



INVID
ZONEN
ETT NÄTVERK
FÖR ANHÖRIGA

Jag är
ANHÖRIG

Invidzonen – ett nätverk för anhöriga av anhöriga

viktigt

När något saknas

kan det vara skönt att fylla ut tomrummet



OM OSS

VEM ÄR ANHÖRIG

Invidzonens stöd och nätverk är till för alla som har någon nära på internationell insats. Som anhörig räknar vi den som känner sig anhörig, partners, föräldrar, barn, syskon, släktingar, vänner och kollegor. Vårt stöd finns före, under och efter insats.

VI ÄR OCKSÅ ANHÖRIGA

Invidzonens stöd är uppbyggt och drivs av andra anhöriga som gjort minst en insats på hemmaplan.

VEM STÖTTAR VI

Vi stöttar även den som tjänstgör internationellt med stöd och vägledning i frågor som rör de anhöriga här hemma.

OM INVIDZONEN

Invidzonen är en ideell organisation som startade 2007. Vårt syfte är att stötta anhöriga till personal som tjänstgör på internationella insatser runt om i världen.

VÅR STÅNDPUNKT

Vi är en oberoende, ickepolitisk, religiöst obunden organisation som välkomnar alla oavsett nationalitet, kön, ålder, etnisk bakgrund och sexuell läggning.

SAMARBETEN

Vi samarbetar med **myndigheter** och andra omkringliggande **organisationer** för att tillsammans bygga det bästa stödet för anhöriga.

Smarta verktyg

på ett ställe

Podd Stödtelefon Chatt
Instagram Mentorstöd Anhörigaktiviteter
Tips & tricks Twitter Coaching Träffar Forum
Tidning Youtube Nätverk Stödbank
Familjehelger Facebook



VÅRA AKTIVITETER



Vi mentorer är själva anhöriga

VI GER MEDMÄNSKLIGT STÖD

Invidzonens mentorer är medmänniskor och samtalsstödjare. Vi har själva genomgått minst en insats på hemmaplan och har därför erfarenhet att vara anhörig till internationellt tjänstgörande personal.

VI FINNS FÖR DIG

Via vårt mentornätverk får du möjlighet att prata med någon som har varit med om en liknande situation.

VI ÄR IDEELLA

Vår insats är helt ideell och vi gör detta för att dela med oss av våra lärdomar och ge våra erfarenheter en ytterligare mening.

Vi stöttar dig – när du behöver

STÖD VIA INVIDZONENS WEBBPLATS

Via hemsidan når du oss hela dygnet, året om. Här kan du ta del av våra olika stöd, hämta information och kontakta oss med mera.

• FORUMET

Invidzonens forum är öppet för alla som vill dela med sig av någonting, ställa frågor eller bara hitta andra som befinner sig i liknande situation. Tanken med forumet är att det ska vara en plattform för fria tankar och åsikter, ett sätt att få ur sig frustration, glädje eller sorg.

• CHATTEN

Vår anhörigchatt har normalt öppet två gånger i veckan. I chatten är du anonym och du får prata enskilt med en mentor. Vi ställer inga insatsspecifika frågor och vi har tystnadsplikt. Inga frågor eller tankar är för stora eller för små. Du kan prata om allt som rör livet som anhörig, oro, relationer med mera.

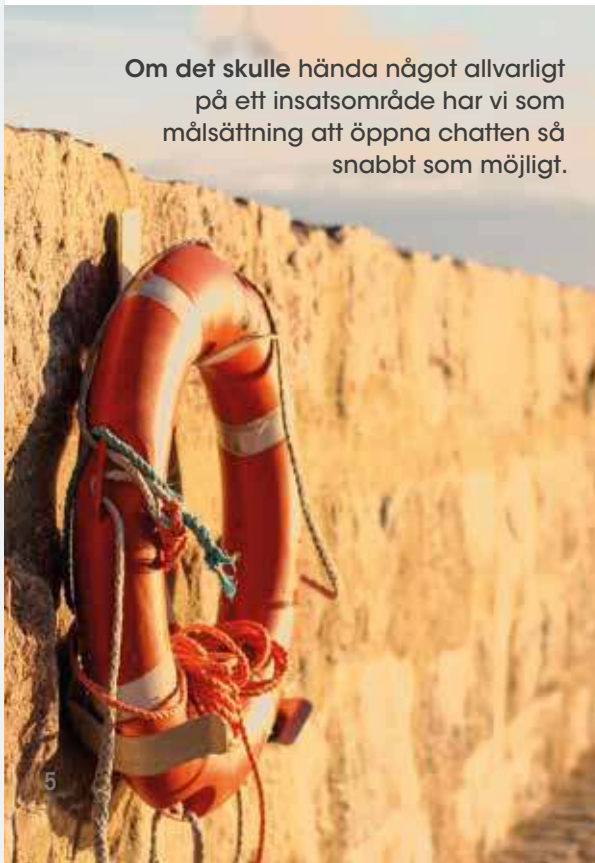
• PODCAST

Invidzonen följer medier som rör anhöriga och tjänstgörandes situation. Vi vet att igenkännande läker därför hjälper vi andra att lyfta fram egna berättelser om sina hemmavaranden genom att lägga upp dem bland annat i vår podcast.

STÖDTELFONEN: 0761-663317

För dig som föredrar att prata i telefon framför mejl, forum eller chatt finns vår stödtelefon som ett komplement. Vi mentorer arbetar ideellt så om vi inte svarar genast, lämna ett meddelande på telefonsvararen så blir du uppringd så snart vi kan.

Om det skulle hända något allvarligt på ett insatsområde har vi som målsättning att öppna chatten så snabbt som möjligt.



VÅRT STÖD TILL DIG

Träffar över hela landet

ger möjlighet att ta del av andras erfarenheter



FAMILJEHELGER

Anhöriga med familj har möjlighet att delta på en helg fylld av aktiviteter där det ges utrymme för att nätverka, utbyta erfarenheter, umgås med den egna familjen samt andra familjer som är eller har varit i samma situation.

Under tiden då barnen är med professionella och trygga barnledare får föräldrarna delta i samtal om föräldraledarskap, anknytning och förhållningssätt med inriktning på att den ena föräldern planerar, ska eller varit iväg på insats.

INVIDZONENS AKTIVITETER

Invidzonen anordnar lokala aktiviteter i Sverige utefter efterfrågan från er anhöriga. Exempel på aktiviteter vi haft: korvgrillning, tipspromenad, middagsträffar, sportaktiviteter, familjeutflykter, ungdomsläger, pizzakvällar, bowling, glöggmingel, lekland, skattjakt och hemberedskapskurs.

Vi erbjuder även kurser och aktiviteter online i olika ämnen exempelvis: föräldrautbildning, coaching enskild eller i par, oroshantering, träning online m.m. Alla våra aktiviteter är kostnadsfria för den enskilde.



Nätverka med andra

Den läkande kraften i att ha
kontakt med andra i samma situation

Många anhöriga kontaktar oss och vill träffa andra i liknande situation. Självklart hjälper vi gärna till med det i den mån det går. Genom att höra av dig till oss kan du få hjälp att hitta en annan anhörig som bor inom samma region som du själv samt få information om träffar som rör det område där du bor.

Våra riktade grupper ger större möjlighet till att nätverka med andra anhöriga som delar just din situation. Vi ordnar egna träffar och aktiviteter både lokalt och nationellt. Vill du anordna en egen träff? Hör av dig till oss så hjälper vi dig.

**Stöd vår verksamhet
– bli medlem hos oss!**

Vårt mål är att ständigt ge andra anhöriga en känsla av tillhörighet, gemenskap och trygghet. Som medlem får du möjlighet att vara med och påverka, inbjudan till årsmöten, tidningen, nyhetsbrev, inbjudan till träffar samt särskilda föreläsningar.

Kom med du också!

Medlemskapet är gratis.
Intresseanmälan
gör du på vår
webbplats.



kontakt@invidzonen.se

VÅRA NÄTVERK



Coaching

för dig

COACHING

Invidzonen erbjuder personlig coaching kring frågor som rör dig som är anhörig.

VAD ÄR EN COACH?

En coach hjälper dig att utforska och reflektera kring dina tankar, känslor, värderingar och färdigheter samt att arbeta framåt med dig själv.

VAD INNEBÄR COACHING?

Coaching handlar först och främst om upptäckt, medvetenhet och aktiva val i ditt liv.

Coaching handlar även om att sätta ett önskvärt mål som du blir inspirerad av och som ligger i linje med dina värderingar och drivkrafter.

Att skapa en handlingsplan så att du blir peppad och arbetar mot ditt mål och att kunna hantera eventuella hinder du stöter på ingår också i coaching.



Träffa oss online

FACEBOOK

Vi finns även representerade på Facebook. Här kommunicerar vi till vår omvärld om aktuella aktiviteter. Här kan vi även svara på frågor, scanna av problem, rykten eller faktafel som florerar ute på nätet.

TWITTER

På Twitter finns vi för att nå ut bredare i samhället och för att uppmärksamma vår omvärld om viktiga insatser i vår verksamhet. Vi arbetar aktivt med att sprida anhörigfrågor.

SOUNDCLOUD

På Soundcloud finns våra podcast samlade med anknytning till anhörig- och veteranfrågor eller relaterade ämnen. Lyssna här på berättelser, samtal, böcker och intervjuer.

INSTAGRAM

Instagram är en annan del i vårt sociala nätverk där vi vill dela med oss och sprida bilder från våra träffar samt andra tillfällen som kan intressera anhöriga.

YOUTUBE

På Youtube laddar vi upp bildspel för anhöriga och veteraner att känna igen sig i. Men vi vill även dela med oss av videosekvenser från delar av vår verksamhet som vi vill ska ses av en större publik.



Tidningen

läsvärt i brevlådan

Det är stor skillnad att vara aktiv på internet mot att sätta sig i soffan och läsa om något som berör ens vardag. Tidningen tar upp frågeställningar, livsöden samt belyser vad de olika omkringliggande organisationerna gör för att ge ett så positivt hemmavarande som möjligt. Tidningen genomsyras av Invidzonens vision – för anhöriga, av anhöriga.

Tidningen är kostnadsfri. För att prenumerera behöver du bli medlem hos oss. Anmälan gör du på vår webbplats.



Dockan - för dig som längtar.

Dina önskemål vår verksamhet

EFTERFRÅGAN STYR

Invidzonen är en mjuk organisation som följer anhörigas behov och efterfrågan som ligger till grund för all verksamhet.

VAD VILL DU?

Vi bevakar dina intressen genom att aktivt och kreativt vara en kraft i frågor som rör anhörigas situation. Därför är det viktigt att du berättar för oss vad just du behöver och vad du vill att vi ska belysa.

DU BEHÖVS

Kom gärna med synpunkter och förslag så hjälper vi dig att göra verklighet av dina idéer och önskemål.



Medalj - en kär och uppskattad gåva.

ANHÖRIGIDÉER SOM FÖRVERKLIGATS

På Invidzonens webbplats kan du hitta gåvor att beställa för att uppmärksamma anhöriga som gör en beundransvärd insats på hemmaplan.



DU BESTÄMMER



Varmt välkommen att kontakta oss!

**Inga frågor är för små eller för stora.
Du kan vara anonym. Vi har tystnadsplikt.**

Tfn växel 08-400 203 88
Hantverkargatan 52, 112 31 Stockholm

kontakt@invidzonen.se

www.invidzonen.se

facebook, twitter, instagram,
soundcloud, youtube

