelle har börjat tänka mer på sig själv nu när han är ensam. Han tränar, lagar god mat och går på konserter.

– Jag märker att jag är mer social och har bland annat återupptagit kontakten med en gammal gymnasiekompis. Som anhörig ska du vara med på så många aktiviteter som möjligt och nätverka med andra som är i samma situation. Det är jätteviktigt, avslutar Pelle.

AKUT STÖD – vart vänder jag mig?

Här hittar du kontaktuppgifter för anhöriga till personal i internationell tjänst inom Försvarsmakten och Polisen.

FÖRSVARSMAKTEN – akuta ärenden samt frågor om anhörigstöd

Veterancentrums HR-centrum
HRC växel (vard. 10–15) 08–514 393 00
HR direkt (vard. 10–12) 08–514 393 00
E-post: hr-direkt@mil.se

Akuta ärenden (FM)
Vakthavande befäl på berört insatsområde

För insatsen i Afghanistan
VB ATS (vakthavande befäl armétaktiska staben) 08-788 99 91

För FN-insatsen i Mali (Minusma)
VB ATS (vakthavande befäl armétaktiska staben) 08-788 99 89

För militärobservatörer och övriga enskilda insatser
VB ATS (vakthavande befäl – armétaktiska staben) 08–788 99 92
VB FTS (vakthavande befäl – flygtaktiska staben) 08–788 78 99
VB MTS (vakthavande befäl – marintaktiska staben) 08–788 96 95

Information om insatsområdet
www.forsvarsmakten.se/anhorig

Information om lokala kontaktpersoner
www.forsvarsmakten.se/anhorig

Frågor som rör uppföljning, stöd och rehabilitering av soldater
FM HRC 08–514 393 00

Viktiga telefonnummer att ha till hands

POLISEN – akuta ärenden samt frågor om anhörigstöd

Kontakt med NOA:s Krisstödsgrupp
Telefon: 114 14 och begär Nationella ledningscentralen (NLC)
Kontakt med handläggare, telefon: 114 14 och begär Utlandssektionen
E-post Polisens Krisstödsgrupp: krisstod.noa@polisen.se – mejlboxen besvaras kontorstid

STÖDORGANISATIONER – hit kan du också vända dig för att få stöd

Invidzonen (gäller Försvarsmakten och Polisen)
kontakt@invidzonen.se
www.invidzonen.se
Växel 08-400 20 388
Invidzonens anhörigtelefon 0761-66 33 17

Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna (gäller Försvarsmakten och Polisen)
www.fredsbaskrarna.se, kansliet@sverigesveteranforbund.se
Telefon 08-25 50 30, stödtelefon 020-666 333

Svenska Soldathemsförbundet (gäller Försvarsmakten)
www.soldathem.org 070-571 19 90 eller 070-571 14 94
stödtelefon 070-570 99 91