Vi firar 10 år

INVIDZONEN

ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

Exklusiv intervju med ÖB

På besök i

KANADA

SVÄVANDE IT-PYSSEL MED

Fröken Padda

INVIDZONEN 10 ÅR

NUMMER 4 • 2016

ETT MAGASIN FÖR DIG SOM ÄR ANHÖRIG TILL UTLANDSTJÄNSTGÖRANDE

En tioåring i trygg förpackning

För 10 år sen fick jag ett besked. Min man skulle bort i tolv månader på ett FN-uppdrag. Jag kunde ingenting om att vara anhörig till någon som reser iväg till ett farligt område. Jag kände ingen som hade varit med om det heller. Den enda information jag fick var en liten folder från arbetsgivaren om hur det skulle vara att ”komma hem”. Texten beskrev hur jobbigt den tjänstgörande skulle ha haft det, hur förändrad hen kan vara, varningssignaler att leta efter och att jag skulle ge utrymme för min man att landa när uppdraget är slutfört. Jag fick så mycket frågor och tankar som jag efter det inte vågade belasta min kära med, speciellt inte när jag läst om hur påfrestande en insats kan vara.

Jag sökte därför stöd hos andra som varit med om en liknande situation och fick hjälp. Hjälpen kom från andra anhöriga. De kunde ge mig råd och tips, känna igen sig, normalisera allt och bekräfta att den insatsen jag gjorde på hemmaplan också är fantastisk och inte alls självklar. Jag blev starkare och kunde stödja andra. Fler anhöriga hittade oss och vi blev ett nätverk. Vi blev Invidzonen.

Snart har det gått tio år sedan det hela startade och vi har utvecklats mycket sedan dess. En organisation som vår måste följa behovet av stöd, nya trender, nya beteenden som vi människor tar till. Vi måste också värna om det traditionella, det enkla och lättillgängliga.

År 2017 har vi tioårsjubileum. Det tänker vi fira med att lägga in en ytterligare växel, addera nya aktiviteter för barn och vuxna. Vi kommer göra om den populära medaljen. Vi startar med podcasts där ni anhöriga får möjlighet att ge vidare av era historier. Stjärnor kommer tändas (sid 6–7) och vår logotype får en ny kostym och mycket mer.

Vi vill fira att utsändande arbetsgivare äntligen förstår vikten av att vi har en egen plats, ett eget anonymt rum att vistas i för att hjälpa varandra så vi kan göra ett så bra jobb som möjligt på hemmaplan men framförallt vill vi fira att vi har varandra och den hjälp vi har fått.

Vi är våra egna resurser. Grattis till alla där ute som valt att stödja vårt nätverk genom att kontakta oss, hjälpa oss fysiskt eller genom ett medlemskap, visa att vi också räknas.

FOTO: ORLANDO G. BOSTRÖM

Hurra, hurra, hurra!

Cesilia Karlsson Kabaca
Verksamhetschef och
grundare av Invidzonen

INNEHÅLL

2 Ledare

3–5 Nytt på hemmafronten

6–7 Invidzonen 10 år

8–9 Mentorkonferens

10–11 Coaching

12–13 Uppdrag Mentor – Alexandra

14–17 Intervju ÖB

18–21 Sportzonen

22–23 Barnzonen – Fröken Padda

24–25 Polisen – Medaljceremoni

26–27 Invidzonen i Kanada

28–29 Nytt veteranmonument i Karlstad

30–31 Vem gör vad

32 Vart vänder jag mig

HEMMAFRONTEN

FOTO: ASTRID REGEMO-SAMUELSSON

Nya dockor!

Äntligen har vi fått påfyllning av vårt lager med mamma-/pappadockan. Vårt pilotprojekt med dockorna visade sig vara omåttligt populärt och den första laddningen med dockor tog slut väldigt fort. Projektet är ett samarbete med Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna och det var inte ett svårt beslut vare sig för oss eller dem att vi skulle fortsätta med dockorna. Vi vill göra nytta för våra veteranfamiljer och visa vår omvärld att barnen är det viktigaste vi har. Dockan är 30 centimeter hög och har en plastficka vid ansiktet där en bild på föräldern kan placeras. Dessutom finns det en inspelningsfunktion i dockan vilket gör att föräldern på insats kan spela in ett meddelande som spelas upp när barnet trycker på dockans hand.
Vill du beställa en docka? Gå in på invidzonen.se och gör din beställning!

Överraskningar!

Vi kan redan nu även avslöja att jubileumsåret 2017 kommer att firas alldeles särskilt och fler nya spännande aktiviteter kommer att presenteras under det kommande året. Men mer än så avslöjar vi inte än – håll ut, det kommer.

Bli medlem och få hem Invidzonens tidning direkt i brevlådan!

Gå in på vår hemsida www.invidzonen.se – medlemskapet är kostnadsfritt.

RING OSS Växel 08-400 203 88, Redaktion 0735-43 13 34, Anhörigtelefon 0761-66 33 17.
E-POSTA kontakt@invidzonen.se, bestalla@invidzonen.se, sportzonen@invidzonen.se, foraldrazonen@invidzonen.se, familjezonen@invidzonen.se
ADRESS Invidzonen, Hantverkargatan 52, 112 31 Stockholm.
REDAKTÖR/FOTO Emma Behrendtz, redaktionen@invidzonen.se
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera i allt inkommet material.
ANSVARIG UTGIVARE Cesilia Karlsson
GRAFISK FORM Jan Adsjö, janne@spoil.se
OMSLAGSBILD Orlando G. Boström
KORREKTUR Malin Nilsson
TRYCK DPI Group, Gårdsvägen 4, 169 70 Solna, info@dpigroup.se
BESÖK www.invidzonen.se

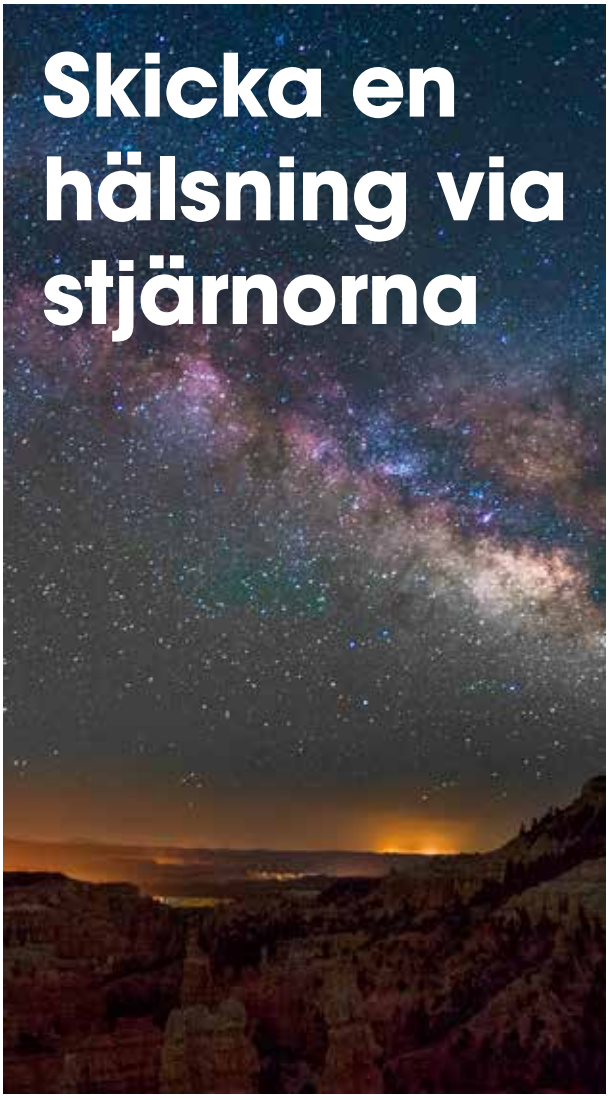
VIKTIGA DATUM 2017:
Nr 1: 31 mars
Nr 2: 30 juni
Nr 3: 29 september
Nr 4: 30 november

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 Rikskriminalpolisens Utlandssektion. Invidzonen är en oberoende partipolitisk och religiöst obunden ideell förening för anhöriga till personal på internationell insats. Invidzonens tidning produceras med ekonomiskt stöd från Försvarsmakten och Rikskriminalpolisens Utlandssektion.

Skicka en hälsning via stjärnorna



Oavsett om du är en evighet från din veteran eller anhörig så finns ni alltid under samma himmel. En väldigt behaglig och rogivande tanke när det är som jobbigast.

För att visa att du tänker på din anhörig, tänd en stjärna för din fru, man, dina barn eller dina föräldrar. Med hjälp av Invidzonen kan du nu tända en särskild stjärna för just den du tänker extra mycket på. En fin gest när avståndet är långt mellan er. Det kostar ingenting allt du behöver göra är att gå in på hemsidan www.invidzonen.se och skicka din hälsning. Läs mer om stjärnhimmeln på vår hemsida.

INVIDZONEN GOES PODD

Vi har länge haft en dröm att starta upp ett projekt med poddar som rör vår värld. Här vill vi samla anhöriga och veteraners berättelser, tips för barn, intervjuer med politiker, folk på stan, middagspoddar, dagboksuppläsningar, ja allt är tillåtet så länge det har någon form av anknytning till Invidzonens frågor eller relaterade ämnen. Fantasin får sätta gränser för vad som kan tänkas rymmas i vårt poddstall. Vi hoppas att du ska tycka att det är lika spännande som vi gör och att du så småningom själv blir så inspirerad att du vill bidra med din egen podd. Hör gärna av dig till redaktionen@invidzonen.se om du redan nu har idéer på poddar du vill höra eller vill göra själv.

KÄR MEDALJ I NY KOSTYM

När vi startade projektet medaljen var det först tänkt som någonting att framförallt ge till barn vars förälder gör insats. Vi ville uppmärksamma att även barnen gör insats på hemmaplan. Ganska snart insåg vi dock att medaljen var minst lika populär ibland vuxna. Sedan vi började dela ut medaljer till anhöriga har tusentals medaljer tagits emot av barn, flickvänner, pojkvänner, män, fruar, mammor, pappor, mor- och farföräldrar och vänner.

Inför jubileumsåret 2017 tyckte vi att det var dags att förnya vår populäraste aktivitet och göra den mer passande för såväl ung som gammal, därför har vi designat om den och ändrat lite i utformningen. Vi hoppas att ni ska tycka om den nya medaljen och att ni ska känna att den ger er uppskattning för det fina arbete ni gör på hemmaplan.

FOTON: ASTRID REGEMO-SAMUELSSON

En blomsterkrans för freden

Den 24 oktober firas FN-dagen på olika platser runt om i Sverige. Nedanför Sjöhistoriska museet på kungliga Djurgården i Stockholm samlades många blå stolta baskrar, några från allmänheten, våra grannstödsorganisationer och Invidzonen för att högtidlighålla denna dag. Ceremonin innehöll många fina tal för att uppmärksamma människorna som gör insats samt de anhöriga som står bredvid och faktiskt gör det möjligt. Dagen till ära hade Invidzonen förstärkning i form av Generalsekreterare Cesilia Karlssons dotter Greta. Tillsammans la de ner kransen vid minnesmonumentet inför en högtidlig trumvirvel. För oss på Invidzonen känns det viktigt och bra att hålla fast vid traditioner som får oss att uppmärksamma fred och säkerhet. Tack för en fin dag!

FAKTA

FN-dagen 24 oktober hyllar minnet av att FN-stadgan trädde i kraft 1945. Högtidsdagen instiftades för att främja syftena, målsättningarna och resultaten som FN står för internationellt. FN-dagen har firats sedan 1948 och har varit allmän flaggdag i Sveriges sedan 1982. Sedan FN-minnesmärket invigdes 1995 av H.M. Konung Carl XVI Gustaf har Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna, Kongoveteranerna, UNEF-kamraterna och Försvarsmakten firat dagen ute på Djurgården i Stockholm. Runt om i hela Sverige firades dagen även lokalt.

Invidzonen 10 år

– tillsammans skriver vi historia!

2007

- Invidzonen startade.
- Hemsidan invidzonen.se sattes upp för att underlätta informationsspridning till alla i nätverket.
- Föreningen finansieras privat.

2008

- Invidzonen arrangerade Sveriges första anhörigkonferens.
- Invidzonen bjöds in att delta i paneldebatt på seminariet ”Hela familjen gör utlandstjänst”, arrangerad av Officersförbundet och Synovate.

2009

- Föreningens nätverk utökas.
- Försvarsmaktens nya anhörigfoldrar trycks, Invidzonen m.fl får ett officiellt tack för sitt bidragande i projektet av general Anders Lindström på Armémuseum.
- Familjezonen blir till, initierad av mentor Anna Nybling.

2012

- Invidzonen medverkar på NORDEFCO-konferensen.
- Invidzonen håller ett föredrag för delaktiga i veteranutredningen på regeringskansliet.
- Invidzonen är med och arbetar med Veterandagen.
- Sportzonen blir till initierad av mentor Anna Svensson.

2013

- Invidzonen startar en kör för anhöriga.
- Kören deltar på Peace and Security och Veterandagen 2013.
- Invidzonen mentorerar det norska veteranförbudet SIOPS, och den nya organisationen ”Hjemmesonen”. Norges motsvarighet av Invidzonen

2014

- Invidzonen arrangerar tillsammans med Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna sitt första läger för barn, ”Lilla veteranmarschen”.
- Sportzonen arrangerade två Bootcamp för anhöriga under hösten.
- Anhörigkörens sång ”Bortom bergen” spelas in på en CD tillsammans med Arméns musikkår.

2007 åkte Cesilia Karlsson Kabacas sambo till Nepal för att göra FN-tjänst. Kvar i Sverige fanns Cesilia och hennes tioårige son som dessutom blev svårt sjuk under tiden. Cesilia kände sig ensam, hon saknade information och stöd för anhöriga. Då började hon söka efter andra i liknande situation. Hon annonserade efter andra anhöriga på Officersförbundets webbplats utlandsportalen.se och fick stor respons. Det visade sig att det fanns ett stort behov av stöd och erkänsla hos anhöriga och ur behovet växte organisationen Invidzonen fram. Det har nu snart gått tio år sedan starten, Idag har organisationen en ideell styrka på 20 personer som består av mentorer/volontärer och en styrelse, en chatt, en egen tidning och mycket mera. Här kommer axplock av allt vi gjort under åren som gått från starten till där vi är idag.

2010

- Invidzonen håller tal på Sergels Torg, manifestation "Stöd fredssoldaten".
- Tidningen görs i ett demoex. som ett pilotprojekt, Emma Behrendtz och Astrid Regemo Samuelsson driver projektet tillsammans och med stöd av Cesilia Karlsson Kabaca.
- Chatten startar som pilotprojekt via msn.

2011

- Tidningens första nummer kommer ut.
- Cesilia Karlsson Kabaca blir anställd 100%.
- Projektet med Hemmahjältemedaljer blir till, initierad av anhöriga.
- Invidzonen får en ny, säker hemsida.
- Invidzonens nya chatt öppnar, säker och med möjlighet att bemanna med fler mentorer.
- Polisens Utlandsstyrka och Inviddzonen tecknar en formell överenskommelse.
- Föräldrazonen blir till, initierad av mentor Elke Warnas.

2015

- Nya hemsidan lanseras.
- Invidzonen startar en egen blogg.
- Invidzonen anordnar ett eget seminarium i Almedalen tillsammans med övriga samarbetsorganisationer.

2016

- Invidzonen tar fram en ny logga.
- Invidzonen utvecklar medaljerna och gör en ny design.
- Barnzonen får en egen Fröken Padda.
- Och mycket mer!

2017

- **Jubileumsår!**
  Invidzonen fyller tio år!

Vi firar 10 år
INVIDZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

MED NY ENERGI MOT

Varje år när hösten står i sin fullaste färgprakt och mörkret breder ut sig över dygnets timmar, träffas vår volontära styrka, våra mentorer för en höstkonferens. Mentorerna är vår viktigaste resurs och navet i hela vår verksamhet och genom konferensen vill vi skämma bort dem lite och tacka dem för året som varit, samtidigt som de får utbildning och tankar ny energi och kraft för det som ligger framåt.

Årets konferens ägde rum 14–16 oktober och det var en fullspäckad helg fylld av roliga aktiviteter och allvarliga samtal. På fredagen anlände våra mentorer till Stockholm och möttes upp på ett hotell på Kungsholmen. Det var ett kärt återseende och samtalen kommer igång direkt. Det är så med vissa människor att det inte spelar någon roll att det var ett tag sedan de sågs, det känns som igår oavsett och en härlig känsla och speciell gemenskap infinner sig på en gång. Kansliet hade en överraskning till mentorerna och direkt efter incheckningen bar det av till Wallmans salonger för en fartfylld kväll med musik, god mat och mycket skratt. Alla verkade uppskatta överraskningen och även om det var ett trött gäng som kom tillbaka till hotellet vid kvällens slut var de glada och laddade inför morgondagen.

Fullspäckat program

Redan klockan åtta var vi igång på lördagsmorgonen. Det var många programpunkter som skulle hinnas med. Vi började med rundan och alla mentorer fick berätta om var de befinner sig just nu, hur mår de, hur det går i mentoruppdraget och om det något de vill ta upp under konferensen. Därefter presenterade Invidzonens verksamhetschef Cesilia Karlsson Kabaca var organisationen befinner sig just nu. Nyheter, förändringar som väntar men även lite kring året som gått. Efter lägesuppdateringen var det dags för ett pass i samtalsstöd. Vår mentor Hannah som också är psykolog lärde oss om validering och invalidering, hur vi agerar och bör agera när gäller bemötande. Det var ett mycket lärorikt och bra pass med många aha-upplevelser som också gav en god förståelse i hur fel det kan bli fastän att en vill väl. Till lunchen anslöt delar av Invidzonens styrelse. Tillsammans med dem hade vi en bra övning, walk and talk. Vi fick ge oss ut och diskutera några frågeställningar om organisation och identitet. Övningen gav intressanta diskussioner och alla tyckte det var härligt att även få vara ute en stund i den krispiga höstluften.

Eftermiddagen ägnades åt mentorernas egna programpunkter och det såddes en hel del frön till nya projekt och arbetssätt. Vi avslutade lördagen med en gemensam middag som slutade tidigt då alla var slutkörda efter dagens fullspäckade program.

Sista dagen på helgen pratade vi om teknik. Tillsammans med vår IT-leverantör testade vi nya verktyg på webben och gick igenom vår chatt. Som alltid med teknik bjöd dagen på förvirring, lite strul och många skratt. Till sist åt vi en gemensam lunch och sedan var det dags för hemfärd och adjö för denna gång. Tack alla fantastiska mentorer för en underbar helg! Vi ses nästa mentorskonferens och till dess kommunicerar och umgås vi som vanligt i cyberrymden.

NYA MÅL

FOTON: KNUT WISTBACKA

VÅGA DR

För många som tjänstgör i utlandet blir en dröm till verklighet. Men som anhörig här hemma kan det vara lätt hänt att fokuset blir att stötta den som åker iväg – och att hålla ordning på allt praktiskt. Och de egna drömmarna kan riskera att hamna i skymundan.

Men vad är egentligen en dröm? Kanske blir svaret olika beroende på vem du frågar. För mig handlar drömmandet om att våga hoppas. Våga längta och våga prova. Oavsett om drömmen är att prova ett nytt jobb, bli mer hälsosam eller att bli mer tuff och modig. Drömmen kan handla om precis vad som helst. Det är bara jag själv som vet vilka mina drömmar är. Vad just jag önskar, längtar efter och behöver mer av i mitt liv.

Så glöm inte bort dig själv. Kanske vill och behöver även du drömma dig bort. Förverkliga något i ditt liv. Litet. Eller stort. Kanske önskar du dig mer av något eller längtar efter att växa på något sätt. Och varför inte börja fundera här och nu?

RÖMMA

Här kommer tre tips kring hur en dröm kan väckas till liv och få kraft att förverkligas.

1 LANDA

Lägg dig rakt upp och ned på sängen. Utan musik, ljud eller Facebook. Ställ klockan på 20 minuter och bara ligg där. Japp, det kan kännas konstigt. Jobbigt. Obekvämt och stressande. Tro mig, jag vet. Men det går över, så håll ut. Lita på att du landar bekvämt.

2 SKRIV, SKRIV, SKRIV

Ta sedan fram pennor och vitt papper. Sätt dig på golvet eller vid ett bord med gott om plats. Skriv nu ned (eller rita) det du önskar, längtar efter och vill ha mer av. Våga skriva. Tänk inte så mycket. Det är bara du som ser. Gör sedan en prioritering på pappret och välj ut det du vill börja med. Det som berör dig mest.

3 SÄTT IGÅNG!

Gör något på en gång för att ta ett steg närmre det du valde. Det kan vara precis vad som helst. Det viktigaste är att du känner att det du börjar göra hör ihop på något sätt med din dröm. Just do it. Kom igång. Analysera inte. Bara gör. Och tillåt dig att känna att du är på väg.

HURRA! Nu är du på väg. Det behöver inte vara svårare än så. Keep on going. Lita på att dina steg tar dig närmre det du vill, behöver och önskar. Kanske fortsätter du nu ta fler steg framåt av bara farten. Grattis isåfall. Om inte, så är det ingen fara. Prova gärna att ge dig själv en stund i steg 1 igen. Du kan korta ned till 10 minuter om det känns mer lagom. Men håll ut och lita på att du kommer att landa där på sängen. Fortsätt sedan med steg 2 och kanske blir det enklare att känna in vad som är viktigast för dig, för varje gång du skriver. Glöm inte bort dig själv. Du är viktig.

DREAM ON...!

FOTO: JINI SOFIA

Johanna Nilsson är beteendevetare och professionell coach och arbetar med att hjälpa människor förverkliga sina drömmar. Hon har även medverkat i Invidzonens tidning nr 2 2016 och nr 3 2015, där hon skrivit om att vara anhörig och delat med sig av sina drömmar.

Mentor Alexandra

FOTO: ASTRID REGEMO-SAMUELSSON

Med en härlig utstrålning och en personlighet som verkar fylld till bredden av energi är Alexandra en frisk fläkt i Invidzonens mentorgrupp. Dessutom har hon en gedigen erfarenhet som anhörig och delar gärna med sig av sina upplevelser från hela fyra insatser på hemmaplan. Hon har massor av bra tips kring hur du klarar av en insats på bästa möjliga sätt.

Fakta

Bor i Boden med sin man och sina två barn.

Tre insatser på hemmaplan KS 13, FS17 och FS 21.

Även beredskap för NGB vid flera tillfällen.

Det är jätteviktigt att göra saker som ger energi och som du tycker är roligt, då går tiden snabbare och allt blir roligare, säger Alexandra med en bred skånsk dialekt. För trots att hon numera bor i Boden och är vår nordligaste belägna mentor, överger hon inte sin bubbliga skånska.

Precis som många andra upplevde Alexandra mycket oro och jobbiga tankar under sin period som hemmavarande men hon bestämde sig tidigt för att hon inte kunde gå runt och oroa sig,

– Det hände absolut att jag var orolig, de berodde såklart också på vad min man hade för uppdrag när han åkte iväg. Men jag kunde inte gå omkring och oroa mig hela tiden, vi hade ju en vardag här hemma som måste fungera också, säger Alexandra bestämt.

Så här i efterhand anser hon att perioden som anhörig gjort henne till en starkare och tuffare person.

– Man klarar mer än man tror, menar Alexandra men poängterar i samma andetag att en viktig del är att vara överens om att hela familjen gör en insats. Att båda är med på att insatsen ska göras.

Precis som för många andra anhöriga har Alexandra varit med om varierande reaktioner från omgivningen kring hennes mans arbete och det faktum att han åkt iväg på insatser.

– Vissa gav mig en värmande och peppande kommentarer medan andra absolut inte kunde förstå att jag kunde låta honom åka iväg eller hur han kunde välja det yrkesval han har gjort.

Några av de som ifrågasatte Alexandra och hennes man kom dessutom med egna åsikter kring insatserna.

– Ja, vissa var öppna med att det var fel, säger Alexandra som efter ett par insatser lärt sig hur hon skulle svara för att få slut på diskussionen.

– Genom att vänligt men bestämt säga att vi båda var överens om att han skulle åka, fick jag slut på konversationen. Det blev väl svårare för dem att ifrågasätta mig då, menar Alexandra.

Att dela med sig av sina egna upplevelser och erfarenheter är viktigt och betydelsefullt tycker hon, därför bestämde hon sig för att bli mentor efter några insatser.

> ”En viktig del är att vara överens om att hela familjen gör en insats. Att båda är med på att insatsen ska göras”

– Själv kände jag mig ganska ensam som anhörig, säger hon. Att dela med mig av det jag var med om till andra i liknande situation kan göra att situationen känns enklare för dem och kanske till och med underlätta något i deras vardag, det vill jag gärna bidra till, säger Alexandra som gärna vill göra ännu mer.

– Jag vill göra väldigt mycket för anhöriga men tiden räcker inte till och ibland kan det också vara svårt att locka folk till träffar eller andra evenemang, alla har fullt upp.

Det där med tiden är ett problem i samhället i stort och därför menar Alexandra att det är så bra att Invidzonens plattform är på nätet.

– Vår chatt och vårt forum är viktiga stödkanaler och det är även viktigt att vi fortsätter vara aktiva på sociala medier, menar hon. Det är ju via de kanalerna som många rör sig idag, avslutar hon.

Vill du ha en egen mentor, någon att prata med och som vet hur det kan kännas att ha någon nära på insats?

Gå in på vår hemsida och läs mer:
www.invidzonen.se

Invidzonen träffar Micael Bydén

Det är en hektisk dag på högkvarteret och vår intervju med ÖB Micael Bydén blir försenad på grund av utdragna möten, pressuppbåd kring styrkan i Mali och Ryssrädslan som de stora dagstidningarna skrivit flera artiklar om dagarna innan. Men av stress och bråda dagar syns inte ett spår på ÖB när han väl kliver in i pressrummet där vi befinner oss.

Trots sina 30 år på olika befattningar inom Försvarsmakten, Kustartilleriet, Flygvapnet samt insats i Afghanistan var siktet aldrig inställt på sin nuvarande roll som Sveriges Överbefälhavare.

– Det är nog få som går omkring och har den planen, det är ett drömjobb men ingen plan, säger Micael. Arbetet är lite som han förväntade sig fast mycket bredare och mer omfattande än han först trott. En stor skillnad är att han i och med sin nya arbetsuppgift också blivit en offentlig person.

– Allt jag säger och gör blir granskat och både jag och min familj får leva med det, säger han och fyller i att arbetet innebär ett brett spektrum av olika uppgifter och möten, långt över det han hade tänkt sig.

– Det är väldigt många nya sammanhang, nya aktörer jag träffar politiskt men också på andra arenor, det är mångfacetterat. Jag känner just nu att jag kan lite grann om väldigt mycket, säger han.

Medias bevakning av säkerhetsläget i Sverige har intensifierats efter upptrappningen av Rysslands agerande med plan över Östersjön, krisen i Ukraina och den ökade närvaron av Nato i de baltiska länderna. Micael Bydén anser att oron inte bara handlar om Rysslands senaste agerande utan att hela världen går i fel riktning och har gjort så under flera år.

– Det är terrorhot, försök till militärkupp i Turkiet, konflikten i Irak och Syrien, konflikter i Afrika och så dessutom då Ryssland som genomför den största av militärreformer och satsar stora ekonomiska medel för att bli bättre och öka militär kapacitet. Dessutom visar Ryssland att de är beredda att använda den militära kapaciteten för att nå andra mål, till exempel illegal annektering av Krim, fortsatta strider i östra Ukraina och att de tar för sig i Syrien på ett sätt som är speciellt.

Men trots detta anser Micael att sannolikheten för ett militärt angrepp direkt mot Sverige är låg men att vi måste ta in saker som händer runt om oss.

– Om något skulle hända i vårt direkta närområde, kommer Sverige på ett eller annat sätt att dras med och det kan hända rätt snabbt. Det är den typen av scenarion som vi nu förbereder oss för och som vi också börjar bli rustade för att kunna hantera, menar han.

För drygt ett år sedan togs det senaste försvarsbeslutet i Sverige. Inriktningsbeslutet har ett tydligt uppdrag att öka den militära förmågan.

FOTO: ORLANDO G. BOSTRÖM

– Samtliga stridskrafter ska bli bättre och det gör vi genom omfattande övningsverksamhet, säger Micael. Vi satsar upp emot 50 % mer resurser idag i incidentverksamheten än vad vi gjorde för ett par år sedan. Vi övar mycket med våra internationella partners och vi deltar i internationella insatser. Det vi har i Försvarsmakten idag är riktigt bra, personalen är välutbildad, erfarenhet från skarp verksamhet, utrustning och materiel vi har håller en hög kvalitet, sen är det en fråga om resurser och volym och den får man sätta i perspektiv till vad som krävs.

Nato

Micael vill inte säga om han tycker att Sverige ska gå med i Nato eller inte men att han är positiv till ett nära samarbete med Nato är tydligt.

– Nato är en relevant partner och det är på grund av att det är där kommer vi åt och får vara med i övningsverksamhet som är den mest utvecklade och sofistikerade som finns. Vi får utveckla oss själva och visa att vi klarar av det, få bekräftat att vi håller måttet, så därför är det är viktigt att finnas med där. Dessutom har vi varit med i mer eller mindre alla militära operationer som Nato leder. Vi är kvar i Afghanistan under ledning av Nato. Vad gäller medlemskapet då får jag hänvisa till en annan nivå och det är helt och hållet en politisk fråga.

Ändrat fokus

När Peter Hultqvist tillträdde som försvarsminister 2014 talade han om ett ändrat fokus från internationellt till nationellt. Micael förklarar vad det innebär rent konkret.

– Vi genomför det som kallas försvarsplanering, vi planerar för situationer i höjd beredskap i olika konfliktnivåer som vi inte har lagt så mycket resurser på tidigare. Tillsammans med myndigheten Myndigheten för samhällskydd och beredskap har vi tagit fram ett nytt koncept för ett totalförsvar, det totalförsvar som var en självklarhet för 20 år sedan men som det nu inte finns mycket kvar av. Vi övar mer här hemma, vi tar fram övningsverksamhet även för totalförsvaret. Dessutom har vi permanent militär närvaro på Gotland, tidigare än vad som låg i uppdraget, berättar Micael. Men han är samtidigt tydlig med att Sverige inte har släppt det internationella.

– Vi är ett land som bygger vår säkerhet tillsammans med andra och det är väldigt viktigt att vi har goda relationer. Vi fördjupar och breddar våra internationella kontakter och samarbeten och vi genomför internationella insatser, just nu i Mali under FN. Det är viktigt att vi bidrar och det

FOTON: ORLANDO G. BOSTRÖM

vi tar med oss hem, det kan vi också använda här hemma.

Trots tillskott på 10,2 miljarder kronor är Micael långt ifrån nöjd.

– Jag kommer aldrig att vara riktigt nöjd vad gäller resurser, det ligger i sakens natur.

Dock är de kommande fem årens uppdrag tydligt definierade och finansierade.

– Men om uppdragsgivaren av någon anledning förväntar sig mer eller ställer ökade krav utifrån det här inriktningsbeslutet, då kommer det att kräva mer resurser eller att vi tar bort några uppgifter. På sikt bortom försvarsbeslutsperioden om försvarsmakten ska vara relevant och hålla den operativa förmågan, den nivå vi har i dag då krävs det mer resurser, både för materiel och för produktionsverksamheten, annars viker vår förmåga. Där behöver jag inte tveka, så är det. Men för det nuvarande uppdraget är det upp till mig som ÖB att vi klarar av det som är beordrat, det som finns i uppdraget, säger han.

Stödet här hemma

Micael har själv erfarenhet av uppdrag på insats utomlands och har familj som gjort insats på hemmaplan. Därför är han mycket ödmjuk och insatt i hela veteranfamiljens del av insatsen.

– Jag kan inte understryka nog att jag som främste företrädare för försvarsmakten både uttrycker och ger det stöd jag kan i form av utbildningar till soldaten och sjömännen som åker iväg men även att de som är hemma också behöver stöd. Det fina arbete som ni gör är oerhört väsentligt. Man kan inte underskatta det och jag kommer att fortsätta att följa det och jag kommer att göra det jag kan, till den nivå vi har idag åtminstone, det kommer att krävas, det här är viktigt. Jag säger det igen, jag kan inte nog understryka hur viktigt ert jobb är och jag är tacksam för det och jag är också stolt över det vi gör och det vi gör tillsammans. Och den feedback jag får från de som får ta del av det här stödet.

FAKTA

Micael Bydén, ÖB sedan 1 okt 2016. 30 år i branschen, har aldrig muckat utan blev kvar, började i kustartilleriet, flygvapnet, F21 tidigare.
Gift tre barn 26, 23 och 18 år.
Bor i Södertälje.
På fritiden är han helst hemma med familjen, sjunger och rör på sig.

Från då till framtiden

Sportzonen har funnits sedan 2012 och har några år på nacken nu även om denna zon kom till ett tag efter att hela organisationen drog igång. Anna som är initiativtagare, startade Sportzonen för att få oss anhöriga att röra sig lite mer och också inspireras till att testa ny enkel träning hemma.

Det började med att Anna under denna tid hade kontakt med ett gäng anhöriga som hade sina anhöriga på insats i Afghanistan. Efter samtal med dem förstod hon det var flera av dem som satt upp egna hälsomål under sin insats tid hemma.

Anna arbetar som sjukgymnast till vardags och är van vid att arbeta med målsättningar och uppmuntrade dessa anhöriga att fylla insatstiden med både delmål och stora mål för att göra insatsen lättare. Hon har gjort så själv och tycker att det är en bra strategi. På så vis kom idén med Sportzonen upp för att tillsammans kunna stötta varandra för att nå sina personliga mål med träningen. Forskning visar också att vi mår bra av att träna och att det har en positiv inverkan både på vårt stämningsläge och kan minska stress, vilket kändes som ett bra argument att försöka få fler anhöriga att träna lite mer.

Tjejmilen

Det allra första gemensamma målet som sattes upp tillsammans med Sportzonen var att springa tjejmilen ihop. Tillsammans med Fredsbaskrarna arrangerade vi en gemensam dag på Gärdet i Stockholm. Vi hyrde ett tält och fixade en knytis med mat och fika och Fredsbaskrarna sponsrade med tröjor. Dessutom tog Anna hand om löparna och gav de slitna vaderna massage efter loppet, vilket var mycket uppskattat. Tjejmilen har sedan dess blivit ett återkommande event, dock i något mindre skala. Invidzonen har sprungit loppet ett antal år och vi har ordnat picknic efter för att fylla på med energi till deltagarna som samtidigt fått möjlighet att umgås och dela erfarenheter.

ANNA
YRKE Sjukgymnast
FAMILJ Sambo, föräldrar och två syskon
BOR Skövde
FRITID Träning, friluftsliv och Invidzonen

Träningsdagar och -kvällar

Aktiviteterna har sedan rullat på i jämn fart under de senaste åren. En helg hade Sportzonen och Familjezonen ett event ihop med middag och en hel dags träning för föräldrar och barn. Här blandades lek för barnen med träning för föräldrarna i en härlig mix. En vinst för både stora och små.

Soldathemmet i Skövde och Sportzonen har också haft flera gemensamma event både med utomhusträning på Försvarsmaktens utegym samt tränings- och spakvällar där vi fått testa olika träningspass ihop. Vissa mer intensiva för pulsen och andra mer i lugnets tecken. I anslutning till träningstillfällena har vi bjudit på fika och tid för samtal.

Träningsdag med fokus crossfit och kost

Ytterligare en träff anordnades med fokus på hälsa där vi en heldag hade späckat schema för träningssugna anhöriga när vi testade på träningsformen crossfit. En ny upplevelse för flera av oss som blev ordentligt trötta i kroppen. Efter lite återhämtning hade vi sedan en föreläsning kring kost kopplat till träning och vi blev boostade med nya tränings- och mattips.

Bootcamp i Tiveden

Ett glatt gäng hängde med ut i Tiveden för en hel helg med träning och fysiska utmaningar. En härlig mix av anhöriga och veteraner blev det som under en helg fick testa en uppsjö olika träningsformer och fysiska utmaningar i skogen. Tuff träning varvades med bad i höstkall sjö och gemensam middag med mycket skratt på kvällen.

Ridning
På initiativ av en anhörig ordade vi en ridning ihop tillsammans med Soldathemmet. En försommarkväll testade vi att rida islandshäst. Flera i gänget hittade nya muskler under kvällen då träningsvärken var ett faktum.

Detta är några av de aktiviteter som vi gjort tillsammans under de senaste åren. Sportzonen vill fortsätta hitta på aktiviteter för er anhöriga i hälsans tecken.

Bland annat planerar vi att tillsammans med er anhöriga utmana oss i löpning och springa midnattsloppet i någon av de städer där det går, men först stundar tunnelloppet i Stockholm i mars. Är du intresserad av att vara med kontakta oss så springer vi ihop.

Till nästa år tänkte vi få ihop en liten testgrupp där vi testar nya träningsformer. Är du sugen på att vara med gruppen eller hänga med på något av loppen under 2017, eller har en idé om en träff du vill att vi skall fixa? Kontakta då sportzonen@invidzonen.se.

Vi hoppas på att du fortsätter inspireras av våra träningstips och hittar dina personliga mål oavsett om det är stora eller små drömmar du vill uppnå.

SPORT ZONEN

BARNZONEN

Fröken Padda

Inför jubileumsåret 2017 har vi bestämt oss för att satsa lite extra på barnen. Det gör vi bland annat genom att piffa till vår hemsida med en alldeles egen barnsida, vi kallar den Barnzonen. Här kommer det bland annat att finnas ett ritverktyg där de kan göra egna teckningar och skicka iväg till föräldern på insats. Dessutom kommer sidan att innehålla tips och trix, pyssel och knåp och allt som kan underlätta och förgylla barnens insats på hemmaplan. Vi har också fått förstärkning i gänget av IT-pedagogen Emma Gustafsson alias Fröken Padda. Hon kommer att visa oss roliga skapande appar, IT-pyssel samt hur du kan använda teknik på ett kreativt och aktivt sätt. Vi tjuvstartar lite såhär i slutet på året och drar igång redan i detta nummer. Idag ska Fröken Padda lära oss att göra ett hologram.

Fakta Emma Gustafsson
Barnskötare, IT-pedagog
Man och två barn,
5 och 7 år gamla
Motto: Låt barnen bli producenter istället för konsumenter i den digitala världen

Du behöver: En läsplatta eller smartphone med tillgång till Youtube. Papper, penna, sax och linjal. Genomskinlig plast ex. lamineringsplats eller genomskinligt CD-fodral

1 Rita först en mall på papper, en triangel med trubbig topp med följande mått, Topp 2 cm, höjd 7,5 cm, botten 12 cm. Genomskinlig plast ex. lamineringsplats eller genomskinligt CD-fodral

2 Använd mallen och rita ut fyra likadana trianglar på plasten och klipp ut.

3 Tejpa ihop sidorna så det liknar en pyramid med ett fyrkantigt hål i toppen. Här kan det vara bra att vara två som hjälps åt.

4 Jämna eventuellt till toppen så att det blir raka kanter.

5 Gå in på denna länk:
http://tinyurl.com/jqqhx7s

6 Släck alla lampor i rummet för större effekt. Ställ din pyramid upp och ner i mitten av bilden och tryck på play. Tadaaa! Bilderna svävar i konen. Njut av det magiska!

DESIGNED BY ALEKKSALL - FREEPIK.COM

FLER LÄNKAR TILL HOLOGRAM:

TILL JULEN
http://tinyurl.com/jl7sk3p

FÖR POKÉMONÄLSKAREN
http://tinyurl.com/zlwa2v9

Medaljceremonin

Den 27 oktober var det medaljceremoni för ett trettiotal poliser ute på Livgardet i Stockholm. Bland deltagarna fanns Ulrika och Johan som nyligen avslutat sina respektive uppdrag i Liberia och Kosovo.

Det är tredje gången gillt för Johan i Kosovo. För Ulrika däremot var det första missionen. Hon trivdes med sin tjänst som barnutredare i Täby men kände att det var dags att ta ett nytt kliv och utmana sig själv.

– Att bli uttagen kändes som en stor ära. Jag har alltid rest mycket i hela världen, men blivit extra fäst vid Östafrika. Så när jag såg att Sverige skickade personal till FN mission i Liberia, Västafrika, var önskemålet enkelt, och lyckan stor när jag fick besked att det var dit Sverige ville skicka mig.
– Ulrika var stationerad i Maryland County, som ligger på gränsen till Elfenbenskusten.

Huvuduppdraget var att ge vägledning till den Liberianska polisens olika funktioner, ledning och styrning, utredning, närpolisverksamhet och utbildning.

– Samtidigt innehöll mandatet även Protection of Civilians, vilket innebar att vi ständigt hade mänskliga rättigheter med oss i vårt arbete, liksom att bevaka kvinno- och barnperspektivet, säger Ulrika. Johan tycker att missionen har varit bra på flera sätt. Framförallt gillar han att vara i den internationella miljön.

– Att få träffa människor från andra länder och naturligvis de lokala som bor därnere är fantastiskt. Jag har prioriterat att resa en hel del i närområdet: – Grekland, Albanien, Serbien och Rumänien för att nämna några och fick äran att bli Kontingentschef för alla övriga svenskar därnere, berättar Johan. Samtidigt beskriver Johan missionen är i ett skede där de ska minska på både arbetsuppgifter och anställda. Det gör att både lokalt anställda och andra med-arbetare från andra länder varit lite allmänt -stressade över hur det ska bli i framtiden.

– De mest framträdande svårigheterna i Kosovo idag är oroligheterna mellan befolkningen och de folkvalda. Det har varit stökigt mellan de politiska partierna och även inneburit flera våldsamma demonstrationer. Som i många länder är korruption och organiserad brottslighet ett stort problem, berättar Johan.

Även Liberia brottas med korruption och maktstrukturer, vilket utgör ett hinder för polisen och samhället i stort att utvecklas.

– Situationen är mycket komplex med tanke på bland annat historia, maktstrukturer inom polisorganisationen och resurser. Det gällde att hela

– ett samlat avslut

FOTON: ASTRID REGEMO-SAMUELSSON

> *– Invidzonens Hemmahjälte-medalj kommer högtidligen delas ut till min kära mor – Ulrika*

tiden kämpa med sin egen förståelse, vara nyfiken och intresserad av människorna för att nå fram med sitt arbete som rådgivare, säger Ulrika.

Men nu har alltså Ulrika och Johan kommit hem från sina uppdrag, för dem båda är det en annorlunda känsla.

– Det kändes märkligt att komma hem igen, säger Ulrika. Jag såg Sverige och polisens arbete med nya ögon. Kände att vi har ett ansvar att verkligen ta tillvara på våra stora resurser och möjligheter, för att göra bästa möjliga arbete för våra medborgare. Att inte glömma bort att vårt arbete är att göra vårt bästa för att möta deras förväntningar på trygghet, rättssäkerhet och brottsbekämpning.

– Man blir påmind om hur bra vi har det hemma i Sverige, säger Johan. Ordning och reda är för många efterlängtat efter en längre period utomlands. Men det kan ta lite tid att hitta sin plats och hantera vardagen igen. För en del går det fortare och andra kan känna efterverkningar i flera månader, menar han.

– Det beror lite på vad man varit med om under missionen, hemkomstsamtalet är en viktig del i processen att komma hem, menar han.

– Jag är internationellt utbildad för avlastningssamtal och vet betydelsen av att prata om känslor och händelser.

– Det var väldigt kul att träffa alla sina svenska Liberia-kollegor på hemkomstdagarna.

Vi delar ju en unik erfarenhet, och skrattet är alltid nära till hands. Tack och lov hade vi alla klarat oss utan riktigt traumatiska händelser, men det var ändå bra att få ett strukturerat och samlat avslut, säger Ulrika.

– Medaljceremonin är något jag ser fram emot efter hemkomsten. Man sätter lite punkt för missionen och den genomsyras lite av protokoll av hur det ska gå till. Man känner i luften att det är lite speciellt och högtidligt, säger Johan.

I helgen som kommer ska Ulrika arrangera nästa medaljceremoni i samvaro med familjen.

– Invidzonens Hemmahjälte-medalj kommer högtidligen delas ut till min kära mor, som hjälpt mig massor med logistiken på hemmaplan och alltid funnits med mig i hjärtat under missionen, avslutar Ulrika och Johan fyller i;

– Jag vill också rikta tacksamhet och beundran till alla som hanterat missionen på hemmaplan, avslutar han.

STUDIERESA I KANADA

2013 var anhöriga från Valcartier Family Center i Kanada på besök i Sverige. Genom Svenska Soldathemsförbundet fick de då kontakt med Invidzonen och fick lyssna till hur vårt anhörigstöd är uppbyggt och hur vi arbetar med stöd till veteranfamiljer i Sverige.

Trots att Kanada ligger 20 år före oss när det gäller anhörigstöd var de mycket imponerade av Invidzonen och de aktiviteter vi erbjuder våra anhöriga. Under besöket fick de en personlig kontakt med vår mentor Anna som guidade dem runt i Stockholm. Det var starten på en relation och ett erfarenhetsutbyte mellan de båda länderna.

I oktober fick Anna chansen att åka på en studieresa till familjecentret i Kanada för att på plats samla på sig inspiration, erfarenheter och underlag till hur deras familjecenter är uppbyggt och hur de arbetar med sina anhörigträffar.

Här nedan är utdrag ur Annas dagbok från resan.

FOTON: ANNA NYBLING

10 OKTOBER Sitter på ett litet propellerplan mellan Montreal och Quebec. Det ska bli spännande och roligt att få träffa min vän Marie Claude igen. Den här gången ska jag få se hur och var hon jobbar och få besöka hennes arbetsplats Valcartier Family Center i Quebec, Kanada. Senast vi träffades var hon och några andra från VFC på besök hos oss i Sverige. Då fick de ta del av hur vi jobbar med anhörigstöd. Jag minns att jag visade hemsidan och vi tittade under en längre tid på forumet och där läste vi flera inlägg från anhöriga som hade beskrivit hur de känner och tänker. Vi hade med oss en tolk som översatte till franska för att alla som var med inte var så säkra på engelska. Just det här tillfället slutade med att tolken satt och grät när hon översatte från forumet. Känslorna, intrycken och upplevelserna blev för starka för henne. Jag vet sedan tidigare att vi har många tankar, upplevelser och erfarenheter som är de samma. Att vara anhörig på hemmaplan och skicka iväg någon man älskar på internationell tjänst kan vara fyllt av blandade känslor. Jag ser verkligen fram emot att få ta del av hur de jobbar med anhörigstöd här i Kanada och på Valcartier Family center.

11 OKTOBER Idag har vi fått en rundtur på centret och fått övergripande information om vad och hur de jobbar. De har ungdomsgrupper, förälder-barngrupper med bland annat barnmassage. De har en förskola dit man kan, i akuta situationer, (tex behöver besöka sjukhus när partnern är iväg på insats) lämna in sitt barn. De har informationstillfällen för både veteraner och anhöriga. Bland annat hjälper de veteraner att hitta nya jobb, och har samtalsstöd. Under veckan kommer vi få ta del av deras aktiviteter och vad de kan hjälpa både veteranen och anhöriga med.

13 OKTOBER I dag träffade jag några av alla de volontärer som hjälper till här på Valcartier Family Center. De gör ett otroligt jobb och deras arbete påminner väldigt mycket om det jobb som mentorer/volontärer gör hos oss. Jag hade, både igår och idag, härliga samtal med volontärerna där vi utbytte erfarenheter och där jag kände att vi gör i stort sett samma sak. Volontärerna är hjärtat i organisationen och utan deras arbete stannar organisationen. Precis så är det hos Invidzonen också. Som ett litet minne från oss och för att påminna de om det fantastiska arbetet de gör och hur viktigt det är med den tiden de lägger ner hade jag köpt med mig ett hjärta i glas. Jag överlämnade även filmen ”I am a relative” till volontärerna.

REFLEKTIONER Veckan har gått fort. Jag har fått ta del av mycket information och det har väckt många nya tankar. En sak som jag känner när jag är här, det är att vi gör ett mycket bra jobb redan nu. Självklart finns det mer saker vi kan utveckla och göra bättre men vi ska också vara oerhört stolta över det vi redan gör. Vi finns här för anhöriga när de behöver. Vi är hjärtat i organisationen. En av de största olikheterna och något som vi inte har i Sverige är den förskolan som även tillhör familjecentret. På förskolan finns det möjlighet för föräldrarna att lämna in sina barn hela dagen eller delar av dagen. Om man har någon på insats är förskolan gratis. Om man är volontär är också förskolan gratis. Övrig tid kostar det en liten symbolisk summa. De har även en del av förskolan som är för föräldrar som akut behöver hjälp. Om till exempel en mamma blir sjuk och måste åka in på sjukhus när hon är ensam hemma med sina barn för att mannen är iväg på insats. Hon har då ingen som kan ta hand om hennes barn. Då har hon möjlighet att lämna in barnen på förskolan under 72 timmar för att få avlastning. Som anhörig finns det ett otroligt skyddsnät, ifall man skulle behöva. Samtalsstöd, barngrupper, ungdomsgrupper, samtalsstöd, aktiviteter är bara några av sakerna som finns som stöd. Eftersom Quebec är ett fransktalande område finns det även både franska och engelska kurser för att hjälpa de som behöver. Som jag har skrivit tidigare är familjecentret en blandning av socialtjänst, BVC, arbetsförmedling, ungdomsgård, förskola och familjerådgivning. En fantastisk organisation med många resurser under ett och samma tak.

Hälsningar
Anna

Högtidlig invigning av

MINNESS

FOTON: VICTOR STRINDEMARK

STEN

Den 21 oktober invigdes ett nytt veteranmonument, en minnessten för Veteraner och anhöriga i Karlstad. Trots det kyliga höstvädret var det många som hade tagit sig till Brigadmuseum på fredagseftermiddagen för att delta vid den högtidliga invigningsceremonin. H.K.H Prins Carl Philip, hertig av Värmland och Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarnas högste beskyddare avtäckte minnesstenen under ceremonin och det hölls tal av talare från Karlstads kommun, Försvarsmakten, Fredsbaskrarna och Invidzonen. Stenen restes av Karlstad kommun på initiativ och från Veteranerna i Värmland. Detta för att hedra de som gjort en insats utomlands och de som stupat under sitt uppdrag i fredens tjänst.

Invidzonens tal

Ers kungliga höghet, veteraner och anhöriga, mina damer och herrar,

Tack för att vi fick komma hit idag och delta under invigningen av denna minnessten, som rests för att hedra de som gjort insats i fredens tjänst. Det är en viktig sak för både veteraner och anhöriga att få en särskild plats att kalla sin. En plats för att minnas, en plats för att hedra, en särskild plats som innebär ett TACK.

Tack för modet som det innebar, att åka iväg till en främmande och orolig plats.
och
Tack för modet att låta er nära åka.

Tack för er övertygelse om att göra skillnad på orättvisor i världen.
och
Tack för den osjälviskhet ni visar genom att dela med er av er veteran.

Vi vill också hedra och minnas de som mist sitt liv genom sitt uppdrag, på grund av denna övertygelse och rikta våra varmaste tankar till de som förlorat någon som stod dem nära.
Vi får aldrig glömma, vi ska alltid minnas och hedra er för er beundransvärda insats.

Vi vill rikta vårt tack till hela veteranfamiljen, genom att hjälpa varandra, kan vi hjälpa andra och göra världen till en lite bättre plats.

Det är tillsammans vi gör det möjligt.

TACK!

Vem gör vad?

För många anhöriga är den första anhörigträffen även den allra första kontakten med Försvarsmakten eller Polisen. Det kan kännas som en helt ny värld som är helt främmande och i vissa fall kan den verka komplicerad och något svåråtkomlig.

Invidzonen får ibland frågor som rör samarbetet med övriga ideella organisationer. Några undrar om det inte är för många aktörer och har funderingar kring om vi konkurrerar sinsemellan. Vissa anser att Försvarsmakten bör göra det arbete vi gör. Vi upplever dock att det är viktigt för anhöriga och veteraner att ha en egen plattform, en mötesplats helt utanför Försvarsmakten. Från början var vi fyra ideella organisationer som hade formaliserat avtal med Försvarsmakten. Nu har vi utökat styrkan och även Idrottsveteranerna har tillkommit i det så kallade pusslet som utgör stödet för veteranfamiljen. Tillsammans arbetar vi i ett nära samarbete med varandra och ses för samordningsmöten minst fyra gånger per år. Vi kompletterar varandra genom våra olika typer av kompetens och stöd men har alla en viktig del i det pussel som skapar ett bra och heltäckande stöd för hela veteranfamiljen.

INVID ZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

Invidzonen – Anhöriga stöttar anhöriga

- Rikstäckande
- Religiöst och politiskt oberoende
- Har mentorer för anhöriga
- Chatt
- Forum
- Medaljer för anhöriga
- Nära och kära-docka

Mentorer – medmänniskor

När du som anhörig behöver medmänskligt stöd av någon som varit i en liknande situation, peppning, bolla dina tankar, om du känner dig orolig eller bara vill prata med någon som förstår – chatt, forum, mail, telefon.

När du vill träffa andra anhöriga och skapa nätverk antingen via internet eller lokala träffar.

SOLDATHEMSFÖRBUNDETS FAMILJESTÖD

Soldathemsförbundet

- Förmedlar professionell stödverksamhet
- Förmedlar professionell krishantering
- Finns lokalt i Sverige
- Par- och familjerådgivning

Professionellt stöd

- När du behöver samtalsstöd med en person som har utbildning för att stödja i personliga samtal.
- När din familj behöver extra stöd – familjerådgivning.
- När du vill stärka kommunikationen mellan dig och din partner inför eller efter insatsen – PREP-kurs

Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna

Fredsbaskrarna – Veteraner stöttar veteraner
- Rikstäckande
- Etablerad stödorganisation
- Har kamratstödjare för soldater
- Vetaranmarschen

Kamratstöd
- Om veteranen behöver prata med någon angående sina upplevelser från internationell tjänst, positivt eller negativt.
- Om veteranen eller veteranens vän/anhörig behöver professionell hjälp och inte vet hur du ska gå till väga eller vart du ska vända dig och kanske behöver stöd för att komma vidare.
- När veteranen behöver ekonomiskt stöd p.g.a. skada, fysisk eller psykisk sjukdom som följd av internationell tjänstgöring.

SMKR – Kamratföreningar

SMKR erbjuder dig
- Ett lokalt stöd
- Historia och traditioner
- Hjälp att träffa likasinnade

- Sveriges Militära Kamratföreningars Riksförbund, SMKR, arbetar ständigt för ett utökat samarbete mellan olika kamratföreningar från alla försvarsgrenar – både i Sverige och Norden. SMKR kan även utgöra länken mellan lokala föreningar och Försvarsmakten.
- SMKR har ett stort nätverk med cirka 35 000 medlemmar och genom försvarsupplysning som till exempel föreläsningar förmedlas den aktuella bilden av nationella och internationella händelser till både soldater och deras anhöriga. SMKR värnar om både historien och våra militära traditioner, vilket ofta ger en extra dimension till informationen.

Idrottsveteranerna
– För sårade och skadade veteraner

- Idrottsveteranerna är en ideell förening öppen för alla svenska veteraner som blivit sårade eller skadade och som vill utöva idrott. Idrottsveteranerna välkomnar också alla som vill engagera sig för att främja sårade och skadade veteraners idrottande.
- Föreningens ändamål är att verka för att sprida kunskap om möjligheterna att delta i av föreningen, Försvarsmakten eller annan organisatör anordnade tävlingar och att sammanhålla föreningens deltagande i sådana tävlingar.

Idrottsveteranerna jobbar för
- att stärka samhörighet och kamratskap mellan sårade/skadade veteraner och med Försvarsmakten.
- att skapa en god rehabilitering för idrottsintresserade sårade/skadade veteraner, samt att stödja deras utveckling inom idrott.

Viktiga telefonnummer att ha till hands

Vart vänder jag mig?

FRÅGOR OM ANHÖRIGSTÖD — FÖRSVARSMAKTEN
FM HR-centrums växel (vardagar 10–15) **08-514 393 00**
HR Direkt (vardagar 10–12) **08-514 393 00**
hr-direkt@mil.se

AKUTA ÄRENDEN ANHÖRIGSTÖD — POLISEN
Polisens Debriefinggrupp, telefon: 114 14 begär
Nationella ledningscentralen (NLC), debrifing.rkp@polisen.se

AKUTA ÄRENDEN — FÖRSVARSMAKTEN
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**

SVENSKA SOLDATHEMSFÖRBUNDET (gäller Försvarsmakten)
www.soldathem.org **070-571 19 90** eller **070-571 14 94**,
stödtelefon **070-570 99 91**

SVERIGES VETERANFÖRBUND FREDSBASKRARNA
(gäller Försvarsmakten och Polisen)
www.fredsbaskrarna.se, kansliet@sverigesveteranforbund.se,
telefon **08-25 50 30**, stödtelefon **020-666 333**

INVIDZONEN (gäller Försvarsmakten och Polisen)
kontakt@invidzonen.se, www.invidzonen.se
växel **08-400 20 388**
Invidzonens anhörigtelefon **0761-66 33 17**