INVIDZONEN

ETT NÄTVERK
FÖR ANHÖRIGA

Att vara
långt borta
men NÄRA
varandra i tanken

Läs Cecilias berättelse om tiden före och under hennes soldats insats i Mali

På 150 meters djup är du inte nåbar

Poliserna som stöttar varandra

När livet totalkraschar

Elisabeth och barnen har lärt sig leva med avsked och omstart i vardagen

NUMMER 1 • 2019 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
Hannah
Monica Lindman
Cecilia Tibblin

OMSLAGSFOTO
Mikael Samuelsson

FOTOGRAF/BILDBYRÅ
George Clinton
Försvarsmakten
Larz Karlsson
Monica Lindman
Stefan Olsson
Ulf Palm
Astrid Regemo
Rebecka Signäs
Adam Svensson
Istockphoto
Freepik
Victoria Karlsson-Lod
Pelle Vamstad
Dag Enander
Johan Lundahl

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

Nu har vi fått veta att vi behövs

Vi ställde frågan till er anhöriga om vi behövs. De svar vi fick från er var överväldigande positiva. Självklart är vi glada och stolta över alla positiva omdömen och att så många svarade på enkäten. Samtidigt är det viktigt att vi är ödmjuka och lyhörda i vårt anhörigarbete, att det vi gör är rätt och att det är till nytta för er anhöriga!

Vi har även gjort en läsvärdesundersökning av vår tidning. Resultatet av den undersökningen visar att ni medlemmar i stort sett är nöjda med innehållet i tidningen. Men många efterlyser fler artiklar som belyser anhörigas situation på hemmaplan. Vi har tagit till oss av synpunkterna på innehållet. Vi är en organisation för anhöriga och då är det framför allt era röster som ska höras.

I årets första nummer möter du anhöriga som har en partner som tjänstgör både internationellt och nationellt. En av dem är Cecilia Tibblin. Hon berättar öppenhjärtigt sin historia, där hon delar med sig av sina tankar, sin längtan och hur hon hanterar sina känslor när hennes soldat är på insats i Mali. Flera av de anhöriga som medverkar i det här numret har det gemensamt att de kämpar på i vardagen med allt vad det innebär av jobb och karriär samtidigt som de tar hand om barn och sköter hemmet, skjutsar och lämnar barn till förskola och skola och till barnens olika aktiviteter.

Veteranen Claes Lyckner berättar hur hans liv totalkraschade när han drabbades av psykisk ohälsa på grund av det trauma han upplevt i Kosovo. Hur ska vi som anhöriga agera när vi märker att vår partner mår dåligt? Var intresserad och lyssna på din veteran och låt veteranen berätta om och om igen om sina upplevelser. Det är några av de råd vi fick från Veteranmottagningen vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Utanför mitt fönster på kansliet skiner solen från en klarblå himmel och ger hopp om att våren snart är här. Önskar er alla en fin vår och stort tack för att ni bekräftat att vi behövs!

Trevlig läsning! – Cesilia

Det finns många olika slags hjältar i vardagen

I skrivande stund håller jag på att packa för en resa till Kenya. Det blir ingen helt vanlig sol- och badsemester eller för den delen någon safariresa. Nej, det här blir annorlunda. Jag ska besöka två skolor utanför Mombasa, som en god vän till mig och min familj byggt upp där. För vår vän började denna resa med att han under en semester tog en promenad på egen hand ut i bushen, där träffade han Ibrahim. Sedan dess har han stöttat Ibrahim och hans familj och den lokala byskolan som då rymde cirka 300 elever. När han såg hur undermålig skolan var fick han idén om att bygga en ny skola. Nu 25 år senare har han med egna medel och med hjälp av sponsorer byggt två skolor för barn i olika åldrar. Tack vare detta skolprojekt får idag närmare 2400 elever möjlighet till utbildning och skolan har fått utmärkelser som regionens bästa skolor.

Jag vill gärna tro att vi lever i en tid då vi lämnar vår egen bekvämlighetszon och gör något för andra som inte har det lika bra som vi. Jag tittar på bilder på våra svenska soldater i Mali där de möter barn under sin patrullering. Barnen ger inte intryck av att vara rädda, istället verkar de känna sig trygga över att soldaterna finns på plats och skyddar och bevakar området där de bor.

Kanske behöver vi ibland påminnas om att det finna många olika slags hjältar i vår vardag och att alla goda krafter behövs i en värld som känns allt mer hotfull.

I det här numret av vår tidning har jag intervjuat många anhöriga. Poliserna Linda och Lars Ekström har båda erfarenhet av flera utlandsmissioner och stöttar varandra oavsett vem av dem som är iväg. Elisabeths man är under ytan på en ubåt och Helenas man flyger högt ovan molnen i jobbet som stridspilot. Cecilia, Sofia och Ulrika har sina män på internationell insats. Med sina insatser på hemmaplan gör de det möjligt att kombinera familjeliv och karriär för att få balans i livet.

Trevlig läsning! – Monica

Att befinna sig på internationellt vatten på cirka 150 meters djup utan att kunna kommunicera med sina anhöriga. Det är vardagen för besättningen vid ubåtsflottiljen i Karlskrona varje gång de är i väg på en expedition. Elisabeth är gift med Mikael som är fartygschef på ubåten HMS Södermanland. Hon har fått vänja sig vid att hon inte kan ha någon kontakt med sin man under den tid han är borta.

Det var inte bara hennes soldat som började förbereda sig under insatsutbildningen. Det gjorde även Cecilia. Att ha någon man älskar som åker iväg på insats har varit och är en motsägelsefull resa för Cecilia, som öppenhjärtigt berättar om sina känslor inför att hennes partner åkte till Mali. "Rent geografiskt är vi otroligt långt borta från varandra men samtidigt mer nära i tanken än vad vi brukar vara i vardagen", skriver Cecilia.

Paret Linda och Lars Ekström är två erfarna poliser som båda har varit iväg på flera missioner i riskfyllda länder. En erfarenhet som de delar och som gör att de har en ömsesidig förståelse för vad det innebär att åka iväg på utlandsmission. De stöttar varandra i vardagen oavsett vem av dem som är kvar hemma eller är på mission.

Flera år efter att Claes Lyckner varit iväg på internationella uppdrag som civil observatör drabbades han av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Vad som hände honom när livet plötsligt totalkraschade berättar Claes som nu vill hjälpa andra som drabbats av psykisk ohälsa i samband med utlandsuppdrag.

Deras män är på insats i Mali. Att då få möjlighet att träffa andra kvinnor som är i en liknande situation som de själva är, har varit en stor hjälp för Sofia och Ulrika som har medverkat i Invidzonens bokcirkel-projekt. Ett projekt där deltagarna träffas en gång i månaden, får coaching och diskuterar olika vetenskapliga artiklar kring föräldraskap.

Det började med en anhörigträff i Ronneby 2015 inför Mali00 då hennes son skulle åka iväg på sin andra internationella insats. Sedan dess stöttar Invidzonens mentor Mona andra föräldrar som har vuxna barn som ska, är eller har varit på internationell insats.

LÄS ÄVEN OM Hannahs krönika – Folk och Försvar – Veteranmottagningen i Uppsala
Helena, gift med en stridspilot – Rose-Marie, anhörigsamordnare i Karlskrona

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

På 150 meters djup

Tänk dig att du befinner dig på internationellt vatten på cirka 150 meters djup utan att kunna kommunicera med dina anhöriga. Det är vardagen för besättningen vid ubåtsflottiljen i Karlskrona varje gång de är i väg på en expedition.

– Det är en unik situation som tvingar fram en unik sammanhållning och då är det viktigt att vi kan lita på varandra till hundra procent, säger Mikael, fartygschef på ubåten HMS Södermanland.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **REBECKA SIGNÄS FÖRSVARSMAKTEN**

Örlogshamnen i Karlskrona är ett gigantiskt område som byggdes i slutet av 1600-talet för att utgöra bas för Sveriges örlogsflotta. Här träffar jag Mikael en solig, men väldigt blåsig februarimorgon. Vågorna på det blygråa havet är upprörda men ubåten ligger väl förtöjd vid kajen även om det svajar en del när vi tar oss över landgången. Mikael ber mig ta ett fast grepp om relingen och visar luckan med stegen där jag ska klättra ned. Jag kan inte påstå att jag särskilt vigt klättar nerför för stegen, men ner kommer jag i alla fall.

Väl nere i ubåten slås jag av hur trångt det är. Tanken på att en besättning på 25–35 personer samsas på denna begränsade yta 60–80 dygn om året är imponerande. Sammantaget blir det åtta till tio expeditioner och vid varje tillfälle är de borta i ungefär 14 dagar ibland ännu längre.

Jag frågar Mikael om det krävs speciella egenskaper för att klara detta. Svaret kommer snabbt!

– Nej, det räcker att du är högst normal och att du fungerar normalt i en grupp fast på en liten yta, säger Mikael.

Ofantlig mängd teknik

När han visar runt på ubåten är det framför allt den ofantliga mängden teknik som väcker tankar om hur viktigt det är att minsta lilla detalj fungerar. Två tredjedelar av besättningen är tekniker och bland dem finns både maskin- och datatekniker. Inför varje expedition går de igenom en checklista som tar närmare tre timmar att genomföra och däremellan görs cykliska underhåll av ubåten. En annan viktig funktion ombord är kocken. Det serveras fyra mål mat om dagen och återigen blir jag mäkta imponerad över hur man lyckas med detta i ett så litet kök. När vi under rundvandringen kommer till sovkojerna kan jag med enkel matematik räkna ut att de inte finns sovplatser till alla.

– Vi har ständig jour så vi sover i omgångar. Besättningen är indelad i tre grupper, där en grupp alltid är i aktiv tjänst, en är i jour dygnet runt och den tredje gruppen har möjlighet till vila, vilket innebär att de flesta är vakna i 6-timmarsskift. Varje vaken timme är intecknad, vi har alltid

är du inte nåbar

något att göra och vi varvar verksamheten med utbildning och praktiska övningar, säger Mikael.

Under en expedition rör de sig mest på internationella vatten och de deltar i både nationella och internationella förplanerade övningar. Av säkerhetsskäl befinner sig aldrig två ubåtar i samma område, om det inte är på grund av en specifik övning.

Kontakta ledningscentralen

Det finns alltid militärt utbildade akutsjukvårdare med ombord. Incidenter händer sällan och Mikael kan räkna på ena handens fingrar då han varit med om att det hänt något under en expedition. Skulle någon anhörig bli allvarligt sjuk eller om det sker ett dödsfall inom familjen får de anhöriga ringa till ledningscentralen och meddela det som inträffat.

”Vi har ständig jour så vi sover i omgångar”

– Personligen skulle jag nog föredra att inget få veta förrän jag är hemma igen. Som fartygschef får jag inte heller lämna båten, konstaterar Mikael sakligt.

Började med värnplikten

För Mikaels del började den militära banan med att han gjorde värnplikten 2000 vilket ledde till officershögskolan i Stockholm som han gick ut 2004. När han fick ubåtserbjudandet 2006 flyttade han till Karlskrona. Idag känner han sig väl hemmastadd i örlogsstaden Karlskrona. Här bor han tillsammans med sin fru som kommer från Stockholm och de tre barnen som är 5, 10 och 12 år gamla.

Roligast och svårast

Mikael utstrålar säkerhet och handlingskraft på det där naturliga och självklara sättet som inger förtroende. På frågan om vad han tycker är roligast och svårast med jobbet som fartygschef svarar han utan att tveka.

– Det roligaste är att ha hand om en grupp människor som strävar åt samma håll och se hur de utvecklas tillsammans. Alla tar ett ansvar och förstår att de är viktiga för helheten när var och en gör sin uppgift.

Det svåraste är att balansera privatliv och yrke. Jag har stor respekt för hur viktigt privatlivet är för att få balans i livet samtidigt som jag förväntar mig att de ska göra sitt jobb. Det ställer höga krav på både militären och den anhörige, säger Mikael.

Han är djupt imponerad av sin fru som får sköta allt där hemma under tiden som han är borta.

– Dessutom har våra barn många aktiviteter. När jag är borta får hon skjutsa både till fotbollsträningen och till matcherna under helgerna. Men när jag är hemma sköter jag skjutsningen så mycket jag kan, tillägger Mikael.

Tiden i land

För det blir även en del tid på landbacken. Då ägnar han sig åt administration. Det handlar om personalärenden, personalvård och planering inför nästa expedition och möten med överordnande om löpande ärenden.

– Det är viktigt att ha kontakt med alla. Om någon mår dåligt måste jag fånga upp individen i tid. Min uppgift är att vara lyhörd och arbeta förebyggande. Att prata och försöka lösa problemet, det är mitt ansvar som chef, avslutar Mikael.

– Vi har lärt oss leva med avs

Att vara gift med fartygschefen på en ubåt har gjort att Elisabeth fått vänja sig vid att inte kunna ha någon kontakt med sin man under den tid han är borta. Hon vet när han åker och när han kommer hem, men hon vet inte vart han åker. Både hon och barnen har lärt sig leva med avsked och omstart i vardagen.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **JONAS THERN, FÖRSVARSMAKTEN, PRIVAT, ISTOCKPHOTO**

Elisabeth berättar att de har en liten rutin när Mikael ska iväg. Hon får ett sms ”nu åker jag” sedan hör hon ingenting förrän han är tillbaka. Hon ställer inga frågor för hon vet ju att han inte får berätta något.

– Det är inget konstigt för mig, men visst är det frustrerande att vi inte kan prata med varandra när han är borta. Under tiden han är iväg har jag ensam ansvaret för att vår tillvaro fungerar och det känns emellanåt lite tungt, säger Elisabeth.

Hon och de tre barnen är vana vid att det är så det är i deras familj.

– Jag kan märka att äldste sonen kan vara lite irriterad över att alla andra pappor kan vara med på aktiviteter och skolavslutningar och inte hans pappa. Vår mellanpojke har ibland uttryckt ilska medan vår dotter hämtar en bild på sig och sin pappa som hon tittar på när hon längtar efter honom, säger Elisabeth.

Lyfter även fram det positiva

Elisabeth låter allt annat än gnällig när hon berättar om sin vardag. Hon lyfter gärna fram det positiva också. Hon är glad över att Mikael är ledig länge under sommaren och när han jobbar iland passar de på att träffa vänner och hittar på att göra roliga saker tillsammans.

– Fast de gånger han är iväg under våren och kring skolavslutningen kan det vara jobbigt. Vi har många födelsedagar i familjen då och

sked och omstart i vardagen

vid skolavslutningen är det också viktigt att ha pappa hemma, fortsätter Elisabeth.

Jobbar heltid

Elisabeth är född och uppvuxen i Stockholm. Hon är utbildad gymnasielärare, men efter flera år som lärare sökte hon nya utmaningar i livet och arbetar idag med kvalitetsutveckling inom utbildningsförvaltningen i en av grannkommunerna.

”...de gånger han är iväg under våren och kring skolavslutningen kan det vara jobbigt”

– Jag arbetar med att kvalitetsutveckla den kommunala utbildningsverksamheten vilket omfattar allt från förskola och vuxenutbildning till kulturskolan, där vår inriktning är att stötta rektorer och ha fokus på eleverna, säger Elisabeth.

Det är ett heltidsjobb och för en utomstående verkar det helt orimligt med tanke på att hon många veckor om året är ensam om att hämta barnen och skjutsa dem till deras olika aktiviteter. Och aktiviteterna är många och olika för respektive barn. Fyra respektive tre gånger i veckan är det fotbollsträning för sönerna och på helger är det matcher. Mellansonen spelar gitarr och dottern tar pianolektioner, går på simskola och dans.

Puh, hur hinner och orkar du?

– Jag kan jobba hemifrån någon dag och ibland får jag avlastning när min mamma reser hit och stannar någon vecka då och då hos oss. Men så mycket egen tid blir det inte. Jag försöker träna och så är jag med i en bokcirkel, men jag hinner inte läsa böckerna, säger Elisabeth med ett skratt.

Förenklar vardagen

Elisabeth verkar vara en praktisk person när det gäller att få vardagspusslet att fungera. För att förenkla tillvaron har hon städhjälp och matkasse. De har också skaffat en robotgräsklippare.

– Det är praktiskt att få både mat och recept hemlevererad, jag slipper handla och behöver inte fundera på vad vi ska ha till middag, säger Elisabeth.

Hur har deras närmaste omgivning grannar och vänner reagerat på att Mikael åker iväg på expedition flera gånger om året?

– Självklart är de nyfikna på hans jobb. Tidigare fick jag många frågor. Var är han, vad gör han, kan du verkligen inte skicka sms? Är ryssen farlig? Men de får ju inga svar från mig, så successivt har vi mött en förståelse för att jag faktiskt inte heller vet något. Barnens klasskamrater vet varför Mikael inte alltid är hemma, för att stilla deras nyfikenhet på det annorlunda yrket har han varit i skolan och berättat om sitt arbete. Det gör att de förstår varför deras pappa, inte alltid kan vara med på aktiviteter, fortsätter Elisabeth.

Då var det jobbigt

Nu när barnen är större tycker Elisabeth oftast att det fungerar bra i vardagen. Det har inte heller hänt något allvarligt på hemmaplan under de perioder han varit borta. Fast sedan minns hon plötsligt hur det var den gången när hon var ensam med en tvååring och en tre veckor gammal bebis som var förkyld.

–Jag var tvungen att ta mig till sjukhuset för bebisen hade mycket slem så jag blev orolig. För ungefär ett och ett halvt år sedan blev jag påkörd av en annan bil på morgonen när jag lämnade vår dotter på förskolan. På kvällen blev vår katt överkörd och dog. Morgonen därpå ramlade dottern framlänges i asfalten och slog i framtänderna som lossnade. Då hade det inte gjort något om Mikael hade varit hemma och hjälpt mig, avslutar Elisabeth.

Vi behövs...

Det är med stor glädje vi tagit del av resultaten av vår enkätundersökning!
En majoritet, 99,6 procent, svarade ja på frågan om anhörigstöd behövs. Vi har också fått bekräftat att de aktiviteter vi genomför är uppskattade, allt från anhörigträffar till våra familjehelger. De kanaler vi använder via sociala medier och vår tidning har också fått beröm.

Några av er efterlyser träffar på fler orter och det tar vi till oss.

Vi är stolta över att publicera några av de kommentarer vi fått från er anhöriga, veteraner och andra från hela landet som har besvarat enkäten.

”Ni är guld värda”

”Ni är superviktiga för oss anhöriga. Ni gör ett grymt jobb och ni borde få alla medaljer”

”Ni gör ett toppenjobb! Stödet ni ger och den erfarenhet ni har är för mig jätteviktig”

Även om jag inte använder alla tjänster, finns det ett stort värde att veta att de finns när/om behov uppstår. Att veta att man inte är ensam. Tack för ert arbete!

”Tack för att ni finns!”

”Har haft kontakt med en mentor. Så mycket det betydde att någon annan, som vet hur det är stöttar mig”

”Ni gör ett fantastiskt jobb och inte minst er tidning är alltid intressant att läsa”

...och roligt att så många läser vår tidning

Under hösten genomförde vi även en läsvärdesundersökning. Den visar att en majoritet läser tidningen mer än 15 minuter och många ägnar den mer tid än 30 minuter. När det gäller innehållet har vi fått både ris och ros. Det finns de som tycker att det mesta vi skriver är intressant, medan andra efterlyser fler reportage om anhöriga och hur de klarar vardagen som hemmavarande. Några vill veta mer om Försvarsmaktens verksamhet i likhet med de artiklar som vi publicerar om polisens arbete.

ROS

Tack för att ni finns! I jobbiga stunder så lättar det med bara vetskapen att kika in på hemsidan att jag inte är ensam med de känslor som böljar upp och ner... som en berg-o-dal.bana...

Inget ni glömt, vill bara TACKA för tidning, stöd och era årliga julkort! TACK, TUSEN TACK!

Hej. Vill bara tacka för det enorma stödet jag fick av min mentor under den perioden. Utan henne hade jag då där inte orkat när ingen annan förstod mig och barnens känslor

Ni behöver synas och höras bättre vid anhörigträffarna. Ni är en fantastisk organisation som behöver lyftas fram!

RIS

”Mer reportage om anhöriga med råd och tips på hur de klarar vardagen som hemmavarande”

”Mer relevanta artiklar om på vilket sätt samhället tar ansvar för oss som är hemma”

”Jag upplever tidningen mer distanserad från kärnfrågan för oss ’vanliga’”

”Fler reportage med information om Försvarsmakten”

Undersökningen i sin helhet kommer att finnas på vår hemsida under våren.

Tänk att få ha sängen för sig själv

"I natt ska jag få sova ensam i en säng". Tanken kändes helt absurd, men den var sann och det var det första jag tänkte på när jag vaknade i morse. Jag ska iväg på konferens och bo på hotell.

Den här morgonen var som alla andra morgnar sen jag började jobba igen och pappan tog över föräldraledighetsstafettpinnen. När klockan ringde låg jag djupt begraven under en varm hög med barn. Trots genidraget att bygga en dryga tre meter bred familjesäng verkar barnen ändå ha någon slags mammasökande funktion påslagen. De kommer således närmare och närmare under natten tills det inte finns något som helst avstånd kvar. Om jag någonsin haft utrymme för personlig integritet har det drastiskt suddats bort i takt med att familjen utökats.

Jag trasslade mig, som vanligt, loss så försiktigt jag kunde. En process som behöver tajmas in i minsta detalj för att inte någon av barnen ska vakna. I mitt huvud är det en blandning av Indiana Jones och Ethan Hunt i Mission Impossible som är inspiration för denna flykt från barnhögen, men jag får nog erkänna att jag i verkligheten mer är någon kvinnlig version av Mr. Bean. Men loss kom jag, efter några långa minuters kamp. Jag kände att nacken var lite stel och upptäckte att jag legat och sovit på Alfons Åberg, antagligen hela natten. Både jag och Alfons mår nog bra av att jag får sova någon annanstans en natt tänkte jag när jag såg den tillplattade tygfiguren.

Dagen förflöt sedan som dagar gör, med en blandning av arbetsuppgifter, fikaraster och småprat där jag glatt kunde skryta med att jag skulle på konferens och få sova på hotell – vilket åtminstone imponerade på de arbetskamrater som har barn i samma ålder som jag har.

Så nu ligger jag här. På hotellrum. I en säng som trots att det är en enkelsäng känns betydligt större och rymligare än vår familjesäng, eftersom det bara är jag som ligger i den. Visst är det skönt. Men så oerhört ensamt! Jag har sett fram mot att få sova ensam i en säng så länge, och nu när jag väl får det så har jag svårt att komma till ro.

”Visst är det skönt. Men så oerhört ensamt!”

Så jag vet hur det kommer bli, jag har gjort detta förut. Jag kommer trots intentionen att breda ut mig över hela sängen, hela natten, inte kunna somna utan att ha lagt alla extrakuddar jag hittar i sängen så det blir så där lagom trångt. Och hur skönt det än är att få vara någonstans på egen hand, och inte främst vara mamma, så behöver jag nog ändå titta på några bilder på mina barn nu. Bara en liten stund. Men jag skippar åtminstone Alfons Åberg under ryggen, någon måtta får det vara.

Hannah är psykolog och en av Invidzonens mentorer. Hon är gift och har tre barn. Hannah delar gärna med sig av vardagen som trebarnsmamma.

Malin Widö väckte tankar om anhörigperspektivet på Folk och Försvar

Kinas ökade inflytande, försvars- och säkerhetspolitik, polisens mål att jobba mer relationsskapande i utsatta områden och klimatförändringarna. Det var några av de frågor som diskuterades under Folk och Försvars Rikskonferens på Högfjällshotellet i Sälen. Vår styrelseordförande Malin Widö var på plats och fick tillfälle att väcka tankar och sprida budskap om anhörigperspektivet till både Kungen, politiker och företrädare från myndigheter, media, näringsliv och organisationer.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **ULF PALM, KNUT WISTBACKA**

Malin deltog även förra året, men i år kände hon sig mer hemtam på denna rikskonferens som är en plattform och ett diskussionsforum för många viktiga frågor. Årets konferens hade ett nordiskt fokus där man bland annat diskuterade uppbyggnaden av ett gemensamt totalförsvar mellan de nordiska länderna. Vad den allt snabbare tekniska utvecklingen inom artificiell intelligens innebär för de försvars- och säkerhetspolitiska vägvalen var en annan angelägen fråga liksom den omfattande torkan och skogsbränderna sommaren 2018.

– För oss deltagare fanns det många tillfällen att nätverka och prata med varandra.

Flera av dem jag pratade med under fikapauser, luncher och middagar känner till oss sedan tidigare, vilket är positivt. Samtidigt fick jag tillfälle att sprida budskapet om vår verksamhet till nya och värdefulla kontakter. Vi har beröringspunkter med de som deltar på konferensen. Under de informella pratstunder jag fick med företrädare från olika myndigheter och organisationer pekade jag på vikten av att alltid ha ett anhörigperspektiv för deras anställda som är på internationell insats, understryker Malin.

Informellt möte med Kungen

Över 90 organisationer deltog på konferensen som samlade totalt 350 deltagare. Huvudparten av deltagarna var företrädare från Folk och Försvars medlemsorganisationer. På årets konferens deltog även Kungen och kronprinsessan Victoria. Maud Holma von Heijne, generalsekreterare för Folk och Försvar, hade valt ut några organisationer som helt informellt fick berätta om sin verksamhet för Kungen. Bland de som valts ut fanns Invidzonen tillsammans med två andra medlemsorganisationer.

”Det var självklart både hedrande och roligt att få en chans att berätta om oss för Kungen”

– Det var självklart både hedrande och roligt att få en chans att berätta om oss för Kungen, säger Malin, som är nöjd med dagarna i Sälen. Mitt mål i år var att prata med ännu fler myndigheter, organisationer och media. Och det lyckades jag med. Som arbetsgivare är det viktigt att förstå att anhöriga till personal som är på utlandsuppdrag behöver stöd. Här kan vi fungera som en ögonöppnare, avslutar Malin Widö.

Anhörig Cecilia

Långt borta men nära varandra i tanken

Att någon jag älskar åker iväg på insats har varit och är en väldigt motsägelsefull resa för mig. Mina olika känslor har nästan krigat med varandra. Man är stolt, men orolig. Stöttande, men "själviskt". Förstående, men ifrågasättande. Stark, men svag. Man gör resan tillsammans, men man gör den ändå ensam på hemmaplan. Rent geografiskt är vi otroligt långt borta från varandra men samtidigt mer nära i tanken än vad man brukar vara i vardagen.

TEXT **CECILIA TIBBLIN** FOTO **VICTORIA KARLSSON-LOD, PELLE VAMSTAD & DAG ENANDER, JOHAN LUNDAHL/FÖRSVARSMAKTEN**

Det var inte bara min soldat som började förbereda sig under insatsutbildningen. Det gjorde även jag. Det är lite som startskottet på ett väldigt långt lopp.

Jag skrev en ”det här behöver jag hjälp med innan du åker lista”. Där stod bland annat att jag ville ha hjälp med att sätta upp kökslampan, fixa en trasig del i bilen och fundera ut vad hans närmaste skulle få i julklapp och födelsedagspresent. Jag har lite svårt att be om hjälp men på det här viset kunde han i lugn och ro, när han hade tid (för utbildningen är tuff) beta av de saker som jag ville ha hjälp med.

Skriva en egen lista

Jag bad också min soldat att skriva en egen lista på saker han vill att jag köper hem när det är dags för honom att komma hem på leave. Jag vill att det ska bli så lätt och så rätt som möjligt för oss båda när det är dags för de små livbojarna i insatsen. Det är viktigt att berätta vad vi behöver, från båda sidor. Jag har beställt hem öl, köpt hem hans favoritdrycker och ska köpa ingredienser till hans önskemat; stuvade makaroner och falukorv. Det kändes skönt att göra det innan han åkte och listan har suttit på kylen sen dess, som ett löfte om att han faktiskt kommer hem. Jag köper inte allt på samma gång utan handlar något varje vecka. I takt med att jag betar av sakerna på listan betas också tiden av.

Jag vill påstå att det är det okända som sätter griller i huvudet på oss här hemma. Det där som vi inte vet något om. Så därför har jag frågat

ungefär tusen olika frågor om vad det är min soldat ska göra, vilka riskerna är och om det händer något, vad sker då? Det där med att ”det man inte vet har man inte ont av” stämmer bara till en viss gräns. Inför en insats har det för mig varit motsatsen. Jag vill veta allt, i den mån det går. Så min soldat gick inte bara igenom en tung utbildning, han blev dessutom grundligt utfrågad av mig. Men som han själv sa, ”det gör mig trygg och säker när du känner dig trygg och säker”.

Bagagevåg

Ett suveränt tips är att införskaffa en bagagevåg! Det gör att din soldat kan packa så nära maxvikten som möjligt utan att behöva oroa sig för att överskrida den. Det finns så mycket annat som snurrar genom skallen när man ska iväg.

”Det där med att ’det man inte vet har man inte ont av’ stämmer bara till en viss gräns.”

Vissa dagar är tyngre än andra och visst känns det ibland som att tiden står lika still som luften i öknen. För mig har det därför varit viktigt att påminna mig om att tiden faktiskt rör sig framåt. Även om den rör sig långsamt. Jag har för varje insats haft en nedräkningskalender. När det kändes för stort med insatsen så kunde jag flytta mina tankar från granater, kemiska bomber och alldeles för många dagar till en klädnypa med en ros för varje dag som han är borta. Det var så skönt att kunna förvandla något stort och läskigt till något litet och fint istället.

Sen valde jag att tvätta upp alla våra jackor veckan innan han åkte. För då kunde jag lätt hänga in dem i hans garderob på avresedagen. Jag skulle bara blivit ledsen om jag var tvungen att se hans jackor varje gång jag skulle gå ut och varje gång jag kom hem. Missförstå mig rätt, man ska våga vara ledsen och sakna, men för min egen del känns det onödigt att ”provocera saknaden”.

Nu började vår resa

Det värsta dagarna var innan han åkte, för oss båda. Jag ville att han bara skulle åka iväg så att vi kunde börja få räkna ner på riktigt. Samtidigt ville jag verkligen inte att han skulle åka, för tre månader utan att få känna närhet eller somna på hans bröst kändes som en evighet. Det var som om vi försökte springa över en startlinje gjord av legobitar, glaskross och knivseggar. Det tyngsta var när han ringde precis innan han var tvungen att stänga av telefonen på planet. Jag kunde fysiskt känna i varje cell hur saknaden och avståndet ökade lavinartat. Det enda bra den dagen var att jag kunde sätta upp en liten ros på min nedräkningskalender. Nu började vår resa, på riktigt.

Första natten var okej, då var jag så trött efter alla avsked från nära och kära. Andra natten var okej för att Tyzon, vår katt (som är min trygghet och tröst nu när vi ännu inte har barn), sov så nära intill mig. Tredje kvällen när jag skulle lägga mig var Tyzon ute på egna äventyr och det var alldeles för tyst. När jag lade huvudet på kudden så var tystnaden nästan öronbedövande. Ingen annan fanns i vår lägenhet och jag förstod att nu är jag ensam. Nu började nedräkningen till dess att vi är tillsammans igen. Bara jag själv med mina tankar. Precis som han med sina.

Längtan
Så nu kan jag, trots att benen och hjärtat ibland känns som bly, sätta upp en liten ros för varje dag. På kvällen kan jag tänka – jag klarade faktiskt den här dagen också. Till slut, utan att jag knappt märker det, så har jag klarat en vecka. En månad, två månader, första leaven, andra leaven. Hemkomst!

Tiden känns annorlunda i hjärtat. Tid är något abstrakt. Jag ville göra den konkret, så att jag faktiskt kan se att det har gått åtta veckor. Hjärtats saknad försöker finta bort hjärnans logik. Det fungerar lite som dagarna innan julafton när man var liten. Tiden går så plågsamt långsamt även om man ser att sekundvisaren lika trofast tickar på. Sen kommer äntligen leaven (precis som tomten kommer) med all den sprängfyllda längtan, spänning och kärlek som följer med. Sen VIPS så ska han åka igen (både tomten och soldaten).

Julkalender
Jag gjorde också en egen julkalender som han fick med sig. Men inte med vanliga julklappar. Det finns inte utrymme för sådant i en soldats packning och bara portot hade nog inte lämnat mycket kvar av lönen. Han fick med sig ett USB-minne med 24 olika mappar, som fungerade som luckor. En för varje dag fram till julafton. Varje lucka bestod av en videohälsning från nära och kära. I varje adventslucka fanns en film. Fjärde advent bestod naturligtvis av ”Tomten är far till alla barnen”. Jag gjorde också en nyårslucka. Där fanns det lite olika festsnuttar och självklart ”Grevinnan och betjänten”. Även en nyårsdagslucka med Ivanhoe. Han såg fram emot att öppna en ny lucka varje dag. Vilket måste betyda att det var riktigt lyckat!

”Han fick med sig ett USB-minne med 24 olika mappar, som fungerade som luckor. En för varje dag fram till julafton.”

Det här var härligt för det engagerade så många! Hans närmaste, vänner, bekanta och även gamla kollegor till min soldat. Om han hade fyllt år under missionen hade jag antagligen låtit folk skicka med födelsedagshälsningar istället. Möjligheterna är oändliga. I och med att nätet och kommunikationsmöjligheterna är begränsade kändes det fint att han garanterat skulle få alla hälsningar, lyckönskningar och all kärlek.

Färgglatt kuvert
Varje måndag har jag skrivit och skickat brev. Min soldat kom själv på den lysande idén att jag skulle välja ett färgglatt kuvert, då kunde han se direkt om han fått någon post. Till jul skickade jag ett extra julkort som också hans närmaste skrev under. Därefter kom jag på den finurliga idén att skicka med en trisslott. Den väger inte så mycket, kostar inte multum och ger lite härlig vardagsspänning åt min soldat. Sedan klistrade jag på God Jul-lappar på baksidan. Alla som skrev under julkortet fick också välja en trisslott som de skickade med. Uppskattat av både oss här hemma och för honom där på insatsen.

Jag har också valt att vara väldigt öppen gentemot mina kollegor om att han ska åka och uppdaterar dem ganska ofta. Många har också frågat (och frågar kontinuerligt) när han åker, när han kommer hem, vart han åker, vad han ska göra, hur farligt det är, hur det känns och hur det går. För mig är det en väldig lättnad att kunna vara öppen. De visar sån förståelse och omtanke. Om han till exempel ringer under ett stressigt kvällspass och jag försvinner tre minuter så är det ingen stor sak. Om jag har missat ett samtal (vilket har hänt ett antal gånger) och bryter ut i en svordomsharang som platsar i Guiness rekordbok, så kan de utbrista! ”Nej är det Tommy som har ringt”? Hur många minuter missade du det med?

Våga visa känslor
Våga prata om det! Våga svära högt, eller i smyg, om du missar ett samtal! Våga visa den oerhörda glädje och kärlek som fyller hjärtat när du fått ett meddelande. Sen kanske jag har en otrolig tur som har så fantastiska kollegor. Men våga ge kollegorna

chansen att vara ett stöd. Det kan vara väldigt svårt att vara anhörig till en anhörig.

Jag läste någonstans att soldaterna där nere saknar oss här hemma. Jag fylldes av sådan lycka. För saknad kan kännas otroligt ensamt. Men det kändes fint på något sätt när jag på riktigt förstod att deras saknad har lika lång väg som vår. Vi saknar ensamma, men ändå tillsammans. Glöm inte det när du känner dig ensam, att det är inte bara du som saknar, du ÄR också saknad. Fast vi kan iallafall gå till affären för att köpa tröstchips och tröstdipp.

Jag tycker att det är roligt med överraskningar och saker att se fram emot. Så jag har fått min soldats favorittrubadur att spela in en egen version av vår låt. Som jag kan ge till honom när han kommer hem på leave. Linnea Henriksson – White fast Marcus version.

Stöd från familjen

Jag är otroligt tacksam för allt stöd jag har fått från min familj, mina vänner, mina svärföräldrar och min svåger. De saknar ju honom också. Jag har aldrig behövt vara ensam när jag inte velat. De har bjudit på middagar, de har firat mig när jag fyllde år och jag har fått sova på soffan när jag har velat. För mig har det varit viktigt att kunna få prata med någon om vardagliga motgångar och roliga saker som händer, det är ju alltid min soldat som får höra det i vanliga fall. Jag har känt mig mindre ensam genom att bara veta att det finns människor som bryr sig om mig.

Vid den senaste insatsen han gjorde 2017, så var vi officiellt inte ett par. Det gjorde att jag inte kunde prata om insatsen eller honom med hans familj. Vi visste inte riktigt var vi stod i vårt förhållande, vilket komplicerade saker och ting. Vi skulle försöka att ”dejta” fast att han var i Afrika. Jag var så otroligt förälskad och det var tungt. Hans familj saknar ju honom lika mycket som jag gör, men jag var väldigt ensam. Jag kände det som att ingen förstod mig riktigt. Det var konstigt att vara ”typ” en nära anhörig. Men alla som känner sig som ”typ” anhöriga ÄR just anhöriga.

Tacksam för Invidzonen

Förutom det stöd som han själv kunde ge, så hittade jag Invidzonen. Jag är så tacksam för deras förstående, ödmjuka och stöttande mentorer. Jag tittade efter uppdateringar på Malibloggen varje dag och likaså Malipodden. Jag försökte hitta olika bloggar med personer som gick igenom samma sak som jag gjorde, eller hade gjort. Den här gången valde jag att blogga själv.

Min saknad, oro och längtan är varken mindre eller större den här missionen. Skillnaden är att jag har fler att dela bördan med, men det bästa är att jag också har fler att dela glädjen med. Det är fint att göra andra glada genom att berätta att han har hört av sig och har det bra. Precis som när jag får höra att han har hört av sig till dem. Så oron blir mindre och glädjen blir större.

Något som har gjort mig tryggare är att jag har lärt känna en del av min soldats kollegor. Det känns gott i hjärtat när jag vet vilka bra kollegor han har. Jag vet att det finns människor som bryr sig om honom både på ett privat och professionellt plan. Det känns skönt att veta att han skulle kunna hitta stöd om han behöver det. Så ta varje chans att träffa de andra soldaterna som åker. En del har jag lärt känna mer och andra mindre men en av min soldats kollegor fyller år i mars och jag kommer att skicka ett födelsedagsbrev med ballonger, trisslott, godis och såpbubblor till honom!

”One day closer”

Även fast att jag för det mesta är positiv och klarar mig bra, så halkar jag omkull. När saknaden och längtan känns mer som tortyr så har jag gjort upp en strategi. Framåt kvällen lägger jag ut flera täcken och massor av kuddar och gör en himmelskt god jordnötsmilkshake med alldeles för mycket grädde och kolasås. I ett alldeles för stort glas. Fruktansvärt onyttig. Ser en favoritserie på Netflix och sen tycker jag så ofantligt synd om mig själv hela kvällen. Är arg, ledsen och irriterad på allt i hela världen. Det riktigt känslostormar inombords och det känns nästan som att jag drunknar i saknad. Sen, i takt med att motgiftet i glaset sjunker och illamåendet tilltar, så bli hjärtat ändå lite lättare när jag tänker;
ONE DAY CLOSER!

De stöttar varandra oavsett vem av dem som är iväg på mission

Sedan i maj 2011 är Linda och Lars Ekström ett par, två erfarna poliser som båda har varit iväg på flera missioner i riskfyllda länder. En erfarenhet som de delar och som gör att de har en ömsesidig förståelse för vad det innebär att åka iväg på utlandsmission. De stöttar varandra i vardagen oavsett vem av dem som är kvar hemma eller är på mission. Nu är Lars i Ukraina. Varje dag talas de vid och de ser fram mot datumen som de kan träffas.

– Vi vårdar vår relation och det känns som att vara nykär hela tiden, säger Linda.

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

Svensk polis är pålitliga och har högt anseende utomlands. Ett viktigt uppdrag för den svenska polisen är bland annat att hjälpa kollegor i andra länder med brottsbekämpning, utbildning och hur de som poliser kan nå ökat förtroende bland allmänheten.

– Det är viktigt att visa både polis och allmänhet i det land man arbetar i, att det finns poliser som inte är korrupta, som är till för att skydda allmänheten och som går att lita på, säger Linda.

– Lars har varit ett stort stöd för mig genom åren när jag varit iväg eftersom han varit ute så mycket och har stor erfarenhet. En del i vår omgivning har haft åsikter om att vi lever åtskilda så ofta. Men vi vårdar vår relation. Vi brinner båda för vårt jobb och visar varandra intresse när någon av oss är på mission, säger Linda, som under 2011–2013 var verksam som nordisk polis och tullsambandsman i Bogotá med ett arbetsområde som täckte hela Sydamerika.

Colombia

Som humanist är hennes grundvärdering att hjälpa andra. Inte minst tycker hon det är viktigt att stötta de kvinnliga kollegorna ute i världen. Linda talar spanska, det var därför naturligt för henne att söka sig till Latinamerika, så det blev först Guatemala, (2008-2010) Colombia och sedan återigen Guatemala. Två länder som är ökända för alla typer av grov brottslighet. Som sambandsman hanterade hon ärenden som mord, narkotikasmuggling, kidnappning, människohandel,

”Nu har jag större förståelse för att mina tre döttrar, min mamma och syskon känner oro när jag varit ute eftersom jag själv fått erfara hur det känns.”

sexuella övergrepp på barn och även grov ekonomisk brottslighet.

– Min uppgift var att fungera som en länk mellan de nordiska länderna och det aktuella land som vi behövde hjälp från för att lyckas med brottsbekämpningen här i Norden. Jag reste bland annat till Venezuela, Peru, Mexico, och Brasilien i olika ärenden och fick hjälp från respektive land i våra nordiska ärenden, säger Linda.

När jag undrar om hon aldrig var rädd för att själv råka illa ut, så svarar hon nej, men att hon aldrig tar några risker när hon är på mission.

– Du ska alltid vara försiktig. Jag skulle till exempel aldrig ta en taxi på gatan i Colombia eller Guatemala eftersom det finns risk att bli kidnappad eller rånmördad. Visst har det skett förändringar framför allt i Colombia men det är fortfarande ett riskfyllt land, säger Linda.

Guatemala

Missionen i Guatemala under 2008–2010 och 2015–2017 upplevde hon som farligare än den i Colombia.

– Landet är väldigt vackert, men det är inget ställe jag rekommenderar någon att åka till. Vardagsbrottsligheten är hög, cirka 95 procent av alla mord klaras inte upp. Vår uppgift var att jobba mot straffriheten, korruption och de mäktiga nätverk som finns i landet, säger Linda.

När man ser hur rättssäkerheten ser ut i de här korrupta länderna är det oerhört viktigt att sprida kunskap om hur vi jobbar i Sverige och dela med oss av våra värderingar och hur vi bekämpar brott och hur man skapar förtroende hos allmänheten.

Flera jordbävningar

På grund av säkerheten levde hon ganska isolerat och rörde sig sällan ute på offentliga platser utan umgicks med de andra i teamet på missionen, där man turades om att träffas hemma hos varandra.

– Varje gång vi skulle resa i tjänsten hade vi livvakter med oss. När vi utredde ett ärende som gällde polisen i Guatemala blev vi stoppade av polisen och de förstökte ta våra vapen. Vid sådana tillfällen gäller det att hålla huvudet kallt och man inser hur utsatt man är. Jag var även med om flera jordbävningar som uppmätte över 6,0 på richterskalan, husen skakade och det kändes som den aldrig skulle ta slut, minns Linda.

Hennes anhöriga har många gånger varit väldigt oroliga. Samtidigt har de varit stöttande för de vet att det betyder mycket för Linda och att hon valt det här livet.

– Nu har jag större förståelse för att mina tre döttrar, min mamma och syskon känner oro när jag varit ute eftersom jag själv fått erfara hur det känns. En av mina döttrar har fått upp ögonen för hur det är att bo och jobba utomlands. Hon har tidigare varit i Guatemala och nu är hon i Argentina. Hon har varit utsatt för rånförsök och nu är jag orolig hela tiden. Vi har kontakt var och varannan dag, fortsätter Linda.

Säkerhetstänk

Hon var också orolig när Lars var i Afghanistan under ett år 2013–2014, speciellt vid de tillfällen då han åkte från basen till olika polisstationer för att bland annat utbilda afghanska polischefer i ledarskap.

– Man ska inte förringa att det många gånger är riskfyllda missioner vi åker på även om det går upp och ner. Vi har lovat att alltid ge varandra en korrekt säkerhetsbild för att veta hur den aktuella situationen ser ut. Det kan låta motsägelsefullt men för oss skapar vetskapen trygghet hos den som är hemma. Det är viktigt att det alltid finns ett högt säkerhetstänk och att man inte tar några risker. Det fanns tillfällen i Afghanistan då Lars ringde och meddelade att nu går vi ner i bunkern, på grund av säkerhetsrisken, säger Linda.

Nyligen har hon varit och hälsat på honom i Ukraina, där han kommer att vara stationerad i ett år för att utbilda den ukrainska polisen i trafiksäkerhet.

– Jag vet hur starkt han känner för detta uppdrag. Han brinner för att rädda i liv i trafiken och vill sprida kunskap om hur man kan förbättra trafiksäkerheten i ett land som Ukraina med höga dödstal i trafiken, vilket beror på ett beteende i trafiken där man nonchalerar trafikreglerna och där korruptionen är utbredd. Man köper körkort, man kör alkoholpåverkad och därutöver behöver många vägar förbättras, fortsätter Linda.

”Man ska inte förringa att det många gånger är riskfyllda missioner vi åker på...”

Tungrott ibland

Ibland kan det vara lite tungrott att vara på mission, medger Linda.

– Man jobbar under helt andra förhållanden, sånt som kan ta två dagar att hantera här hemma kan ta två veckor i landet där man är på mission. Samtidigt är det viktigt att anpassa sig till de kulturella regler som råder dit du kommer. Det kan kännas trögt, men du måste ha en strategi för vilken väg som är mest framkomlig. Jag är inte Linda när jag är ute, utan där är jag en företrädare för svensk polis, säger Linda. Det är oerhört viktigt att man är extra noga med hur man representerar svensk polis allt från hur man uppför sig på arbetsplatsen till hur man sköter sig på fritiden.

– Det händer också att man får dippar. Ibland vill man bara packa och åka hem. Små motgångar kan kännas stora och jobbiga för att man inte har familjen på plats. Speciellt om barnen är ledsna och när min mamma bröt lårbenet och jag inte kunde hjälpa henne, då var det jobbigt. Vid sådana tillfällen är det viktigt att man tar sig tid till att lyssna och peppa varandra, fortsätter Linda. Lars har alltid varit ett stort stöd för mig vid sådana situationer och det försöker jag också vara för honom.

När hon kommit hem igen efter att ha varit iväg har hon särskilt uppskattat att kunna promenera på gator, torg och i skogen utan att behöva vara uppmärksam och känna oro. Här vågar hon stanna bilen vid ett rödljus utan att bli rånad och hon är glad över att myggorna här hemma inte orsakar mer än klåda och att huset hon bor i inte rasar på grund av jordbävning.

Viktigt att träffas

När Lars är i Ukraina blir det självklart mycket praktiskt i vardagen som hon måste klara på egen hand. Familjen, vänner och naturen betyder mycket för henne. Hon umgås mycket med sina barn och har börjat träna tillsammans med en av sina döttrar. Nu när det snart är vår längtar hon efter trädgården på landet. Hon älskar blommor och att påta i trädgården.

– Jag försöker också träffa Lars så ofta det går. Det har vi alltid prioriterat. Det tar inte så lång tid att resa till Ukraina jämfört med när han skulle resa och hälsa på mig i Colombia och Guatemala, säger Linda.

Kiev/Ukraina

Men hon är noga med att poängtera att man inte ska ha för höga förväntningar när man träffas.

– Vi ordnar med lite mys och god mat för det är viktigt, men vi har inga förväntningar på att allt ska vara perfekt. Avsked tar vi näst sista dagen. Sista dagen tar vi lite som den kommer, eftersom vi vet hur känslosam den dagen är, avslutar Linda Ekström.

När livet totalkraschar

Vad händer när livet plötsligt totalkraschar? Depression, skilsmässa och när du inte ens klarar av att ta hand om ditt barn. Claes Lyckner vet! När han mådde som sämst kunde han inte resa sig upp ur soffan. Flera år efter att han varit iväg på internationella uppdrag som civil observatör drabbades han av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD).

Nu vill han hjälpa andra och föra in patientperspektivet bland myndigheter, psykiatrin och politiker för att förbättra stödet till dem som drabbats av psykisk ohälsa i samband med utlandsuppdrag.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **LARZ KARLSSON, GEORGE CLINTON**

För egen del var det uppdraget som civil observatör i Kosovo som blev grundorsaken till att han började må dåligt. Under tiden i Kosovo år 2000 utsattes han för ett svårt trauma. Hur mycket detta påverkade honom förstod han inte förrän långt efteråt. Men helt klart är att det blev en vattendelare för honom ett ”före-och-efter”.

– Vi befann oss i en oerhört spänd miljö och det blev en press att ständigt känna sig hotad, säger Claes Lyckner.

Idag, när han mår bättre och har börjat få ordning på sitt liv igen, vill han berätta sin historia och hjälpa andra som drabbats av PTSD.

– Jag vill få alla som mår dåligt att förstå att man inte ska känna vare sig skam eller skämmas över psykisk ohälsa, det viktiga är att få hjälp och nå insikten om varför man mår dåligt, säger Claes Lyckner.

Rapportera om fortsatt våld

I Claes uppdrag ingick bland annat att upptäcka och rapportera om fortsatt våld mellan de stridande parterna. Detta kunde röra sig om hot, misshandel och till och med mord. Claes observerade också människor som återvände till sina hem efter att ha drivits iväg från sin hembygd under kriget.

– Jag identifierade också så kallade ”hotspots”

”Vi delar en gemensam kamp och det har lett till en livslång vänskap”

där det fanns risk för oroligheter mellan de stridande parterna. Det fanns hela tiden både en strukturell och direkt hotbild mot oss. Som civil observatör är du dessutom helt obeväpnad och bilarna man kör omkring i är inte skottsäkra. När som helst kunde de komma åt oss och de visste var vi bodde. Självklart var det både en press och en stress att ständigt känna sig hotad, säger Claes.

Skillnad som civil observatör

Skillnaden mellan att vara civil observatör och att ingå i ett militärt förband är därmed stor, menar Claes. Som soldat tillhör man en grupp där sammanhållningen ofta är god och där det oftast finns ett befäl som är närvarande. Vid svåra situationer som kan uppstå och som givetvis kan leda till trauman hos soldaterna har man stöd av både gruppen och befälen. En annan skillnad är att som civil observatör bor man inte på någon camp utan i en vanlig lägenhet eller ett hus. Själv ingick Claes i ett team där han först delade bostad med en dansk och sedan med en fransk löjtnant. När han förflyttades till HK i Sarajevo 2001 fick han eget boende men drabbades flera gånger av svår panikångest och panikattacker.

– Jag lyckades dölja för omgivningen att jag mådde dåligt och kunde fortfarande sköta mitt jobb, säger Claes, som har en magisterexamen i statsvetenskap med inriktning mot freds- och konfliktfrågor och som arbetat inom flera olika myndigheter och frivilligorganisationer.

När han blev erbjuden ett nytt uppdrag som civil observatör på Sri Lanka 2004 ville han verkligen åka och efter tuffa uttagningskrav med djupintervjuer och psykologiska test var han iväg i 6 månader. Vid hemkomsten gick han in i en ny depression och sökte hjälp hos psykiatrin och fick depressionsdämpande medicin och KBT-terapi.

– Först då berättade jag för min fru hur jag mådde. Anledningen till att jag inte tidigare talat med henne var för att jag trängde undan mina känslor, säger Claes.

Totalkrasch

Men trauman går inte att trycka bort hur länge som helst, 2014 fick han en riktigt svår depression och allt totalkraschade.

– Min lille son var då drygt ett år. Jag vågade inte vara ensam hemma med honom eftersom jag inte visste om jag skulle klara av att ta hand om honom, berättar Claes.

Påfrestningarna i äktenskapet blev för stora och resulterade i skilsmässa 2016. Idag har han delad vårdnad om sonen men vägen dit har varit lång för Claes.

– Det var ett stort steg när jag kunde ha honom ensam hos mig första gången och drömmen att åka utomlands med min son blev verklighet i somras då vi var på semester i Kroatien i en vecka.

Han tycker därför att Invidzonens arbete är viktigt. När han själv var utsänd var det ingen som tänkte på de anhöriga.

– Mina närmaste visste inte ens var de kunde nå mig, säger Claes.

Förändringen

Tack vare traumaterapi, rätt medicinering, veterannätverk, och att han startat ett eget företag för att arbeta mot psykisk ohälsa, har han börjat få balans i livet igen.

– Efter 18 års egen erfarenhet av psykisk ohälsa har jag nått insikten om att detta är ett område som behöver utvecklas både bland myndigheter, psykiatrin och politiker. Inte minst gäller det hur man kan förbättra stödet till veteraner.

När han själv mådde som allra sämst 2014 kontaktade Claes ett nätverk för veteraner. Han fick kontakt med andra som mådde dåligt och har utvecklat en nära vänskap med många andra i nätverket.

– Vi delar en gemensam kamp och det har lett till en livslång vänskap, avslutar Claes Lyckner.

Som anhörig bör du vara intresserad och lyssna

TILL VÄNSTER:
Stefan Olsson och Eva Lindström.

TILL HÖGER:
Joel Bramsgård

Många veteraner väljer precis som Claes Lyckner att inte berätta för sina närmaste att de mår dåligt. På veteranmottagningen vid Akademiska sjukhuset i Uppsala får veteraner hjälp att behandla trauman. Invidzonen vände sig till de ansvariga på mottagningen för att få råd om hur anhöriga kan hjälpa sin partner.

Det viktigaste är att du som anhörig är intresserad och lyssnar!

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **ADAM SVENSSON, STEFAN OLSSON**

Verksamheten vid veteranmottagningen har funnits sedan i januari 2016. Eva Lindström är docent och överläkare i psykiatri och var ansvarig för uppstarten av veteranmottagningen. I teamet på mottagningen ingår även Joel Bramsgård, kurator, Stefan Olsson, specialistsjuksköterska i psykiatri, Linda Steinholtz, specialistläkare samt Efthymios Kouppis, specialistläkare. De känner väl igen mönstret i Claes Lyckners berättelse och på vilket sätt han hanterat sitt trauma.

”…det bästa du kan göra är att vara intresserad och att lyssna!”

– Det finns i regel två huvudsakliga anledningar till att veteranen inte berättar. De är rädda att bli missförstådda och känner inget intresse från de anhöriga att lyssna på vad de har att berätta. Så det bästa du kan göra är att vara intresserad och att lyssna! Låt veteranen berätta om och om igen. Det handlar om en person som befunnit sig i en krigszon eller i ett katastrofområde och det skapar trygghet att få berätta om det man upplevt. Ställ ledande frågor som; ”hur mår du egentligen”? Visa att du finns där och att du verkligen bryr dig och vill vara ett stöd, säger Eva Lindström.

Var uppmärksam

Som anhörig ska man också vara uppmärksam på fysiska och psykiska signaler som till exempel förändringar i andningen, svettningar och så kallade *flashback* som innebär att man återupplever traumatiska händelser.

– Om veteranen drar sig undan och tappar intresset för sånt som var viktigt förut eller är

”Vi tar emot patienter från hela landet och då behöver de inte resa lika ofta”

känsligare för ljud, får vredesutbrott och har sömnsvårigheter, signalerar detta att man inte mår bra, säger Stefan Olsson.

– Många isolerar sig och vill inte träffa andra. För att motverka social isolering är det bra att ha kontakt med olika nätverk, som kamratstödjare, frivilligorganisationer eller sjukvården, säger Joel Bramsgård.

Anhöriga med i utredningsfasen

Hur många gånger en patient behandlas på veteranmottagningen varierar beroende på hur sjukdomsbilden ser ut. De träffar patienten efter behov vilket kan variera från en gång i veckan till varannan månad. Anhöriga får vara med om patienten så önskar men behandlas inte som egna patienter. Däremot välkomnas alltid anhöriga i utredningsfasen och det gäller både barn, partner och föräldrar. Som ett komplement till fysiska möten kan mottagningen numera erbjuda patienterna behandling genom videokonferenser och via en app.

– Vi tar emot patienter från hela landet och då behöver de inte resa lika ofta, säger Stefan Olsson.

Synen på psykisk ohälsa

Även om det fortfarande finns förutfattade meningar kring psykisk ohälsa tycker Eva, Joel och Stefan att synen håller på att förändras.

– Det talas mer öppet om detta i dagens samhälle.

”Många isolerar sig och vill inte träffa andra”

Både regering och myndigheter förstår vikten av att visa veteraner respekt och erkännande för de insatser de gör och ge dem stöd när de behöver hjälp, avslutar Eva Lindström, Joel Bramsgård och Stefan Olsson.

Välkommen till vårt

ÅRSMÖTE

Söndagen den 31 mars är det dags för Invidzonens årsmöte. Som medlem är du välkommen att delta på årsmötet som i år är förlagt till Bergendal konferens i Sollentuna.

Alla som är medlemmar i Invidzonen har rösträtt och det finns möjlighet att ställa frågor till verksamhetens representanter både före och efter årsmötet.

Mer information om årsmötet hittar du på vår hemsida och i sociala medier.

Varmt välkommen!

”Viktigt att barnen fortsätter att leva som vanligt”

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

Det är deras tredje insats tillsammans, men den är olik de andra för nu har de barn. Det innebär att Sofia inte bara har sig själv att ta hänsyn till. Nu har hon ensam ansvaret för de två barnen, som är 8 och 10 år gamla. Det är viktigt att de kan fortsätta att leva precis som vanligt med skola, aktiviteter och kompisar. Därför har Sofia tillfälligt valt att jobba deltid fram till juni när hennes man kommer hem från Mali. Men ibland tycker hon att hennes känslor sitter utanpå.

Att då få möjlighet att träffa andra kvinnor som är i en liknande situation som hon själv är, har varit en stor hjälp för Sofia, som medverkat i Invidzonens bokcirkelprojekt. Ett projekt där deltagarna träffas en gång i månaden, får coaching och diskuterar olika vetenskapliga artiklar kring föräldraskap.

– Jag tycker de här träffarna är superbra! Alla i gruppen är mammor och har en man som är, har varit eller ska på insats. Vi kan identifiera oss med varandra och det är precis det som vi behöver just nu, att få dela med sig av sina känslor med andra som förstår är viktigt, säger Sofia. Själv känner hon sig mer sårbar och dämpad än hon brukar vara, som om det hela tiden finns ett stresspåslag som gör henne extra känslig.

Hon och barnen är ett starkt team

När vi talas vid har Sofia varit ensam i 11 veckor. Snart kommer hennes man hem på sin första leave något som både hon och barnen ser fram mot.

Sofia tycker ändå att vardagen i regel fungerar bra eftersom det är fullt upp i veckorna med jobb, skola och aktiviteter. Men att inte ens få någon avlastning och chans till vila i helgerna känns ibland jobbigt.

– Jag har bra sällskap av barnen. Vi har blivit ett starkt team tillsammans och de är jätteduktiga. Det svåraste är nog alla vardagliga beslut som jag måste fatta helt själv. Jag kan ju inte ens skicka iväg ett sms och fråga honom. Nu när det är vinter så är det snöskottning och mycket annat som jag måste ta hand om på egen hand. Jag kan få hjälp av min mamma som bor i närheten och vänner och grannar hjälper också till när det behövs, säger Sofia.

Hon är tacksam över det stöd hon får genom Invidzonen.

– De har en känsla för vad vi anhöriga behöver och är ett viktigt stöd i min vardag. De är aktiva på sociala medier som gör att jag kan hålla mig uppdaterad om de aktiviteter som de arrangerar, avslutar Sofia.

Anhörig Ulrika

Hon har vant sig vid att klara sig själv på sitt egna sätt

Även om man gärna vill komma in i vardagen så snabbt som möjligt igen efter en insats tror Ulrika att det är viktigt att det får ta sin tid innan allt blir som vanligt igen. Själva har hon och hennes man räknat med att det kan ta flera veckor eller ännu längre tid.

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

Under tiden som mannen är borta har Ulrika vant sig vid att klara sig själv på sitt egna sätt. När han kommer hem kan han då ta sig innanför den mur som hon byggt upp omkring sig själv? Det är något som oroar henne. Under hösten medverkade hon i Invidzonens bokcirkelprojekt.

– Det var skönt att få ”gnälla av sig lite om insatsen” och prata med andra som förstår, säger Ulrika. I över ett år har hon vetat om att hennes man skulle åka iväg på insats till Mali. De har därmed haft lång tid att förbereda sig på den första insatsen som de gör tillsammans (mannen har varit iväg tidigare innan de blev ett par). De har pratat mycket med varandra, deltagit på anhörigträffar, gått på PREP-kurs och i somras var de på familjehelg i Bohuslän.

Tufft även före insatsen

– Och bokcirkelprojektet som jag var med på i höstas är ett jättebra projekt. Även om det inte alltid är något nytt som kommer upp, utan sunt förnuft, är det nyttigt att få dela erfarenheter med andra som befinner sig i liknande situation som du själv. Har du ett specifikt problem så kan vi lösa det tillsammans i gruppen. Det hela fungerar som ett slags diskussionscoaching, säger Ulrika.

Under hösten var hennes man iväg på en tuff insatsträning som pågick i flera månader. Både hon och de små döttrarna på 3 och 4 år har därför successivt hunnit vänja sig vid att vara ensamma under längre perioder.

– Vi har försökt att förbereda barnen på att pappa kommer att vara borta under en lång tid, men de är fortfarande så små och har inte samma tidsperspektiv som vi vuxna, säger Ulrika. Hon är tacksam över att det finns ett starkt kontaktnät runt omkring henne. Anhöriga och vänner finns på orten där de bor.

– Min mamma och en kusin bor nära och hjälper till när det behövs.

Samtidigt medger hon att det är tufft emellanåt att jobba heltid och få vardagspusslet att fungera.

– Jag skulle inte göra om det, i alla fall inte så länge barnen är så här små.

Hon tycker det är konstigt att inte fler tar till vara möjligheten att vara med på de aktiviteter och träffar som Invidzonen arrangerar.

– Du behöver inte ”ha det jobbigt”, för att delta i träffarna. Du kan tycka att allt är toppen och att livet rullar på bra trots att din partner är iväg på insats. Bara det att du kan träffa likasinnade ger mycket energi och är en nyttig erfarenhet, avslutar Ulrika.

– Vad ”lyxigt” att åka iväg en helg med familjen

När Helena fick höra talas om Invidzonens familjehelger tänkte hon "vad lyxigt att få åka iväg en helg med familjen och dessutom få barnpassning". Hennes man är stridspilot och är borta långa perioder på olika övningar. Det fick Helena att börja fundera över hur stödet till anhöriga på nationell basis ser ut jämfört med dem som är på internationell insats.

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

Helenas grundinställning är att det är tufft att vara anhörig till en militär oavsett om han eller hon är stationerad i Sverige eller internationellt. Samtidigt vet hon att det finns ofantligt många andra yrken som också är krävande.

– Det är svårt att sätta fingret på varför det är tuffare för oss. Det kan ha att göra med att militära familjer ofta får flytta från sin hemort och därför har vi som regel inte våra närmaste på den ort vi flyttar till. Uppstår en situation där jag behöver hjälp får jag istället förlita mig på grannar, vänner eller barnens vänners föräldrar, säger Helena.

Reste mycket i tjänsten

Helena är civilingenjör och arbetar som projektledare inom industrin. Innan de fick barn jobbade hon som konsult och reste ofta i tjänsten.

– Min man började jobba inom Försvarsmakten 2001, samma år som vi träffades. Vi fick vårt första barn 2012 och hade levt många år tillsammans innan vi fick barn. Vi var nog lite naiva och visste inte att det skulle bli tuffare när vi fick barn, säger Helena.

Helena valde därför att ta ett steg tillbaka och har anpassat sin arbetssituation så att hon kan jobba flextid och hon är glad över att hon bara har fem minuters restid till sitt jobb. Det underlättar när hon ska hämta barn från förskola och skola under de perioder som hennes man är borta.

Inte orolig

Helena är ensam långa perioder under året när hennes man är iväg på regelbundna övningar. Det finns även en beredskap, som gör att han kan åka iväg med kort varsel. Piloterna har även beredskap för att åka iväg på internationell insats och har incidentberedskap alla årets dagar då piloterna turas om att vara på plats i Ronneby.

– Det finns därför inte så många vanliga veckor för oss. Under tiden som han utbildade sig till major i Stockholm pendlade han och kom hem under helgerna, säger Helena.

Hon har därmed fått vänja sig vid en vardag där hon klarar sig själv och barnen är inkörda på att ha en pappa som inte alltid är hemma.

– Jag tycker barnen lärt sig att hantera detta bra och jag är sällan orolig när han är iväg. Vi sätter pluppar på en karta för varje dag han är borta och gör en nedräkning till dess han kommer hem, säger Helena.

Kontakt med andra anhöriga

Hon har bra kontakt med flickvänner och fruar från andra divisioner. De träffas regelbundet och har varit iväg på trivselhelger tillsammans. Helena är också nöjd med de genomgångar som divisionschefen genomför, där anhöriga får information om de stora internationella och internationella övningarna som genomförs varje år och om den nationella beredskap som finns.

– Försvarsmakten är bra på att informera, men jag kan tycka att vi som är ensamma långa perioder på nationell nivå också kan behöva någon form av anhörigstöd, avslutar Helena.

Roligt att jobba med ungdomar

Rose-Marie Holgersson har arbetat inom Försvarsmakten i 43 år med många omväxlande arbetsuppgifter. Sedan 2014 är hon personalhandläggare och anhörigsamordnare vid ubåtsflottiljen i Karlskrona. Hon trivs väldigt bra. Nu närmar hon sig pensionsåldern men vill gärna fortsätta att jobba.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **REBECKA SIGNÄS**

Rose-Marie tycker att det roligaste med jobbet är kamratskapet och att känna sig behövd.
– Det bästa är att jag får jobba med människor och med ungdomar. Först var jag lite skeptisk över att komma hit till ubåtsflottiljen med så många unga killar. Jag var rädd att de skulle tycka att jag som nästan är pensionär var för gammal. Men det har gått hur bra som helst. Alla är jättetrevliga, säger Rose-Marie.

Kontaktuppgifter till alla anhöriga

Som anhörigsamordnare har Rose-Marie ansvar för besättningslistan med kontaktuppgifter till alla anhöriga. En viktig uppgift som måste vara korrekt, speciellt om något skulle hända besättningen eller någon av de anhöriga.

– Många av de anhöriga känner varandra och umgås även privat. Det finns därför ett bra kontaktnät mellan familjerna. De träffas också på de familjedagar som Försvarsmakten arrangerar, säger Rose-Marie, som arbetar som personalhandläggare och som utöver den uppgiften är anhörigsamordnare.

– Jag stöttar även cheferna i ledningssystemet PRIO, som är det nya sättet att arbeta inom Försvaret, säger Rose-Marie.

Nätverksträffar

Rose-Marie deltar även på Försvarets nätverksträffar. Varje träff har olika teman och vårens tema kommer att ta upp syftet med att skapa delaktighet.

”Jag uppskattar våra nätverksträffar…”

– Jag uppskattar våra nätverksträffar, då jag får möjlighet att träffa anhörigsamordnare från andra förband, säger Rose-Marie.

Hon tycker att det arbete som frivilligorganisationerna gör är värdefullt och viktigt både för soldaterna och deras familjer.

– Jag hoppas att vi kan hitta samarbetsformer framöver, avslutar Rose-Marie Holgersson.

Att hjälpa andra finns i hjärtat hos Mona

Intresset för människor och att hjälpa andra finns i hjärtat hos Mona, en av Invidzonens mentorer. Det började med en anhörigträff i Ronneby 2015 inför Mali00 då hennes son skulle åka iväg på sin andra internationella insats. Sedan dess stöttar hon andra föräldrar som har vuxna barn som ska, är eller har varit på internationell insats.

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

Mona arbetar med service och support på Telenor i Karlskrona. Det ligger i hennes natur att hjälpa och supporta andra både i jobbet och i rollen som mentor. Hennes man och son har båda valt den militära banan, så hon vet av egen erfarenhet vad det handlar om att vara hemmavarande med små och större barn när mannen är på insats och hon vet också hur det känns när ett vuxet barn åker iväg.

– Att vara ensam hemma med tonårsbarn kan var minst lika jobbigt som när de är små, säger Mona och skrattar.

För skrattar det gör hon ofta. Hennes glada och positiva sätt måste vara en stor tillgång i rollen som mentor, tänker jag när vi träffas över en fika i hennes hemstad Karlskrona.

Adenviken

Mona träffade sin man när hon var 15 år. Alltsedan dess har de varit ett par. De är båda födda och uppväxta i Karlskrona. Hon har således kunnat följa honom i hans långa karriär allt från det riskfyllda uppdraget i Adenviken till resan jorden runt med HMS Carlskrona 2005, som blev fartygets sista stora resa, då han var borta i cirka fem månader. Genom åren har hon varit med om flera dramatiska händelser bland annat när den ryska ubåten gick på grund inom militärt skyddsområde

i Karlskronas skärgård hösten 1981 och den ubåtsjakt som följde i spåren efter händelsen.

– Det var en turbulent och orolig tid men intressant att ha varit med om. Jag minns ovissheten när han inte kom hem vid den tidpunkt som var sagt, säger Mona.

Kosovo

Att sonen också valde den militära banan var därför kanske inte så oväntat. Idag är han stationerad i Kallinge på F17 och tidigare har han varit placerad i Halmstad och Uppsala. Han har varit iväg på två insatser den första var i Kosovo och den andra var till Mali.

– Det är skillnad att ha ett barn på insats jämfört med att ha en partner som är iväg. Ett barn är alltid ett barn och det är en annan typ av oro. Du är mer orolig för att ditt barn inte har det bra. Oftast vill soldaten inte oroa sin mamma, de vill skydda henne och pratar ogärna om sina tankar och den uppgift de står inför, säger Mona.

Stöd till andra

Hon vill därför gärna dela med sig av sina egna erfarenheter och vara ett stöd för andra föräldrar som känner oro.

– I regel är det mammorna som jag har kontakt med. Alla föräldrar känner oro och jag tycker att det är viktigt att också få tillåta sig att vara orolig, säger Mona.

Stöd från egna anhöriga

Mona har i stort sett alltid jobbat heltid utom när barnen var små. Hon är tacksam över det stöd hon fått från både sina föräldrar, syskon och svärföräldrar.

”Vi är alla olika och jag har lärt mig att vara ödmjuk inför möten med nya människor.”

– För mig har det varit en enorm tillgång att de funnits i närheten och kunnat hjälpa till med våra barn, säger Mona.

Samtidigt har hon fått sänka sina ambitioner och kraven på att hemmet alltid ska vara perfekt. Istället har hon valt att fokusera på barnen och deras aktiviteter. Hennes dotter har spelat fotboll, vilket gjorde att Mona blev engagerad i dotterns fotbollsklubb och sonen spelade musik, även där valde hon att bli engagerad i verksamheten.

– Så visst har jag fått åsidosätta mina egna intressen, men jag har ändå hittat andningshål i vardagen. Vi var några grannar i närområdet som hade barn i samma åldrar. Vi träffades och gjorde många roliga aktiviteter ihop med barnen. Vi föräldrar har fortfarande kontakt med varandra och brukar hitta på trevliga saker att göra tillsammans.

Förändringar inom Försvarsmakten

Hon är glad över att det skett förändringar inom Försvarsmakten. Förståelsen för att balansen i livet är viktigt har ökat.

– Idag uppmuntrar man till exempel båda föräldrarna att vara föräldralediga och man förflyttar inte familjer på samma sätt som tidigare, säger Mona, som är glad över att hennes egen man kämpat emot att de skulle flytta.

Fyra år som mentor

Nu har det gått fyra år sedan hon träffade representanter från Invidzonen på en anhörigträff i Ronneby. Det fick henne att fundera över hur hon med sin erfarenhet kunde hjälpa andra i liknande situation. När jag ber henne beskriva vad som är roligast med att vara mentor är det framförallt mötet med nya människor som hon lyfter fram som det mest positiva.

– Vi är alla olika och jag har lärt mig att vara ödmjuk inför möten med nya människor. Jag har tagit del av många olika livsöden och har fått möjlighet att träffa människor som jag annars inte skulle möta. Det är viktigt att bemöta alla med respekt och att inte ha några förutfattade meningar. Att träffa de övriga stödorganisationerna och de andra mentorerna är också väldigt givande och ger energi. Det är min drivkraft att fortsätta att vara mentor, avslutar Mona.

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