INVID ZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

Vårstäda i ditt mentala förråd

Gästkrönikör
ÖB – Micael Bydén

Vanessa tipsar
Så tryggar du familjen vid en kris

Kärleken övervinner allt

Hack i häl på en anhörigsamordnare

NUMMER 1 • 2020
En mammas berättelse – om sina tankar, känslor och oro

KONTAKTA OSS
Växel 08-400 203 88
Redaktion 0735-43 13 35
Stödtelefon 0761-66 33 17
kontakt@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
Micael Bydén
Annika Gustafsson
Cesilia Karlsson Kabaca
Monica Lindman
Anna Nybling
Anna/Sportzonen

OMSLAGSFOTO
Magdalena Winbo

FOTOGRAF/BILDBYRÅ
Gustav Dahlgren/Försvarsmakten
iStockphoto
Freepik
Monica Lindman
Pixabay
Privata bilder
Astrid Regemo
Unsplash
Magdalena Winbo
Petra Älvstrand

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

Pass-it-on

Jag minns när jag var lite bortkommen, osäker och så pass nära inpå beskedet om FN-uppdraget att jag inte ens hade hunnit få några frågor. Jag minns när jag reagerade på att epitetet "anhörig" nu innefattade mig eftersom min partner valt att tjänstgöra på ett internationellt uppdrag. Jag minns så väl när oroskänslorna började brottas med det sunda förnuftet och att jag till slut ville att insatsen skulle starta så jag kunde börja räkna ner till leave och till hemkomst. Jag minns att jag några gånger under de 10 månaderna fick stå till svars för min partners yrkesval och Sveriges deltagande i internationella insatser. Jag har skrivit om det för ett par år sedan i en ledare, där jag också gav numret till Sveriges riksdag (020-349 000). Många anhöriga har det så än idag. Men till skillnad från när jag var hemmavarande under min partners uppdrag finns det idag fler möjligheter att få stöd. Antingen för att fortsätta må bra eller för att man känner ett behov av hjälp. I det här numret får vi följa en anhörigsamordnare på Försvarsmakten och hans viktiga vardag. Vi får läsa om en otrolig anhörig, Emelina och hennes Mikael. Alla anhöriga har olika förutsättningar och olika upplevelser av en insats. Därför är det viktigt för oss att vår tidning och vår verksamhet berör och belyser många olika ämnen och olika människor.

Jag minns att det inte var på ett sätt när min man var på insats. Det var på olika sätt, olika dagar med känslor i olika färger. Jag minns hur viktigt det var att någon förstod vad jag menade. Att jag slapp förklara och försvara. Jag minns att jag lovade mig själv att den hjälp jag fick av de anhöriga som gav mig stöd, det skulle jag ge någon annan.

Invidzonens "pass-it-on-stöd" både berikar och beundrar de insatser anhöriga gör på hemmaplan. För vi är också anhöriga, vi vet.

Vi minns!

Trevlig läsning! – Cesilia

Vårda dina relationer

Vi har ofta stora förväntningar inför ett nytt år. Det här året är ju dessutom början på ett helt nytt decennium. För hundra år sedan fick det nya decenniet epitetet "det glada 20-talet". Och många undrar hur det nya 20-talet kommer att bli.

Precis som alla andra har jag också förväntningar på det nya året, men 2020 började dramatiskt. Bara elva dagar in på det nya decenniet inträffade flygkatastrofen i Iran. Även en obotlig optimist och romantiker som jag börjar misströsta över den dårskap som styr vår värld. I slutet av januari fick vi de första rapporterna om Coronaviruset. Konsekvenserna av hur detta nya virus sprider sig över världen har vi ännu inte sett, men jag vägrar att gripas av vare sig oro eller panik. I stället hoppas jag kunna fokusera på det väsentliga i livet: att vårda relationerna med nära och kära, mina vänner och de medmänniskor jag möter i min vardag. Inför produktionen av det här numret av tidningen har jag mött fantastiska människor och tagit del av deras livsöden. Att kärleken övervinner allt och att verkligheten överträffar dikten är Emelina och Mikael Jensen sannerligen ett gott exempel på. Deras berättelse berör och visar att det omöjliga kan bli möjligt.

Att under en dag följa Christer Flor, veteran- och anhörigsamordnare i Skövde Garnison, blev en minnesrik och rolig dag. Christer har nära till skämt och skratt. I relationen till veteraner och anhöriga är det en stor tillgång att kunna skämta även om det som är allvarligt i livet. Det var med ett leende på läpparna som jag satte mig på tåget tillbaka till Stockholm och tänkte att han verkligen är rätt man på rätt plats.

Trevlig läsning! – Monica

Att vara hack i häl på Christer Flor, anhörigsamordnare i Skövde Garnison, blev en intensiv och händelserik dag där möten med kollegor och en anhörigträff inför Mali 12 var på agendan. Efter en dag med Christer konstaterar jag att han gör sitt jobb med en stor portion humor och värme, där det viktigaste är att lyssna och vara lyhörd för att möta de olika behov av stöd som finns bland både anhöriga och veteraner.

Hennes liv började minst sagt dramatiskt. Att Emelina skulle träffa sitt livs stora kärlek var därför inte helt självklart. Men när hon träffade Mikael sa det klick mellan dem redan efter första dejten. Idag är de gifta och precis som alla unga par håller de som bäst på att planera för framtiden.

Hur det känns när ens barn åker iväg på en internationell insats får vi ta del av från en mamma som delar med sig av sina tankar, känslor och oro kring hur hon upplevde tiden före, under och efter att hennes son varit på insats i Mali.

Stina Segerkvist ingår i det svenska "Specialized Police Team" (SPT) som hjälper till att bekämpa grov organiserad brottslighet i Kongo. Hennes uppgift som kriminaltekniker är att utbilda den kongolesiska polisen i grundläggande kriminalteknik. Uppdraget har gett henne nya perspektiv på hur olika livsvillkor vi människor har.

Hur du förbereder dig och familjen inför en krissituation och vad du ska tänka på och vad du behöver för att kunna hantera en kris. Det får du veta mer om genom Vanessa Williamsson på Familjetrygg, som ger tips på bra beredskap i hemmet, som gör att du kan känna dig trygg när något händer.

LÄS ÄVEN Gästkrönika av ÖB Micael Bydén • En insats – tre barn – tre reaktioner och en mammans funderingar • Annikas krönika • Sportzonen – Så behåller du motivationen Vårstäda i ditt mentala förråd • Notiser • Kommande aktiviteter

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!

Hämta i App Store

LADDA NED PÅ Google Play

Hack i häl på en anhö

Dagens första möte har Christer med Försvarshäls
Jarvén, distriktssköterska och Eva-Lill Strömberg,

Christer Flor, veteran- och anhörigsamordnare i Skövde Garnison, är en person som verkligen gillar sitt jobb, det märks tydligt. Han tycker om människor, så enkelt är det och jag kan bara konstatera att han tagit jobbet till en ny nivå som närmast kan beskrivas som anhörigsamordnare 2.0. Under en arbetsdag är jag hack i häl på Christer. Det visar sig bli en både intensiv och händelserik dag, fylld av möten med kollegor, veteraner och anhöriga.

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

Det är en solig, men blåsig dag i mitten av januari då jag träffar Christer på Trängregementet i Skövde. Jag anmäler mig i vakten och visar mitt leg för vakten och säger att jag ska träffa Christer Flor. Hon söker i sin dator, men nej, ”du är inte anmäld”, säger hon och ler lite urskuldande. Jag får tillbaka mitt leg och en handskriven lapp som hon ber mig överlämna till Christer och så hänvisar hon mig till regementsbyggnaderna på motsatta sidan som ligger tvärsöver en stor öppen gräsplan. Jag ringer Christer och meddelar att ”nu är jag här”. När jag närmar mig ser jag honom på avstånd. Han är lätt att se eftersom han är nära två meter lång. Vi hälsar på varandra och jag överräcker lappen och blir lite nyfiken på vad det står. Han läser högt och börjar skratta ”Christer, glöm inte att anmäla dina gäster, puss och kram Nadja”.

Ja, Christer är en person som ofta skrattar och skämtar, så tonen mellan honom och kollegorna är både hjärtlig och skämtsam.

Företagshälsan

Vi styr stegen mot dagens första möte. Med mina knappt 1,60 har jag lite svårt att hålla jämna steg med Christer, men snart är vi framme vid Försvarshälsan, där det pågår undersökning av de soldater som ingår i förbandet Mali 12. Vi hälsar på Lena Järpesjö som är avdelningschef för Försvarshälsan och vi stöter även på Anna L, fysioterapeut som dessutom är en av Invidzonens mentorer. Efter att Christer haft ett kort möte

rigsamordnare 2.0

PROFILEN

an, där han har en genomgång med Kalindi sjuksköterska.

FAKTA

På Försvarsmaktens förband, skolor och centrum finns lokala veteran- och anhörigsamordnare dit du som är veteran eller anhörig kan vända dig för att få vägledning och stöd i olika frågor. De samarbetar med Invidzonen och övriga ideella samarbetsorganisationer som erbjuder olika former av anhörig- och veteranstöd och som arrangerar flera olika aktiviteter för både barn och vuxna.

med distriktssköterskan Kalindi Jarvén och sjuksköterskan Eva-Lill Strömberg för att få en uppdatering om hur det går med undersökningen ilar vi snabbt vidare till nästa möte. Christer ska träffa Daniel Lindell, som ingår i projektgrupp Mali och Maria Svensson, stabsassistent på Trängregementet, för att gå igenom adressregister inför ett kommande utskick till anhöriga.

Tillhört P4 hela yrkeskarriären

Sedan är det dags för Christer att förbereda dagens informationsmöte med förbandet och deras anhöriga inför Mali 12. Innan dess hinner vi med en liten pratstund om hans egen yrkeskarriär. Han är officer och har tillhört P4 under hela sin yrkeskarriär. Den första utlandsinsatsen gjorde han i Bosnien 1993-1994 och 2003-2004 var han i Pakistan och under 2008 var han i Afghanistan

– Jag har även besökt förbanden Mali 09 och Mali 10, där jag fungerar som systemstöd för att fånga upp hur förbanden mår på plats. Min uppgift är också att förbereda för hemkomsten. Beroende på hur förbandet mår kan jag förbereda samtalsstöd för de som behöver det, säger Christer.

Arbeta förebyggande

Han tycker att det är viktigt att arbeta förebyggande. Den utbildning som förbandet nu genomgår pågår i nästan ett halvår innan de ska åka iväg. Den största delen av utbildningen sker på Trängregementet men även på andra regementen som till exempel Eksjö, Karlsborg, Uppsala och Enköping.

– Jag tycker att det är viktigt att både soldaterna och de anhöriga får information i ett tidigt skede före insatsen, därför har vi valt att ha en inledande anhörigträff redan nu i mitten av januari och under våren kommer vi att ha fler träffar. Jag vet av egen erfarenhet att det är många praktiska detaljer som är bra att reda ut i god tid innan man åker och att prata med varandra om vad insatsen innebär för familjen. Det är viktigt att anhöriga känner sig trygga på hemmaplan, då blir det också bra på insatsen, konstaterar Christer.

Konkreta tips

Tiden går fort och vi skyndar oss till den stora åhörarsalen där förbandet Mali 12 sitter samlade. När vi kommer dit håller Andreas Simon, stabschef för Mali 12 på att avsluta sin information till förbandet. Christer tar vid och berättar helt kort om hur programmet ser ut under eftermiddagens anhörigträff. Han passar också på att ge några konkreta tips till förbandet.

”Jag tycker att det är viktigt att både soldaterna och de anhöriga får information i ett tidigt skede före insatsen…”

– Vill ni slippa pinsamma och jobbiga frågor från er mamma under anhörigträffen, så är det bra att prata med henne i förväg och säga att de frågorna tar vi upp hemma istället, säger han skämtsamt.

Välbesökt anhörigträff

Det kommer drygt 150 anhöriga till träffen. Många fler än man förväntat. Det kommer föräldrar, syskon,

Daniel Lindell, projektgrupp Mali och Maria Svensson, stabsassistent på Trängregementet, kollar adresser tillsammans med Christer inför ett utskick till anhöriga.

Under fikapausen var det flera anhöriga som ville ha en egen pratstund med Christer. En av dem var Ann-Kristin Viktor från Göteborg, som har en bror som ska åka till Mali.

partner, barn i förskoleåldern och även några små bebisar. Flera soldater får stå utmed väggarna för att lämna plats åt sina anhöriga.

Christer fungerar som moderator och inleder med att presentera ledningen för förbandet och representanterna från Veterancentrum, Soldathemsförbundet och Invidzonen som finns på plats för att berätta om hur de arbetar med att stötta veteraner och anhöriga. Alla får helt kort presentera sin verksamhet och de anhöriga kan ställa frågor. Det blir en

”Jag får handskrivna brev från både 20-åringar och de som är ända upp till 95 år…”

interaktivitet mellan åhörare och talare som gör det lättare för de anhöriga att ta till sig den information som förmedlas.

Orolig pappa

Christer ger en del konkreta tips och påminner om att det är viktigt att uppge närmast anhörig och att det inte behöver vara någon i den närmaste familjen eftersom det finns många olika familjekonstellationer idag.

– Så tänk till och kommunicera med både anhöriga och andra om vem som är mest lämpad att vara anhörig 1 och anhörig 2, eftersom det är dom som vi kontaktar om något händer. För det är bara då vi hör av oss, säger Christer och berättar om en händelse då han en lördagskväll fick ett samtal från en orolig pappa.

– Det var lite stökigt i Mali då. Jag lugnade honom och sa att om det hänt något där svenskar var inblandade så hade både han och jag fått veta det och att det som inträffat hände 40 mil från campen. Pappan avslutade samtalet med att säga ”nu har du räddat vår lördag”.

Ställ frågor

När det är dags för fikapaus uppmanar Christer alla att gå runt och prata med andra anhöriga och ställa frågor till representanterna från de olika organisationerna, som han tycker gör ett fantastiskt jobb, som underlättar hans arbete.

Efter fikapausen fångar Christer upp några av de frågor som kommit upp under pausen. En av frågorna är vilka sjukdomar man kan drabbas av och hur varmt det är i Mali. Ett lugnande besked är att bland de 1000 personer som hittills varit i Mali så är det bara en person som drabbats av malaria. Fast när Christer säger att det är lika varmt i Mali som att vistas i en bastu samtidigt som man blåser med en hårtork, så kanske det inte var ett lika lugnande svar, men däremot blev det många befriande skratt bland de anhöriga.

Lyssna och vara lyhörd

Ett viktigt syfte med anhörigträffarna är att få känna att man inte är ensam utan att man delar sina tankar och sin oro med andra som är i en liknande situation som man själv är. För Christer är den stora utmaningen att anpassa informationen så att den når ut till alla berörda.

– Jag får handskrivna brev från både 20-åringar och de som är ända upp till 95 år. Det viktigaste är därför att lyssna och vara lyhörd för att kunna tillgodose de olika behov av stöd som finns i alla åldrar bland både anhöriga och veteraner, säger Christer, när vi summerar min dag med honom. När jag sitter på tåget på väg hem till Stockholm tänker jag att han lyckats bra med sitt uppdrag, Christer Flor, han är verkligen en anhörigsamordnare 2.0.

Nu gör vi om succén!

Kom och ha kul på vårt ungdomsläger i skärgården

Förra året arrangerade vi vårt första ungdomsläger i Stockholms skärgård. Det blev succé och ungdomarna som deltog tyckte att det var jättebra att få träffa andra ungdomar som de kan identifiera sig med samtidigt som de fick göra roliga aktiviteter tillsammans i härlig skärgårdsmiljö. Så missa inte chansen att tillbringa tre roliga dagar i Stockholms skärgård den 11–13 augusti. Ungdomslägret är till för dig som är i åldern 12-16 år och som har en förälder som är eller ska åka iväg på insats. Du får veta mer om lägret när du anmäler dig. Senast den 20 juni vill vi ha din anmälan.

■ Mer information och hur du anmäler dig till våra olika aktiviteter hittar du på: **kontakt@invidzonen.se**

TEMA *”Chatta med en psykolog”*

Torsdag 26 mars mellan klockan 21.00 och 22.00 har du möjlighet att chatta med vår mentor och psykolog Hannah. Hon är erfaren mentor hos Invidzonen och även legitimerad psykolog med erfarenhet av arbete inom primärvård, habilitering och skola.

Har du funderingar kring oro och ångest, stress eller psykisk hälsa, vart man kan vända sig om man inte mår bra eller om någon i din närhet har psykologiska dilemman i vardagen? Passa på att ställa dina frågor till psykolog Hannah – ingen fråga är för stor eller för liten.

Tänk på att inte lämna ut känsliga personliga uppgifter. Du chattar enskilt och anonymt. Vi har tystnadsplikt.

Välkommen att chatta!

Få inspiration och stärk din roll som förälder

Under våra familjehelger ger vi dig inspiration om hur du stärker din roll som förälder. Vår familjehelg passar alla som är före, under eller efter en insats.

Familjehelgerna är populära och vi vill att så många som möjligt ska få chansen att delta, så anmäl dig och familjen till någon av helgerna som vi arrangerar:

SKELLEFTEÅTRAKTEN 26–28 juni
BOHUSLÄN 9–11 oktober

FÖRSTÅ OCH TACKLA DIN ORO

Välkommen till vår föreläsning om "Oroshantering" i Boden den 9 maj klockan 10.00–12.00 Under två timmar får du många värdefulla tips av psykologen Hannah Tjus, som ger dig verktyg om hur du bättre kan förstå och tackla din oro.

Emelina visste redan från början att Mikael var soldat och att det kunde bli aktuellt med en utlandsinsats.

KÄRLEKEN *övervinner allt*

Det sägs att kärleken övervinner allt och att verkligheten överträffar dikten. Är det några som detta stämmer in på så är det Emelina och Mikael Jensen. När de träffades första gången på en dejt 2014 sa det klick från första stund.

Under tiden som Mikael var på insats i Mali 2017 friade han till Emelina på självaste julafton. I den chokladkalender som hon fick av honom innan han åkte iväg fanns ett brev och en ring i lucka 24 med hans frieri. Idag är de gifta och håller som bäst på att planera för framtiden.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **PRIVATA BILDER OCH PETRA ÄLVSTRAND**

”Det var stressande när han var iväg och jag var orolig. Samtidigt hade jag bestämt mig för att inte oroa mig i onödan.”

Att Emelina skulle träffa sitt livs stora kärlek var inte helt självklart. Hennes liv började minst sagt dramatiskt. Hon föddes i ett missbrukarhem och omhändertogs redan som liten baby. När hon var tre månader gammal drabbades hon av en livshotande blodinfektion och för att stoppa infektionen från att sprida sig amputerades hennes händer och fötter. Det var ett mirakel att hon överlevde.

– Ja, det var nog lite av ett mirakel, men ett lika stort mirakel är att jag träffade Mikael, säger Emelina.

Den 19 maj 2019 gifte Emelina och Mikael sig i Gammelstad kyrka utanför Luleå.

Visste att han var soldat

När de träffades 2014 bodde hon utanför Luleå och han i Boden, men bara en dryg månad efter att de träffats flyttade de ihop i Mikaels lägenhet i Boden. Hon visste redan från början att han var soldat och att det kunde bli aktuellt med en utlandsinsats. I november 2017 åkte han till Mali.

– Det var stressande när han var iväg och jag var orolig. Samtidigt hade jag bestämt mig för att inte oroa mig i onödan. Men när jag läste på nätet om ett attentat i Mali blev jag väldigt rädd. Kort därefter fick jag ett lugnande sms från Mikael där det stod ”jag är okej”, berättar Emelina.

Ingen kontakt på två veckor

Vid ett annat tillfälle hörde han inte av sig på två veckor. Emelina trodde att han råkat ut för något hemskt.

– Då åkte jag hem till en kompis som lyckades lugna ner mina nerver. Hennes man var också i Mali 2017. Vid det här tillfället var mannen hemma på leave och han sa till mig att Mikael säkert åkt iväg på ett hemligt uppdrag. Han förklarade att man inte får berätta om detta i förväg och under uppdraget kan man inte heller ha någon kontakt med sina anhöriga, säger Emelina.

Mikael utbildar sig till officer

När Mikael var i Mali berättade han inte så mycket om insatsen, men en del av det han upplevt har kommit fram i efterhand. Både han och Emelina skrev dagbok under tiden han var där och de har tänkt att dela sina berättelser med varandra någon gång längre fram. Nu utbildar Mikael sig till officer i Halmstad och kommer hem till Boden varannan eller var tredje helg. Visst känner hon sig ensam när han är hemifrån så mycket, men hon tycker ändå att det går ganska bra.

– Jag vande mig vid att vara ensam när han var i Mali och jag jobbar ju på dagarna och så försöker jag komma iväg och träna några dagar i veckan eller så träffar jag kompisar. Fast på helgerna kan det kännas lite jobbigt, men om ett år är han klar med sin utbildning och det ser jag fram emot, säger Emelina, som arbetar som kontorsassistent på ett assistansbolag där en del av hennes arbete är att administrera

”Jag vande mig vid att vara ensam när han var i Mali och jag jobbar ju på dagarna…”

assistanshjälp till de människor som i likhet med henne själv behöver assistansstöd i sin vardag.

Det sa klick efter första dejten, drygt en månad senare flyttade Emelina från Luleå till Mikaels lägenhet i Boden.

”Mina assistenter följer med mig till jobbet varje dag och finns även hos mig på kvällar och nätter, så jag är ju aldrig helt ensam.”

– Mina assistenter följer med mig till jobbet varje dag och finns även hos mig på kvällar och nätter, så jag är ju aldrig helt ensam. De blir som en del av familjen och är engagerade i vårt liv, säger Emelina.

Hon minns hur det var första gången som Mikael var hemma på leave från Mali. Han ville överraska Emelina och hade bett hennes assistenter att hålla henne sysselsatt under lunchen och när hon kom tillbaka till kontoret efter lunch satt han där och väntade på henne. Det var också hennes assistenter som fick hämta ut den äkta ringen från guldsmeden när Mikael själv var i Mali.

– Den ring som fanns i chokladkalendern var bara en fejkring, så jag anade att någonting var i görningen, säger Emelina och skrattar lyckligt åt minnet.

Ett riktigt drömbröllop

Bröllopet den 18 maj 2019 blev ett riktigt drömbröllop. De gifte sig i Gammelstad kyrka, som är en av Sveriges äldsta kyrkor. Kring kyrkan ligger Gammelstads kyrkstad som byggdes under 1600-talet och som finns med på Unescos världsarvslista. Här finns 408 kyrkstugor kvar i nästan ursprungligt skick.

– Kyrkan är gigantisk och är väldigt vacker med färger i guld och grönt. Bröllopsfesten hade vi i byskolan i den by där jag har vuxit upp. Vi hade bjudit närmare 90 gäster, så det var ett stort bröllop, precis så som jag alltid drömt om. Jag kände mig precis som en prinsessa och fick vara huvudpunkten för en dag, säger Emelina.

Hon berättar stolt och med stor glädje om sin vackra bröllopsklänning.

– Jag köpte en begagnad klänning som var ganska basic i designen, som jag lät sy om så att den passade mig perfekt, med extra tyll i kjolen och med ett två meter långt släp. Den blev exakt enligt mina önskemål, berättar Emelina.

Framtiden

Precis som alla unga människor planerar hon och Mikael inför framtiden och drömmer om att köpa hus och bilda familj.

– Vi har börjat kolla på hus både här i Boden och i Luleå. Men först ska Mikael bli klar med sin utbildning. Ibland har vi funderat på att flytta till Norrköping där Mikael har sina föräldrar, men husen där är dyrare och jag har min mamma i Luleå, så vi blir nog kvar här i Boden. Och så vill vi gärna skaffa barn, avslutar Emelina Jensen.

Foto: Gustav Dahlgren/Försvarsmakten

De som är hemma är de största hjältarna

Jag vet inte hur många gånger under mina snart 40 år i Försvarsmakten som jag lämnat familjen för att åka på övning, kurs, skola, tjänsteresa eller insats. Längtan efter de där hemma har börjat i samma stund som jag stängt dörren bakom mig, men – och jag skäms lite över att säga det – ganska snart har jag börjat fokusera på den uppgift jag varit satt att lösa och då har tankarna kring det som händer på hemmaplan snabbt skingrats.

Skjutsningarna till träning, stoppet i köksavloppet eller tjatet på barnen att läsa sina läxor har bytts ut mot möten, flygpass eller operationsplanering. Och även om jag försökt vara en god lyssnare när jag haft möjlighet att ringa hem så har jag nog ganska ofta uppfattats som frånvarande. I bland därför att jag haft tankarna på annat håll. Andra gånger därför att jag medvetet, eller omedvetet, trängt bort den där känslan av otillräcklighet eller dåligt samvete för att jag satt mig själv i första hand före familjen.

För så är det ju. Alla de där gångerna jag åkt har jag valt laget ”Försvarsmakten” före laget ”Familjen”. Jag har flyttat över ansvaret för barnen på min hustru. Numera är de vuxna, men förälder det är man ju hela livet. Jag har dessutom varit på platser där jag vet att de inte velat att jag ska vara och som oroat dem. Själv har jag sällan känt den där oron, när man är i ett insatsområde har man ju full koll, men de som är kvar hemma och bara kan följa nyhetsrapporteringen har inte hela bilden. När det inte heller enkelt går att messa eller ringa är det lätt att den där oroskänslan i magen växer till en rejäl klump.

Därför är det så fint att Invidzonen finns. Inför att jag skrev den här texten surfade jag runt en del på Invidzonens hemsida. Jag gick bland annat in i forumet och kunde läsa om oron och rädslan, men jag kände också styrkan och stödet i svaren från andra anhöriga som är eller varit i samma situation. Jag imponerades av kalendariet som annonserade om familjehelger, föreläsningar om hur man hanterar oro och om ungdomsläger. Sedan tidigare vet jag att chatt och mentorstöd kan vara direkt avgörande för att man som anhörig ska stå ut medan den som man älskar är långt, långt bort i en orolig del av världen.

För en tid sedan hyllade TV-programmet ”Svenska nyheter” alla Sveriges veteraner. Inslaget fick mycket positiv respons. Personligen kände jag mig både glad och stolt. Men jag tycker de glömde en grupp – de anhöriga.

På Invidzonens hemsida har jag därför tryckt på knappen ”Tänd en stjärna”. Och för er anhöriga – de allra största hjältarna – lyser nu den starkaste av stjärnor på den digitala himlen.

Tack för er insats!

Micael Bydén
General

En mammas berättelse om sina tankar, känslor och oro

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

Långt innan sonen åkte iväg på insats påbörjade hon en egen resa med många tankar, känslor och oro kring vad som väntade honom där borta i den kustlösa staten Mali i Västafrika. Vintern och våren 2019 blev till en enda lång väntan och uppladdning inför det datum när han skulle åka. När den dagen kom kändes det nästan som en lättnad för henne och hon kunde mentalt acceptera att nu var han på väg och hade börjat sin resa.

Hon berättar om dagen då han åkte, hur familjen efter att ha kramat om honom och sagt hejdå vid tågstationen gick och fikade. Hon minns känslan som infann sig och insåg att från och med nu skulle det bli en annan slags väntan. En ny fas, där hon skulle vänta på att höra något ifrån honom och få ta del av den vardag som var hans under det kommande halvåret.

Hjälp att hantera oron

Hon läste noga på om landet för att sätta sig in i konflikten och deltog på de anhörigträffar som Försvarsmakten arrangerade. Hon hade också kontakt med Invidzonen och nätverkade med andra anhöriga. Kontakter som hon tycker varit värdefulla och som gett henne insikt om att hon inte är ensam om sina tankar och känslor.

”Min man tog det på ett helt annat sätt än jag och sa att det ordnar sig…”

Hon ger intryck av att vara en stark kvinna som vet vad hon vill och som inte verkar vara en människa som går omkring och oroar sig för saker i onödan.

– Ja, säger hon, det stämmer nog, men när du

”Så småningom lugnade jag mig och tänkte att så länge jag inget hör så är det okej med min son.”

ställs inför situationen att ditt barn ska åka iväg på ett riskfyllt uppdrag är det annorlunda.

Hon berättar hur olika hon och hennes man reagerade när de fick veta att han skulle till Mali.

– Min man tog det på ett helt annat sätt än jag och sa att det ordnar sig och att jag inte behövde oroa mig.

Hon är tacksam över det stöd och den förståelse hon möttes av när hon chattade med en av Invidzonens mentorer, det hjälpte henne att hantera oron.

Hon berättar att hon många gånger gråtit i duschen och att hon blev lite nojig varje gång det ringde på dörren eftersom hon visste att om något riktigt allvarligt händer får man inte bara ett telefonsamtal utan ett personligt besök från Försvarsmakten.

– Så småningom lugnade jag mig och tänkte att så länge jag inget hör så är det okej med min son.

Känner sig stolt

Redan när sonen för åtta år sedan bestämde sig för att bli militär insåg hon att den dagen skulle komma då det kunde bli aktuellt med en utlandsinsats. Nu så här i backspegeln efter att han varit på sin första insats känner hon sig väldigt stolt över honom. Hon skulle önska att det fanns en ökad kunskap i samhället om varför Sverige deltar i internationella insatser och att de som gör en utlandsinsats skulle mötas med större respekt för sin insats.

Sa god natt varje kväll

Under tiden som sonen var borta har hon försökt att leva så normalt som möjligt och att hitta rutiner i vardagen som har känts bra för henne. Varje kväll innan hon gick och la sig sa hon god natt till sin son.

– Vi har en jordglob i vardagsrummet och jag satte mitt pekfinger och min tumme mellan Sverige och Timbuktu och så sa jag god natt till honom, det blev en viktig rutin för mig och en fin avslutning på kvällen”.

Hon har också följt Malibloggen som finns att läsa på Försvarsmaktens hemsida och hennes jobb som egen företagare tar mycket tid i anspråk.

– Och så har jag träffat vår dotter, svärson och vårt barnbarn så ofta jag har kunnat.

En hel månad utan kontakt

Men det har funnits tillfällen då hon misströstat och känt sig extra orolig. Under en hel månad kunde de inte ha kontakt med sonen då han var iväg på ett uppdrag.

– Vi visste inte heller var någonstans i landet han befann sig. Annars var han bra på att hålla kontakten med oss och sin mormor och morfar. Vi har en nära relation till varandra och vårt lilla barnbarn saknade sin morbror och tyckte det var konstigt när han inte var hemma under julen. Vi gjorde en adventskalender med filmade inslag där vi i familjen och nära vänner hade talat in hälsningar till honom som vi förde över på ett usb-minne och skickade till honom. Han blev väldigt glad och berättade att han tittade på filmerna många gånger om.

Och för att skapa lite julstämning i Mali arrangerade sonen tillsammans med några andra i förbandet ett Luciafirande där de sjöng julsånger i samlingslokalen på Supercampen och på Camp Nobel.

”…och så sa jag god natt till honom, det blev en viktig rutin för mig och en fin avslutning på kvällen.”

Hemkomsten

Hon är ofantligt glad och lättad över att ha sonen hemma igen och även om han inte bor på samma ort som föräldrarna, är avståndet mellan dem inte särskilt långt.

– Innan han åkte tillbaka till regementet bodde han hemma hos oss och vi fick tillfälle att tala om hans intryck och upplevelser från tiden i Mali. Han är trygg i förvissningen om att FN-insatsen behövs och att den gör skillnad för befolkningen i landet.

– Tanken på att han ska åka dit igen känns inte lika skrämmande och jag tänker ofta på det han sa till mig; ”Mamma, vi kan inte avsluta nu när vi behövs som mest”.

Uppdraget i KONGO

ger inget utrymme för självömkan

Som kriminaltekniker ingår Stina Segerkvist i det svenska "Specialized Police Team" (SPT) som ska hjälpa till att bekämpa grov organiserad brottslighet i Kongo. Stinas uppgift är att utbilda den kongolesiska polisen i grundläggande kriminalteknik. Uppdraget har inte gett utrymme för någon självömkan utan givit henne nya perspektiv och insikter om människors olika livsvillkor.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **PRIVATA, ISTOCKPHOTO, PIXA BAY**

Stina är civilingenjör och vidareutbildade sig därefter till kriminaltekniker. Sedan 2007 arbetar hon på den forensiska sektionen vid polisen i Falun. Uppdraget i Kongo är hennes första utlandsmission. Stina bor i Borlänge och där finns hennes ex och deras två söner, 8 och 10 år gamla.
– Jag har länge haft en önskan att åka på utlandmission och när chansen dök upp så tog jag den. Visst är det fruktansvärt att vara ifrån sina barn, speciellt vid högtider och på deras födelsedagar eller vid skolavslutningar, men fördelen är att de nu får en helt annan möjlighet att knyta an till sin pappa när jag är iväg, säger Stina.

Bekämpa brottslighet

I snart ett år har Stina varit stationerad i huvudstaden Kinshasa där hon kommer att vara kvar fram till midsommar i år. Utöver Stina består det svenska teamet av en teamchef, en utredare och en underättelsetekniker.

BILD 1 I Kongos huvudstad Kinshasa trängs många bilar på dåligt underhållna vägar. De gula taxibilarna går under namnet "esprit de mort" (dödens andar)

BILD 2 Stina Segerkvist överräcker en väska med material som ska hjälpa den kongolesiska polisen att söka spår på brottsplatser.

BILD 3 Kriminaltekniker Stina Segerkvist utbildar den lokala polisen i Kongo i grundläggande kriminalteknik.

– Brottsligheten är hög, speciellt i den östra delen av landet och många unga ägnar sig åt gängkriminalitet för att överleva. Många av de brott som begås har ofta en våldsam utgång, säger Stina, som arbetar med att utbilda den kongolesiska polisen i grundläggande kriminalteknik.

– Hittills har jag utbildat 15 poliser på tre platser runt om i landet. Jag fokuserar på övningar och lär dem bland annat hur man använder den kriminaltekniska utrustningen och hur man skissar en brottsplats. Det jag lagt märke till vid dessa utbildningstillfällen är hur extremt mycket utrustning som fattas, säger Stina. Samtidigt är man så otroligt rädd om det material som man får så att man många gånger kanske till och med låter bli att använda det. Man får verkligen trycka på för att de ska använda det material vi donerar för att de ska kunna söka spår på brottsplatser, säger Stina.

”Brottsligheten är hög, speciellt i den östra delen av landet och många unga ägnar sig åt gängkriminalitet för att överleva.”

FN-medarbetaren Zaida Catalán

Kongo är ett land som till arean är lika stort som Västeuropa. Avstånden är därför stora mellan de olika platser där Stina håller sina utbildningar. När vi talas vid är hon på väg från Kananga och sitter och väntar på planet som ska ta henne tillbaka till Kinshasa. Det var söder om Kananga som den svenska FN-medarbetaren Zaida Catalán mördades i mars 2017. Stinas mamma blev väldigt orolig när hon fick höra att Stina skulle åka till just den platsen.

– När vi förflyttar oss inrikes flyger vi med FNs egna plan. Det är det enda sättet att ta sig mellan de flesta städer här i Kongo, eftersom det inte finns någon fungerande infrastruktur för biltrafik.

”Medan vi i Sverige har ett mer individualistiskt förhållningssätt ser man mer till kollektivet här i Kongo”

I Kinshasa tar man sig dock fram med bilar, men det är extremt många fordon som trängs på dåligt underhållna vägar. Gula taxibilar, som lokalt kallas för ”esprit de mort” (dödens andar), kräver att man ständigt är alert för att inte bli påkörd, säger Stina.

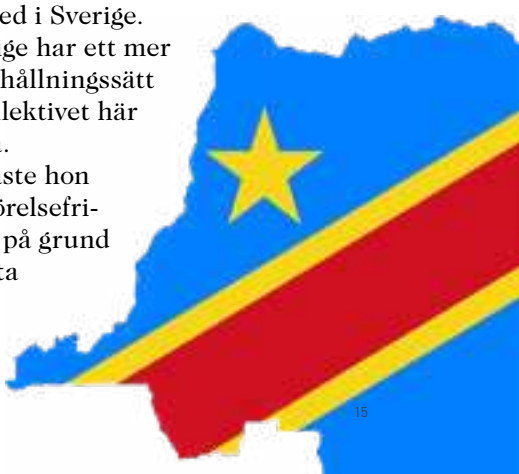
Trots detta så tycker Stina om att köra bil i Kinshasa, men det är en stor kontrast mot att köra bil hemma i Sverige. Det kommer dock att bli en omställning för henne att komma tillbaka till Sverige och köra bil där.

Ser till kollektivet

Rent generellt är hennes intryck av landets befolkning positiv. Hon tycker att människor i regel är vänliga och hjälpsamma och det finns en stor skillnad mellan hur man beter sig mot varandra jämfört med i Sverige.

– Medan vi i Sverige har ett mer individualistiskt förhållningssätt ser man mer till kollektivet här i Kongo, säger Stina.

Men självklart måste hon vara försiktig och rörelsefriheten är begränsad på grund av den svåra och ofta mycket våldsamma



”Mina söner har inte uttryckligen sagt att de tycker det är jobbigt att jag varit iväg, men samtidigt har de väl inte varit särskilt entusiastiska heller utan mer accepterande”

brottsligheten. Hon bor i ett hus tillsammans med flera andra som arbetar inom FN. Huset är beläget på en livlig gata i Kinshasa och bevakas av säkerhetsvakter.

– Visst är det ibland jobbigt att inte kunna röra sig fritt, men man vänjer sig och dessutom jobbar vi alla väldigt mycket, tillägger Stina.

Dagen hon aldrig glömmer

När jag frågar om hon råkat ut för någon incident under sin tid i Kongo, berättar Stina att hon aldrig glömmer en dag förra året, samma dag då det var skolavslutning för hennes söner hemma i Sverige.

”Visst är det ibland jobbigt att inte kunna röra sig fritt, men man vänjer sig och dessutom jobbar vi alla väldigt mycket”

– Just den här dagen hoppade en grupp unga pojkar på vår bil och hängde sig kvar medan bilen rullade. Kontrasten mellan skolavslutningen där hemma och den farliga sysselsättning som så pass unga pojkar ägnade sig åt var stor. Deras verklighet är att ställa sig på en bil för att få lite pengar, medan mina egna barn sjöng ”Den blomstertid” där hemma. Jag saknade verkligen att vara med mina barn den dagen men när jag ser hur verkligheten är för jämnåriga pojkar här, känner jag att om man bidrar med än så lite i en viss riktning, känns det motiverat med tanke på vilken hemsk verklighet många lever i här. Då finns det verkligen inget utrymme för självömkan, konstaterar Stina.

Anhöriga

Även om Stina saknar sina söner varje dag har hon aldrig ångrat beslutet att åka iväg på den här missionen. Hon har fått ett stort stöd av barnens pappa under det år som gått och även av sina föräldrar som bor i Gästrikland. De har stöttat hennes ex och hjälpt honom med sönerna i perioder.

– Mina söner har inte uttryckligen sagt att de tycker det är jobbigt att jag varit iväg, men samtidigt har de väl inte varit särskilt entusiastiska heller utan mer accepterande. Det gäller nog mina föräldrar också. När jag berättade att jag skulle åka tog min pappa det med jämnmod, medan min mamma inte kunde sova på flera nätter. Nu har hon vant sig vid tanken på att jag är borta och tycker det är okej så länge jag hör av mig tillräckligt ofta, säger Stina.

Sönerna är inte heller lika intresserade av att prata med henne på telefon som föräldrarna.

Samtidigt har de sett fördelar med missionen.

– När jag var hemma på leave under julen bestämde vi att vi skulle åka till Harry Potter-muséet i London till sommaren. Jag kommer också att ta lite längre ledigt i sommar så att vi kan ta igen förlorad tid och göra roliga saker tillsammans, avslutar Stina Segerkvist.

Många anhöriga berörs när någon åker iväg fast på olika sätt

Annika har gjort tre insatser på hemmaplan. Hon delar gärna med sig av sina erfarenheter, speciellt ur bonusfamiljens perspektiv.

För ett par veckor sedan var dottern och jag ute på en rejäl skogspromenad. Vi skulle ta oss runt något som kallas Ranger Trail, en slinga på 8 kilometer för tuff terränglöpning. Vi körde ut till starten och började följa markeringarna. Det var skönt i skogen även om det var en gråmulen lördag i januari. Samtalet fördes med lite ansträngning, det gick uppför rätt rejält i början. Efter ett tag gled vi in på ämnet ”Insatser” och stigen planade ut.

Jag frågade henne hur hon tyckte att det varit när min man var borta. Vi skrattade åt minnet av snöskottning av vårt altantak en lördag i februari när snön inte ville sluta falla. Hon påminde mig om alla gånger jag bröt ihop för att mobilens display visade ”Missat samtal – Dolt nummer” och hur ägd jag var av min mobil. Jag kommer ihåg tiden då jag ständigt kollade så batteriet var laddat och att ljudet var på. Det i sig var en stress, jag visste ju inte när han kunde ringa nästa gång.

När vi kommit så långt i diskussionen hade det börjat gå nerför och vi fick ta omvägar på grund av spontana bäckar som bildats i spåret där stigen skulle gått. Vi hoppade och klafsade vidare nerför.

Hon fortsatte att berätta om sitt dåliga samvete över att senare flytta in till stan och lämna mig ensam, särskilt på fredagskvällarna. Hon tyckte synd om mig som satt själv hemma när ”alla andra” hade fredagsmys. Själv upplevde jag väl inte att det var synd om mig, det bara var så just då. Men visst längtade jag lite extra ibland när klockan slagit åtta. Om jag inte var i stallet, där gick tiden så fort.

Hennes oro var mer för mig än för min man, som det säkert blir i en bonusfamilj.

Vi kom ner till en grusväg och samtalet gled in på annat. Snart, alltför snart, såg vi bilen och insåg att vi måste gått fel någonstans rätt tidigt. Vi korrigerade det hela genom att ta bilen till den delen vi missat och gå uppför och nerför i branta backar innan det var dags att åka hem till middagen som mannen fixat.

Vårt samtal väckte tankar hos mig. Jag har alltid trivts med att vara själv, i lagom dos, och reflekterade nog inte över hur ensamt mitt liv kunde verka vara. Det var ju inte meningen att hon skulle behöva ha dåligt samvete för att jag valde att vara själv. Jag kunde tagit mitt ansvar och bjudit in mig till någon… eller… Nej, det är så långt ifrån mig som en kan komma. Det hade jag aldrig gjort, hellre då att jag gick till stallet.

Jag funderade vidare och kom till min syster. Hon var orolig för både min och min mans skull när han var borta, fast hon sa aldrig något.

”Vårt samtal väckte tankar hos mig. Jag har alltid trivts med att vara själv, i lagom dos, och reflekterade nog inte över hur ensamt mitt liv kunde verka vara.”

Det blir som ringar på vattnet. Många anhöriga berörs när någon åker iväg. Och alla berörs på olika sätt beroende på flera faktorer: Koppling till den som åker, egna erfarenheter, oförmåga hos den hemmavarande att ta sig ut bland folk (och där kan jag inte lova bättring), eget mående, kontrollbehov, hur trygg personen är i sig själv, kunskap… Listan kan göras längre, mycket längre för alla är vi olika men vi är anhöriga på ett eller annat sätt.

Och ja, vi kommer ta oss runt Ranger Trail en gång till, förhoppningsvis utan att gå fel. Det var både en fysisk utmaning och en skön stund för samtal.

En insats – tre barn – tre reaktioner och en mammans funderingar

Tänk vad olika det kan vara. Jag har tre barn med samma pappa. Tre barn som till utseendet är ganska lika varandra men oj så olika de är. Både till sättet och som personer. Våra barn är vana vid att pappa ofta är iväg, det är så deras liv har sett ut sedan de föddes. Min upplevelse är att de tidigare insatserna har gått smidigt, inga större reaktioner, inte så mycket ledsamhet eller längtan efter pappa. De har varit trygga med att jag har varit där för dem. Däremot tycker de att det varit jobbigt när jag har åkt iväg, om så bara för en kväll. Nu var det några år sedan pappa var iväg på utlandsuppdrag, men nu är det dags igen.

TEXT **EN ANONYM MAMMAS FUNDERINGAR** FOTO **PRIVAT**

Vi bestämde en kväll att vi skulle berätta för barnen att pappa ska åka iväg igen, så som planen ser ut i alla fall. Så vi berättade vart han ska åka, på ett ungefär vad han ska göra där, hur vi tänker oss på ett ungefär att ”leaven” kommer se ut, hur många gånger han kommer hem och så vidare.

Reaktionerna blev precis så som de är, olika.

Äldsta barnet började berätta att han hade läst om området i skolan och han berättade allt han visste samt om landets historia. Det här hade han koll på och var lite stolt över det.

Mellersta barnet blev tyst och sedan kom gråten. Vi satte oss nära och frågade om han ville berätta vad han tänkte på. Ett kort svar ”Jag kommer sakna pappa”. Vi satt med honom och kramade honom och pappa sa att han så klart skulle sakna oss.

Det yngsta barnet sa ”jaha” och mer än så var det inte utan han skuttade gladeligen iväg för att fortsätta leka och pyssla med det han höll på med för tillfället.

Så olika reaktioner där det verkligen gäller att vara inlyssnande och uppmärksam. Hur behöver jag bemöta de olika barnen? Vad behöver varje enskilt barn?

Jag kände att vi gjorde så gott vi kunde som föräldrar. Vi berättade och var ärliga, vi lyssnade och svarade på frågor och vi fanns som en trygghet. Självklart kommer vi fortsätta prata om insatsen när vi närmar oss avfärd och under tiden kommer vi vara lite extra uppmärksamma på eventuella frågor eller funderingar som vi har.

Tips på hur du kan samtala med barnet

(Urval från Invidzonens familjehelg)

- Var ärlig och öppen. Berätta varför du ska åka och tänk på att många lite äldre barn ofta vill ha mer saklig information än att man åker för att hjälpa andra barn. Balans är viktig mellan nödvändig information men utan att ge dem för mycket information.
- Berätta för barnet om insatsområdet – hur det ser ut, hur många som bor där, hur flaggan ser ut och så vidare. Berätta också hur det svenska förbandet ser ut, vad du ska göra och hur det ser ut där du ska bo och leva.
- Huvudregeln när det gäller barn är att ju äldre de är desto mer ska de veta, men det viktigaste är att bara berätta det som är sant och det barnet har förmåga att förstå. Ljug inte för att skydda barnet. Berätta i så fall hellre lite mindre, men det som sägs ska vara sant.
- Låt barnet ställa de frågor som de funderar över och lyssna aktivt!

Hylla Sveriges veteraner 29 maj

På den traditionella Veterandagen den 29 maj, som numera också är allmän flaggdag hyllas Sveriges veteraner på många platser runt om i landet. I Stockholm sker den högtidliga ceremonin vid det nationella veteranmonumentet Restare vid Sjöhistoriska museet på Djurgården där bland andra Kungen, prins Carl-Philip, ÖB Micael Bydén och representanter från regeringen deltar. Flera myndigheter och ideella organisationer visar sina verksamheter (på Gärdet). Invidzonen och andra samarbetspartners finns på plats för att berätta om stödet till veteraner och anhöriga.

Även om Veterandagen har fokus på veteraner är det viktigt att lyfta blicken till de anhöriga. Det underströk Astrid Regemo från Invidzonen i sitt tal vid förra årets Veteranceremoni under Försvarsmaktens dag i Östersund. Och det tål att återupprepas: "Bredvid varje veteran finns minst en anhörig. Och utan anhörigas hjälp och stöttning, före, under och efter insats hade en internationell tjänstgöring inte varit helt självklar och möjlig att genomföra".

Tipspromenad och grillning i Eksjö

Umgås och ha trevligt med både tipspromenad och grillning i Eksjö lördagen 16 maj, då Invidzonen och Soldathemsförbundet bjuder på lite god lunch från grillen och en klurig tipspromenad i trädgården som passar både vuxna och barn.

Vi träffas kl 12.00 på Eksjö soldathem.
Din anmälan vill vi ha senast den 9 maj till: kontakt@invidzonen.se

Varmt välkomna önskar Anna från Invidzonen och Catharina från Soldathemmet.

Medaljer till veteraner och anhöriga

Förbanden för Mali 10 har fått medalj för sina insatser och Försvarsmakten har arrangerat medaljceremonier i Skövde, Eksjö och Boden. "Ni har fått en av de finaste uppgifter som man kan få – att hjälpa till och skapa fred, frihet och säkerhet för andra", sade bland annat ÖB Micael Bydén vid ceremonin i Skövde. Invidzonen fanns på plats på samtliga orter för att uppmärksamma alla anhöriga som gjort en insats på hemmaplan och som fick Invidzonens medalj som ett bevis för sina insatser. Även Micael Bydén uppmärksammade i sitt tal de anhöriga.
"Bakom varje kvinna och man i fält finns en familj på hemmaplan. Utan er kärlek och uppoffring hade inte detta fungerat. Ni är och har varit en del av denna insats".

TEXT **MONICA LINDMAN**
FOTO **MAGDALENA WINBO & ASTRID REGEMO**

KÄNN DIG TRYGG!

Beredskap i hemmet

När MSB (Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap) våren 2018 skickade ut broschyren "Om krisen eller kriget kommer" fick vi medborgare information om hur vi kan bli bättre på att förbereda oss på att hantera allvarliga händelser både i fredstid och i värsta fall krig och att vi ska ha en beredskap för att klara 72 timmar i våra hem om en kris eller katastrof inträffar.

Men handen på hjärtat, hur många av oss har tagit detta på allvar och har en god hemberedskap? Invidzonen har träffat Vanessa Williamsson, delägare i Familjetrygg, ett av de företag som säljer säkerhetsprodukter och utrustning inom området och informerar om vad man ska tänka på vid en kris.

Som medborgare i Sverige har vi alla ett ansvar för säkerhet och beredskap. Med ökad kunskap får vi de verktyg vi behöver för att kunna hantera en kris. Är vi väl förberedda kan vi dessutom hjälpa andra när något händer. Vanessa Willamsson har sedan barnsben fått lära sig hur man förbereder sig inför en krissituation.

– Under min uppväxt fick jag grundläggande kunskap om överlevnad genom min pappa. Hans intresse började när han gjorde sin militärtjänst som fjälljägare där han utbildades i överlevnad under svåra förhållanden. Så småningom föddes idén till att starta en verksamhet där vi förenar vår kunskap och vårt intresse inom det här området, säger Vanessa.

Familjetrygg

Tillsammans med sin pappa, Björne Williamsson, grundade hon Familjetrygg 2016, ett e-handelsbolag som säljer säkerhetsprodukter i familjeskydd som ska få människor att känna sig mer trygga i sitt hem. Via hemsidan ger de också råd och tips på hur man förbereder sig inför en kris.

– Det är viktigt att alltid tänka förebyggande

och förbereda sig innan något händer. Med hjälp av bra produkter och rätt utrustning kommer man långt. Men lika viktigt för att klara en kris är att ha grundläggande kunskaper i överlevnad, säger Vanessa och ger exempel på några av de saker man ska lära sig. Hur man renar vatten och hanterar en ljuskälla, hur man bäst behåller värmen i ett rum, hur man säkrar kommunikationen genom att ha en batteridriven radio och att alltid ha ett extra lager av medicin, konserver och ris hemma.

Skillnad mellan skyddsmask och munskydd

Många människor tar tillfället i akt att starta sin beredskapsresa först när något händer. Ett aktuellt exempel är det ökade intresset för munskydd och skyddsmasker i samband med utbrottet av Coronaviruset. Försäljningen av skyddsmasken FFp3 har fullkomligt exploderat under de senaste veckorna, som därför har varit minst sagt hektiska för Vanessa.

– Rent generellt så känner inte människor till skillnaden mellan en skyddsmask och ett munskydd. Det behövs ett förtydligande om detta eftersom de vanliga munskydden, som tagit slut på många Apotek, inte skyddar mot infektioner och virus, förklarar Vanessa, som fått många frågor via mejl från oroliga människor som planerar att resa utomlands och undrar om det hjälper att bära munskydd.

”Det är viktigt att alltid tänka förebyggande och förbereda sig...”

Behövs mer kunskap

Vanessas generella känsla är att de flesta människor har hört talas om krisberedskap. Men att många har svårt att relatera till något som är abstrakt och att det är först när något händer som man agerar.

– Det behövs därför mer kunskap om hemberedskap bland den breda allmänheten. Alla behöver inte bli preppers eller ha det som en hobby, men jag hoppas att allt fler människor ska förstå hur viktigt det är att förbereda sig inför en kris. För genom att vara väl förberedd kommer man långt, avslutar Vanessa Williamsson.

Tips och råd från Vanessa

- Kolla upp redan nu var någonstans närmaste skyddsrum finns i närheten av där du bor, lättast är att göra det på msb.se
- Skriv ned kontaktuppgifter på anhöriga och viktiga nummer i en krislåda. Det finns färdiga informationskort i specialplast med de viktigaste telefonnumren och som även ger plats för egna nummer.
- Glöm inte komplettera din krislåda med kontanter och lite av dina egna mediciner och hygienartiklar.
- Visa alla i familjen var krislådan är placerad och hur man använder utrustningen innan något händer.
- Bestäm med familjen hur ni ska komma i kontakt med varandra och var ni ska träffas om det inträffar en plötslig krissituation. Det är ju inte helt självklart att alla är hemma samtidigt just när något händer.
- Om du bor i lägenhet och strömmen går, se till att alltid fylla ett kärl med vatten innan trycket i kranen tar slut.
- Förvara konserver och torra varor med färdig mat som går att äta kalla och som inte behöver tillagas till exempel knäckebröd, choklad, nötter och russin.
- Se till att köpa produkter med kvalitet och som håller länge, så att du inte hamnar i en situation där produkterna du köpt inte går att använda längre när en kris inträffar.

Hemberedskapskurs i Karlskrona

I slutet av januari arrangerade Invidzonen tillsammans med Sveriges Veteranförbund (SVF) en hemberedskapskurs för veteraner och anhöriga i Karlskrona. Johanna Jonsson från Civilförsvarsförbundet ledde kursen och talade bland annat om den beredskap som vi behöver ha i våra hem för att klara 72 timmar utan hjälp från samhället.

Fr v Peter Garpenbeck, Sveriges Veteranförbund, Mona Lundström, Invidzonen, Daniel Breimert, Amiralitetsförsamlingen/Sveriges Veteranförbund och Johanna Jonsson, Civilförsvarsförbundet.

Är du en träningsperiodare vars motivation är som störst i januari, varje måndag eller efter semestern? Gemensamt för alla dessa tidpunkter är att motivationen till att göra en förändring blir högre och det blir tydligare att ta ett avstamp till något nytt.

Det är när vi har hittat motivationen inom oss själva som vi har störst chans att lyckas. Även om många av oss har en inneboende motivation så tryter den ofta och vi behöver en omstart. Varför är det så? Och kan vi göra något åt det? Kanske kan några av de råd som Sportzonen ger hjälpa dig att lyckas behålla din motivation.

SÅ BEHÅLLER DU MOTIVATIONEN

TEXT **ANNA/SPORTZONEN** FOTO **ISTOCKPHOTO**

En av de vanligaste orsakerna till varför det är svårt att behålla motivationen är ofta att vi blir lite för ambitiösa när vi sätter våra mål. Det resulterar i att målen blir allt för svåra att uppnå i vardagen. För vem vill känna sig misslyckad? Gång på gång börja om från början? Enligt idrottspsykologin gäller det att sätta rimliga mål. Gärna mål som du vet att du kommer att klara. När du klarat dem kommer du att få mer motivation och steget till att exempelvis lägga till ytterligare ett träningspass kommer inte att kännas så stort.

Det är vanligt att man vill göra en stor förändring. Men det bästa sättet för att lyckas är att fundera över vad i målet som är viktigast just för mig och börja i det lilla och bryta ner de stora målen i delmål. För att sedan bygga på med ytterligare förändringar när du lyckats med det första mål som du satt upp.

Styrs av yttre motivation

En annan igenkännande faktor är vilken typ av mål man sätter upp. Ofta handlar det om utseende, som att gå ner i vikt eller att få synliga magrutor. Det som kallas för yttre motivation. Men med handen på hjärtat, hur viktigt är det egentligen? Så länge chokladkakan ikväll är godare än känslan av att ha magrutor om tre månader kommer chokladkakan alltid att vinna. Och extrakilona att bestå! Nyckeln till att lyckas med att få fram magrutorna är att hitta ett mål som är viktigare än rutor på magen men där rutorna kommer på köpet.

Hitta ditt varför

Fråga dig själv varför du vill träna. Om svarat är "för att jag vill bli snygg", fråga dig då vad som kommer att hända om du blir snyggare. Kommer du att bli lyckligare? Svaret på detta är det bara du själv som kan svara på. Eventuellt behöver du först testa och se efter för att sedan hitta den inre motivationen. Yttre motivation är faktiskt ett utmärkt sätt för att komma igång. Däremot är det den inre motivationen som gör att du fortsätter. När träningen blir en del av en sund livsstil som du inte vill vara utan.

Vem vill känna sig misslyckad? Gång på gång börja om från början? Enligt idrottspsykologin gäller det att sätta rimliga mål.

Sport ZONEN

Frågorna du själv kan ställa dig:

För att lättare hitta motivationen och varför du ska fortsätta hålla ditt nyårslöfte kan följande frågor vara en hjälp på traven eller hjälpa dig att forma ditt framtida mål med träningen och din hälsa.

- Varför vill du träna?
  EXEMPEL: Få energi i vardagen
- Vad kommer att hända när du når ditt mål?
  EXEMPEL: Jag orkar leka mer med mina barn
- Varför är det viktigt för dig?
  EXEMPEL: För att ha en bra relation med mina barn och bli en bättre förälder
- Hur skulle det kännas om du inte når ditt mål?
  EXEMPEL: Besvikelse, jag vill inte vara en trött och orkeslös förälder
- Vad är ett rimligt mål, som du vet att du kommer klara?
  EXEMPEL: Jag börjar med två träningspass per vecka, 30 minuter medan barnen är på sin fotbollsträning tisdagar och torsdagar.
- Vilken träning tycker du är rolig?
  EXEMPEL: Löpning ute i naturen. Det finns ett bra elljusspår i anslutning till barnens tränings-anläggning.

Avslutande tips

- Fokusera på aktiviteten! När du väl tränar bör du enligt idrottspsykologin fokusera på teknik och utförande. Vid löpning kan du tänka på att ha blicken högt och ha en god hållning. På ett danspass kan du fokusera på att hålla takten till musiken i första hand och att ta rätt steg i andra hand.
- Gör det du tycker är roligt till 90 procent och det du vet att du också bör göra till 10 procent. Det som är roligt är oftast det vi är bra på medan rehab/prehab och saker vi är mindre bra på kanske inte är det vi ser fram emot. Fokusera på hur bra dessa kompletteringsövningar är för dig. Då blir det roligare! Och börja med att fokusera på det du tycker är kul för att skapa en vana och hitta rutinen.
- Variera träningen så mycket som möjligt och testa något helt nytt om motivationen till dina vanliga träningspass tryter. Tänk på att du kanske hittar en helt ny träningsform som du kommer att älska!
- Träna gärna i takt till musik och tillsammans med andra om du motiveras av det. Delad träningsglädje är dubbel glädje och du kanske hittar nya vänner för livet!

Lycka till med årets mål! / Sportzonen

Vi kan dela in vår tillvaro i fyra områden. Hemmet, jobbet, våra relationer och vår ekonomi. I en artikelserie belyser vi de här olika områdena för att hitta verktyg och tips på hur vi kan organisera vår tillvaro för att få ett rikare, enklare och mer harmoniskt liv. I det här numret tar vi en titt på en av de mest grundläggande delarna i våra liv. **Vårt hem.**

Har du någonsin träffat någon som ångrat en städning eller utrensning hemma? Eller som önskar att det vore ogjort. Många upplever att det knappt är möjligt att njuta av sakerna vi äger eller att ta vara på vår fritid då vi hela tiden måste ta hand om de saker vi omger oss av. Allt fler väljer att förenkla sina liv genom att minska ner på antalet prylar. Förutom att det är uppfriskande för sinnet är det också miljömedvetet och ekonomiskt. Efter en utrensning kanske vi blir mer restriktiva med vad vi köper och det finns också en chans att tjäna en extra slant genom att sälja av det som du inte använder. Det ger dig också mer tid eftersom det finns mindre saker att ta hand om och leta efter. Istället får du tid över till att leva och uppleva saker i tillvaron.

TEXT **CESILIA KARLSSON KABACA** FOTO **ISTOCKPHOTO, PRIVAT BILD**

VÅRSTÄDA I DITT MENTALA FÖRRÅD

När det är så pass rörigt i förrådet eller garderoben att du stänger igen den av ren utmattning eller när rummet känns överviktigt av saker är det hög tid att prylbanta. Annars riskerar vi att belasta oss i det omedvetna. För att förenkla våra liv bör vi därför sträva efter att bara äga det vi faktiskt behöver, saker som får oss att må bra. Att bli fri från saker kan vara en rejäl mental boost.

Rätt tid att rensa

Det är svårt att komma igång. Kanske är det varken tidsbristen eller orken som är problemet när det känns motigt utan den mentala spärren som behöver lösas upp? Är du anhörig partner under insats kanske det är bättre att vänta tills ni är två på hemmaplan igen, är du ensamstående kanske du kan be om hjälp av vänner eller släkt. Var förlåtande mot dig själv och ha inte dåligt samvete om det inte är rätt läge just nu.

När du väl bestämt dig för att starta ditt utrensningsprojekt finns det många sätt att komma igång. Det finns en hel uppsjö med böcker om hur man förenklar sitt liv. (Några av dessa inspirerande och smarta boktips hittar du på sidan 26–27, där du också kan delta i utlottningen av böckerna).

Visualisera din känsla

Idrottsmän motiverar sig ofta genom att visualisera hur de lyckas. Den mentala inställningen går att applicera på allt, stort som litet. Fundera på hur det kommer att kännas när det är färdigt och gå in i den känslan. Låt det ta sin tid, kanske behöver du

en lång tid enbart för att föreställa dig hur det känns när du är klar. Skriv gärna ner dina tankar. Steg ett är taget, det viktigaste steget!

Små realistiska steg

Att rensa tar tid. För att orka ska man acceptera att ett kontrollerat steg i taget är vägen framåt. Bestäm dig för ett område i veckan, eller i månaden. Ta ett angeläget eller litet ställe först. Det gör att du ökar tilltron till dig själv och hela projektet. Ha rätt förväntningar på hur lång tid det tar, dubbla tiden som du tror det kommer att ta, så blir du i värsta fall överraskad av hur snabbt det gick.

Förberedelser

Ett tips innan du börjar rensa är att ”allmän-städa” hemma först och se till att hemmet i stort känns okej innan du börjar. Annars kan ”hjälp-jag-drunknar-fasen” bli väldigt jobbig. Undvik att ha en fest eller tillställning hemma för nära inpå när du rensar. Annars finns risken att man av tidspress rafsar ihop allt igen!

”Hjälp-jag-drunknar-fasen är ofta kort men farligt intensiv. Här är det fara för att skrapa ihop allt och ge upp. Håll ut, kör på!”

Att rensa tar både på de mentala och fysiska krafterna. Ett annat tips är därför att förbereda lunchen och middagen i förväg med en matlåda eller kanske köpa någon färdig mat. Det gör det möjligt för dig att fokusera på att rensa och inte på att laga mat. Kanske vet du redan innan att du behöver något att ”del-förvara” saker i? En bra förberedelse kan vara att skaffa lådor eller hyllor, mappar eller annat som passar för det du ska städa ur.

Kör igång

Okej. Hemmet i stort känns lagom fint, du har avsatt tid för ditt projekt och tagit fram en matlåda. Det är dags att sätta igång! Töm ditt ”område” helt, lägg allt i en hög. Städa ur skåpet eller garderoben du precis tömt och sen är det dags att sortera i olika högar till exempel: slängas - säljas - second hand och sparas. Ta en sak i taget ända tills du kommit igenom din hög och sortera sedan det du ska ha kvar tillbaka in i skåpet eller garderoben. Om du har svårt att göra dig av med saker ska du fråga dig själv:

”Blir jag glad av den här”? Har jag saknat den eller använt den under senaste tiden”? ”Vad händer om jag inte har den kvar men behöver den om två år”?

Jag upplever att det är tydliga faser man går igenom när man rensar. Att veta om att många hamnar i de olika faserna kan vara en hjälp:

1. **NU-KÖR-VI-FASEN**
   Inspirerande och målmedveten fas.
2. **OJ-VAD-MYCKET-DET-ÄR-FASEN**
   När den överväldigande känslan infinner sig kan en paus eller bra musik vara en hjälp. Ta fram dina visualiserade målbilder!
3. **HJÄLP-JAG-DRUNKNAR-FASEN**
   Ofta kort men farligt intensiv. Här är det fara för att skrapa ihop allt och ge upp. Håll ut, kör på! Den går över snabbare än du anar.
4. **JIPPIE-JAG-ÄR-KLAR-FASEN**
   Det säger sig självt. Du har orkat igenom!

När du är klar avsätter du en stund för att lägga upp annonser för det som kan säljas, packa ihop det som ska till välgörenhet och åk iväg med det som ska slängas eller sopsorteras! Om du har gjort en checklista på alla utrymmen som du rensat så är det äntligen dags att bocka av din lista på allt det du gjort!

Belöna dig själv

När du är klar får du inte glömma bort att klappa dig själv på axeln! En del vill belöna sig med en upplevelse, andra har något de vill köpa. Det viktiga är inte vad du belönar dig med, utan ATT du gör det. Skynda långsamt, hellre att det tar tid men görs ordentligt. Kanske behöver du aldrig mer rensa ut! Speciellt inte om du lever med devisen att ”en sak in, en annan ut”. Oavsett om du orkar ta dig an uppgiften nu eller sen, kan det vara bra att veta att den dag du vill göra en förändring så finns det massor av möjligheter att förenkla din vardag. Det här är bara ett av alla sätt!

Att organisera sitt hem kan spara tid och göra oss medvetna om vad vi konsumerar. Dels är det ett sätt att leva miljömedvetet och en ytterligare vinst är att du kan spara pengar. Men hur går man tillväga? Ur en uppsjö av böcker har vi valt ut 6 stycken som kan visa vägen och ge inspiration!

Låt dig insp

ORGAN

TEXT **CESILIA KARLSSON KABACA** FOTO **ISTOCKPHOTO, UNSPLASH**

Flytta smart:

Planera, rensa & organisera

Paulina Draganja driver den välbesökta bloggen "Förvaringsdrottningen" och har tidigare givit ut två böcker om förvaring och organisering. Boken beskriver hur du genom att lägga upp arbetet metodiskt och med en genomtänkt tidplan kan ta dig igenom en flyttprocess helt utan inslag av kaos.

Rensa ut

Lev lättare – en smart guide

På 52 veckor, fördelat på 47 veckoteman och fem veckors välförtjänt semester, når du ditt mål till ordning hemma. En bok, skriven av Eva Maria Karlander, visar strukturerat vägen till ett harmoniskt hem med ett tydligt fokus på miljö och hållbar konsumtion.

Prylbanta

Färre saker, större frihet

I Prylbanta får du ta del av de bästa tipsen från paret Johan Ernfors och Elisabeth Byström som under många år bloggat om sin resa mot ett friare liv med färre prylar. En livsstil som inte bara frigör tid, mental energi och pengar till sådant som du verkligen bryr dig om, utan som även gör det enklare och roligare att agera på ett sätt som är mer hållbart ur miljösynpunkt och mer försvarbart ur ett humanistiskt perspektiv.

”Lär dig rensa ut onödiga tidstjuvar och behåll bara det du behöver och har glädje av att äga.”

ireras till att

ISERA!

Vi lottar ut samtliga böcker!

För att delta i utlottningen av böckerna skickar du ett mejl till oss och meddelar vilken eller vilka böcker du är intresserad av till kontakt@invidzonen.se. Senast den 14 april 2020 vill vi ha ditt mejl. Glöm inte att skriva din postadress i mejlet.

Ordning hemma

Smarta tips för en enklare vardag

Organiserad enkelhet. I den här boken guidar ordningsexperten Brita Hahne dig steg för steg till ett enklare liv, med smarta knep om hur du sparar både tid och pengar. Lär dig rensa ut onödiga tidstjuvar och behåll bara det du behöver och har glädje av att äga. Här får du tips och råd om hur du organiserar varje rum i hemmet, men även om planering inför och efter en flytt. En praktisk handbok för alla stadier i livet, helt enkelt!

Få ordning hemma

Rensa & organisera

Toni Hammersley beskriver metoden som tar sikte på hur du ska få ordning på dina saker med bland annat veckoutmaningar. Här finns tips och lösningar för hela hemmet med uppgifter och kom-ihåg listor som hjälper dig att gå från rum till rum och skapa ordning.

Hejdå saker

Bli lyckligare genom minimalism

Fumio Sasakis handbok för dig som vill förändra ditt sätt att tänka kring dina ägodelar. Den är till för dig som vill rensa ut några få saker, men också för dig som vill förändra din livsstil i grunden. Med självinsikt och humor coachar Sasaki dig genom hela processen. Du får veta hur du praktiskt går tillväga, hur du känslomässigt tar farväl av dina ägodelar och vad du kan vinna genom att frigöra dig från tanken att du är vad du äger.

...eller varför inte...

...inspireras av Marie Kondo en japansk organisationskonsult, på Youtube. För den som har Netflix kan man även se den städvinklade dokusåpan "Konsten att städa". Marie hjälper amerikanska familjer att få ordning på sin oreda med KonMari-metoden.

AKUT STÖD – vart vänder jag mig?

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

Viktiga telefonnummer att ha till hands

FÖRSVARSMAKTEN

Frågor som berör uppföljning, stöd och rehabilitering av Försvarsmaktens utlandsveteraner samt stöd till anhöriga:
Kontakta lokal anhörig- eller veteransamordnare på ansvarigt förband.
Försvarsmaktens växel 0505-45 10 00
www.forsvarsmakten.se >> Anhöriga och veteraner

Vid akut behov av kontakt med din anhörig som är i ett insatsområde:
Vakthavande befäl Försvarsmakten 08-788 81 11
eller kontakta vakthavande befäl för de olika Försvarsgrenarna:

Arméstaben 08–788 93 00
Flygstaben 08–788 94 88
Marinstaben 08–788 94 04

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
Telefon 08-400 20 388
Stödtelefon 0761-66 33 17

Sveriges Veteranförbund (alla veteraner, militära som civila)
kansliet@sverigesveteranforbund.se
Telefon 08-25 50 30
Stödtelefon 020-666 333

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