INVID ZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

# Svenska ELIN mötte kärleken i USA

## Marie står stadigt med fötterna på jorden

## Systrarna som står varandra nära

Gästkrönikör Terese Lago
"Utan stödet från mina närmaste hade jag inte varit i Sydsudan"

NUMMER 2 • 2021

MÖT FÖRFATTAREN BAKOM BOKEN SOM GER DIG CHANSEN ATT LÄRA KÄNNA DIG SJÄLV

**KONTAKTA OSS**
Växel 08-400 203 88
Redaktion 0735-43 13 35
Anhörigtelefon 0761-66 33 17
kontakt@invidzonen.se

**ADRESS**
Invidzonen
Hantverkargatan 52
112 31 Stockholm

**WEBBPLATS**
www.invidzonen.se

**ANSVARIG UTGIVARE**
Cesilia Karlsson Kabaca
cesilia@invidzonen.se

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

**GRAFISK FORM**
Jan Adsjö, janne@spoil.se

**SKRIBENTER**
Cesilia Karlsson Kabaca
Terese Lago
Karl Lindeborg
Monica Lindman

**OMSLAGSFOTO**
Privat bild

**FOTOGRAF/BILDBYRÅ**
Stefan Tell
Jörgen Ragnarsson
Freepik
Fredrik Lundwall, Andersson & Jourdan
Lena Norrman
Privata bilder

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

# Hjältar och kugghjul

**SÅ HAR VI** den underbara delen av året framför oss på många sätt. Årstiden som värmer oss, som ger oss solljus och kanske kan vi snart få tillbaka ett liv vi känner igen. Pandemin har inneburit fruktansvärda konsekvenser för många människor och för andra har det varit en mer utdragen vardag antingen på grund av restriktioner eller så har man hjältemodigt varit tvungen att fortsatt gå till sitt jobb för att hålla hjulen igång, de där kugghjulen som är så viktiga för oss alla för att livet ska kunna pågå.

*”Så många hjältar som vi kan tacka, som skapar förutsättningarna för andra varje dag”*

I det här numret har vår redaktör återigen riktat ljuset på otroliga människors berättelser och på preventiva aktiviteter som kan vara verktyg för att stärka upp sig själv både mentalt och fysiskt. Vi får bland annat dyka ner i Elin Weavers liv. Elin är gift med en amerikansk militär. Det är intressant hur olika ens tillvaro kan vara och samtidigt så vet vi att det egentligen inte spelar någon roll vart i världen de anhöriga befinner sig, det är oftast liknande känslor och utmaningar som vi känner igen i varandra. Vi får även läsa om Emilia som har en syster som är på insats genom Domstolsverket, om hur de håller kontakt med varandra och deras fina relation under insatstiden.

Hos oss på Invidzonen har vi ställt om vår verksamhet till att fokusera på digitala möjligheter precis som så många andra. Vi har haft torsdagsträffar, filmvisning, bokcirklar, kurser, PT-grupper, springlopp och mycket mer online. Man kan säga att vi utvecklade vår verksamhet när behovet och förutsättningarna försvårades. Jag tror att vi står inför en ny tid om vi snart får möjlighet att öppna upp. En tid där man alternerar saker som förut krävde fysisk närvaro. Det inkluderar alla de som inte har råd, har barnvakt, lust, tid eller bil. Jag tror och hoppas att det kommer finnas en bredare kombination av att ses och att ha aktiviteter online.

FOTO: STEFAN TELL

Så många hjältar som vi kan tacka, som skapar förutsättningarna för andra varje dag. Hon i mataffären, han som arbetar på apoteket, lärarna som tar hand om våra barn och såklart, all sjukvårdspersonal, omsorgspersonal, lokalvårdare och många fler med dem. Är det inte fantastiskt att även under pandemin pågår också internationella insatser som syftar till att hjälpa till i orosdrabbade länder. Och från min synvinkel, att deras nära och kära står invid för att backa upp just det?

***Ja. Den underbara årstiden är här, och den vill jag tillägna alla dem. Tack!***

– Cesilia

Elin flyttade från Sverige till Florida 2008 för att utbilda sig till golfinstruktör. Kort därefter mötte hon kärleken. Mannen hon träffade var militär. Själv visste hon ingenting om vare sig den svenska Försvarsmakten eller dess motsvarighet i USA. Nu kan hon det mesta om det militära livet och hur det är att vara anhörig till en soldat. Idag bor hon tillsammans med sin man och de två små döttrarna i Miami.

En bokcirkel online är ett bra komplement till familjehelgerna så här i coronatider och ger anhöriga en möjlighet att prata om ett angeläget ämne. Så tänkte Anna Nybling, verksamhetsledare på Invidzonen när hon startade bokcirkeln som utgår från boken "Hela havet stormar". En förlåtande och stöttande bok som handlar om föräldraskap, syskonbråk och alla de olika situationer som kan uppstå i en familj.

Som ny ledamot i Invidzonens styrelse vill Marie Grundevik bidra med den anhöriges perspektiv på hur det är att leva med någon som ofta finns på distans. I styrelsen ser hon det som sin främsta uppgift att nå ut till så många som möjligt, där unga tjejer och killar som är flickvänner eller pojkvänner till anställda inom Försvarsmakten, behöver veta att Invidzonen finns.

Som utsänd av Domstolsverket till Palestina har Lina Zettergren på nära håll kunnat se hur det är att leva i ett ockuperat område. När hon lämnar sin bostad i västra delen av Jerusalem för att köra till arbetsplatsen i Ramallah på Västbanken känns det som hon förflyttar sig mellan två olika världar. (Efter att intervjun med Lina gjordes i april har nya oroligheter utbrutit i området och situationen har eskalerat med raketbeskjutningar och luftangrepp reds.anm).

Terese Lago är polis och jobbar till vardags som utredare i Demokrati och Hatbrottsgruppen inom Region Syd i Malmö. Nu är hon iväg på sin första utlandstjänst. Sedan november förra året befinner hon sig på FN-insats i Sydsudan. Terese har velat åka på utlandsinsats ända sedan hon blev polis för cirka 11 år sedan. Samtidigt var det viktigt för henne att få stöd från de närmaste när hon skulle åka.

**LÄS ÄVEN**


- Cesilias ledare
- Puff kommande aktiviteter
- Röster om bokcirkeln
- Årsmöte online
- Notiser
- Marsutmaningen
- Kundaliniyoga/Sportzonen
- Boken som ger dig chansen att lära känna dig själv
- Monicas krönika


**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 Domstolsverket. 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 Domstolsverket.

# SVENSKA ELIN
## – mötte kärleken i USA

Hon flyttade från Sverige till Florida 2008 för att utbilda sig till golfinstruktör. Kort därefter mötte hon kärleken! Mannen hon träffade var militär. Själv visste hon ingenting om vare sig den svenska Försvarsmakten eller dess motsvarighet i USA.

I dag kan hon det mesta om det militära livet och hur det är att vara anhörig till en soldat. För närvarande är hennes man stationerad vid U.S Southern Command i Miami. Efter att ha bott på olika militärbaser runt om i USA är hon nu tillbaka i Florida där allt en gång började och hon kan därmed pricka av landets femte delstat. Möt Elin Weaver, som i jobbet som militärrekryterare på Amazon, har stor nytta av sina kunskaper och erfarenheter som militärhustru.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **PRIVATA BILDER**

*”När jag kom hit tog det ett bra tag att vänja sig vid amerikanernas sätt att vara. De är mer utåtriktade och pratar mycket mer än vi gör i Sverige.”*

När jag undrar hur det kommer sig att Amazon rekryterar militärer förklarar Elin att officerare med 20 års erfarenhet står högt i kurs på arbetsmarknaden.

– Militärer är bra på ledarskap och på att samarbeta och är dessutom uthålliga. Det är egenskaper som Amazon värdesätter och därför är militärer attraktiva att anställa. Min uppgift som rekryterare är att identifiera kvalificerade kandidater, säger Elin.

*”Militärer är bra på ledarskap och på att samarbeta och är dessutom uthålliga. Det är egenskaper som Amazon värdesätter...”*

**Två döttrar**

Hon har precis lämnat sina döttrar på förskolan när vi talas vid. Döttrarna är 19 månader respektive fem år och Elin ger en inblick i hur det är att vara småbarnsförälder i USA. Någon utbyggd föräldraförsäkring liknande den vi har i Sverige finns inte här.

– Föräldraledigheten är på 6 veckor. Själv gick jag tillbaka till jobbet efter 12 veckor båda gångerna, därefter har våra döttrar varit på ”day care center” som motsvarar den svenska förskolan. Vill du fortsätta att amma får du helt enkelt pumpa och lämna med bröstmjölken i en flaska, säger Elin.

**Fem delstater**

Det var under studierna till golfinstruktör i Florida som Elin träffade Keith. Efter att de gift sig flyttade hon med honom till olika militärbaser. Först till Colorado, därefter till Kentucky, Kansas och New York. Nu är Keith stationerad i Miami. Efter att Elin lämnade Sverige för 13 år sedan har hon således hunnit bo i fem delstater. Det har gjort att hon upplevt många olika delar av USA och fått en god inblick i landets kultur.

– När jag kom hit tog det ett bra tag att vänja sig vid amerikanernas sätt att vara. De är mer utåtriktade och pratar mycket mer än vi gör i Sverige. Själv är jag inte så utåtriktad så därför kändes skillnaden särskilt stor, säger Elin.

**Flyttat var tredje år**

I den amerikanska militärutbildningen ingår det att vara stationerad på olika baser så familjen har flyttat var tredje år. Efter flytten till Miami har Keith inte varit iväg på någon utlandsinsats utan tjänstgör dagtid.

– Jag ser honom mer nu än jag någonsin gjort tidigare, och det är väldigt positivt att han också har mer tid över för att träffa barnen, säger Elin, som efter studierna till golfinstruktör vidareutbildade sig inom kommunikation och PR. Hon har bland annat jobbat på en PR-byrå och en rekryteringsfirma i Kentucky. Sedan i januari 2020 arbetar Elin på Amazon.

– Huvudkontoret ligger i Seattle, men jag kan jobba hemifrån och det fungerar väldigt bra, särskilt när man har små barn, säger Elin.

**Umgås med likasinnade**

I Miami bor de inte på någon militärbas utan i ett område i närheten av U.S Southern Command, där hennes man är major.

– Det är skönt att ha ett eget boende men det är också mycket som är positivt med att bo på basen eftersom du umgås med likasinnade. Du får nya vänner och barnen leker med de andra barnen och vi vuxna stöttar varandra, säger Elin.

Något som varit särskilt värdefullt de gånger som Keith åkt i väg på internationella insatser. Han har

*”…efter att vi fått barn är det tuffare att vara ensam…”*

varit i Kuwait två gånger, under 2020 åkte han till Afghanistan och innan de gifte sig var han i Irak.

– Första gången han var i Kuwait hade vi inga barn, så då tyckte jag att det gick ganska bra. Jag jobbade och umgicks med vänner, men efter att vi fått barn är det tuffare att vara ensam, säger Elin.

När Keith åkte till Afghanistan i februari 2020 var deras yngsta dotter bara en baby. Elin tyckte att det kändes extra nervöst då på grund av att Keith förflyttade sig mellan olika baser i Afghanistan. Men efter utbrottet av pandemin blev han kvar på en och samma bas. Han var borta i fem månader i ett sträck utan leave. Tiden på hemmaplan med de två små döttrarna beskriver Elin som orolig och tuff.

**Anhörigstöd**

Något anhörigstöd liknande Invidzonen, där en frivilligorganisation stöttar anhöriga finns inte i USA, däremot finns ”Soldier Family Readiness Groups” dit man kan vända sig om man har problem och behöver stöd.

– Det är ett nätverk där både soldater, familjemedlemmar och volontärer ingår. Tillsammans bildar de en grupp som stöttar och hjälper soldater och deras familjer, förklarar Elin.

Hon känner till Invidzonen sedan tidigare eftersom hon har en vän som är mentor i organisationen.

– Min vän har skickat två dockor till mig så nu har våra döttrar varsin docka, säger Elin.

Via Invidzonens webbplats kan hon följa de olika aktiviteter som arrangeras. Med tanke på att många aktiviteter numera sker online finns det möjlighet för henne att delta i några av aktiviteterna via Zoom.

**Hoppas kunna åka till Sverige i sommar**

Elin har sina föräldrar i Sverige och hon och familjen planerar att besöka dem under sommaren.

– Både min man och jag är vaccinerade och har fått båda sprutorna. I sommar har mina föräldrar förhoppningsvis också fått båda sina vaccinationer, så vi hoppas att vi kan åka! Vi längtar så efter att få komma till Sverige och barnen får äntligen träffa sin mormor och morfar och möjlighet att träna på att tala mer svenska, avslutar Elin Weaver.

*Äntligen dags för*

# HÖSTENS FAMILJEHELGER

Under det senaste året har många av Invidzonens aktiviteter genomförts online. Det har gått bra det också, men det kan inte ersättas av personliga möten. Vi hoppas därför att det inte kommer några ytterligare restriktioner utan att vi kan genomföra våra familjehelger som planerat under hösten.

Medan de vuxna lyssnar på intressanta föreläsningar och får verktyg att jobba vidare med sitt föräldraskap leker barnen och deltar i olika aktiviteter tillsammans med professionella barnledare. För att garantera en plats för din familj i höst så anmäl ditt intresse redan nu till familjehelgerna som vi arrangerar i augusti, september och oktober.

## VANDRA MED OSS I TIVEDEN 28 AUGUSTI

– Mer info hittar du på vår webbplats.

### Utbilda dig till kursledare för Invidzonens familjehelger

**Tycker du att det är intressant med anknytning och föräldraskap och vill fördjupa dig inom dessa ämnen?** Vill du hjälpa föräldrar att utveckla sunda relationer baserad på ömsesidig respekt, samarbete, föräldraledarskap och självkänsla? Då kan du genom oss utbilda dig till kursledare för Invidzonens familjehelger.

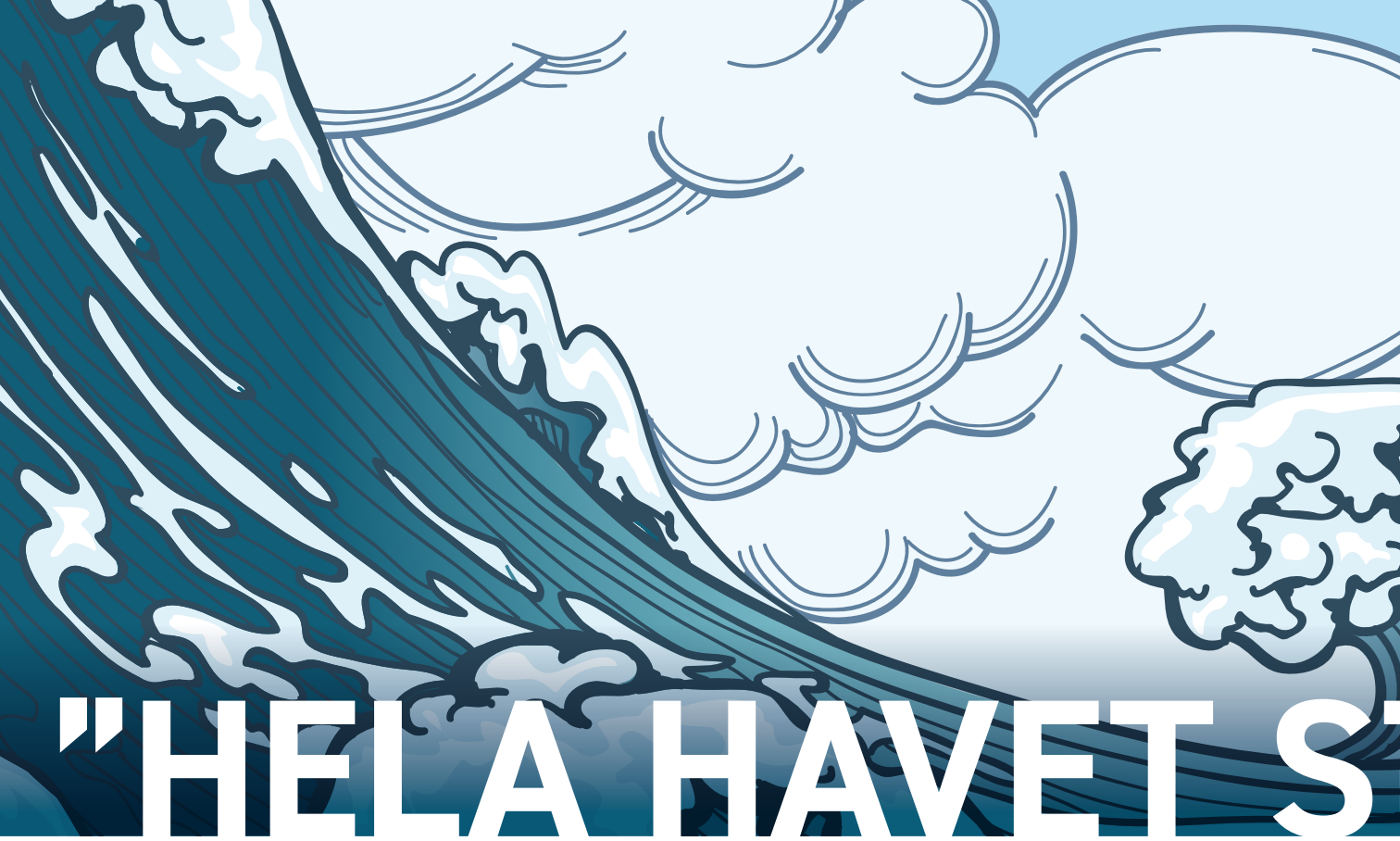
### Vi söker också dig som älskar att jobba med barn

Att arbeta som barnledare under våra familjehelger är ett roligt, utmanande och inspirerande jobb. Har du erfarenhet av att jobba med barn och har grundläggande kunskaper inom pedagogik, då ska du skicka din intresseanmälan till oss. Skicka din ansökan med ditt CV och ett personligt brev till anna@invidzonen.se, gäller både kurs- och barnledare. Vill du veta mer kontakta: **Anna Nybling 073-508 9778.**

## BOKCIRKEL ONLINE

Vårens bokcirkel online har blivit mycket uppskattad. I den första omgången utgick vi från "Hela havet stormar" (läs mer på sidan 8 reds.anm). I den andra har vi utgått från boken "Det sitter i huvudet" av Michael Södermalm. Den handlar om viljan som drivkraft och kraften att förändra sitt liv. Boken ger vägledning om hur man kan stärka sig själv mentalt för att må bra och prestera ännu bättre. Den tar upp tillvägagångssätt om hur man kan vidga sin trygghetszon, bemästra sin rädsla och skapa självförtroende för att lyckas.

Håll utkik på vår webbplats, invidzonen.se



# ”HELA HAVET S

## *En förlåtande och stöttande bok om hur*

En bokcirkel online är ett bra komplement till familjehelgerna så här i coronatider och ger anhöriga en möjlighet att prata tillsammans om ett angeläget ämne. Så tänkte Anna Nybling, verksamhetsledare på Invidzonen när hon startade bokcirkeln som utgår från boken ”Hela havet stormar”, som handlar om föräldraskap, syskonbråk och alla de olika situationer som kan uppstå i en familj. Den vänder sig i första hand till småbarnsföräldrar, men är en bok som alla föräldrar oavsett om man har små eller stora barn har nytta av att läsa. Den ger perspektiv på föräldrarollen och har samtidigt en förlåtande och stöttande syn på hur det är att vara förälder.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **JÖRGEN RAGNARSON. FREEPIK.** ILLUSTRATION BOKOMSLAG **LENA NORRMAN**

”Favorittröjan ligger i tvätten, strumporna korvar sig, det finns bara hallonyoghurt och det är kräääääckligt! Varför ska syrran jämt få bästa platsen i soffan?! Pappa ska ta på jackan, inte mamma, och **JAG VILL INTE GÅ TILL FÖRIS**”!

Det är lätt att känna igen sig i de situationer som läsaren möter i boken. Här visas exempel på småbarnsfamiljer som fastnar i vanliga konflikter, som syskonbråk, tjafs, tjat, sammanbrott vid hämtning och lämning på förskolan och att inte vilja äta eller klä på sig. Bara att komma iväg hemifrån kan ibland kännas som man redan gjort ett dagsverke för en sliten småbarnsförälder.

I rollen som verksamhetsledare anhörigstöd leder Anna Nybling Invidzonens familjehelger, om föräldraskap och anknytning. Det gör att hon håller sig uppdaterad om det senaste inom området både vad gäller forskning och facklitteratur.

– Då kom den här boken upp som förslag och när jag läste den tänkte jag ”vilken bra bok” – den sammanfattar vad vi diskuterar på familjehelgerna.

» **FAVORIT I REPRIS** I höst startar vi en ny bokcirkel med ”Hela havet stormar”.

# TORMAR"

## *det är att vara förälder*

Jag kände att jag bara måste dela med mig av den till andra, säger Anna.

**Livboj för småbarnsföräldrar**

Anna gick från tanke till handling och så var bokcirkeln igång via Zoom, som gör det möjligt att tala både i små och större grupper oavsett var i landet man bor.

– Visst saknar vi väl alla de personliga mötena, men jag tycker det fungerar väldigt bra med att ha en bokcirkel online, säger Anna.

*”…den sammanfattar vad vi diskuterar på familjehelgerna. Jag kände att jag bara måste dela med mig av den…”*

Utöver att diskutera och prata om boken har deltagarna även fått hemuppgifter.

– Det handlar om fördjupningsfrågor och reflektionsuppgifter, där de kan skriva ner sina tankar om boken och vilka avsnitt de fastnade mest för, fortsätter Anna.

Hon tycker att boken i mångt och mycket fungerar som en livboj för småbarnsföräldrar men är noga med att poängtera att alla föräldrar oavsett ålder har behållning av att läsa boken.

**Ny bokcirkel**

Under maj startade Anna en ny bokcirkel som utgår från boken “Det sitter i huvudet” av Michael Södermalm.

– Den är en bok om mental träning och handlar om viljan som drivkraft och visar hur du kan stärka dig mentalt för att må och prestera ännu bättre. Den har fokus på dig och hur du kan ta hand om dig själv, avslutar Anna Nybling.

Vi ses online 16, 30 aug och 13, 27 sep, kl 19.00–20.30.

# Tre röster om bokcirkeln

Marianne, Matilda och Ulrika är några av dem som medverkat i Invidzonens bokcirkel online. Alla är eniga om att de genom bokcirkeln fått nya insikter, verktyg och metoder att jobba vidare med i sitt föräldraskap. De känner igen sig i de olika vardagssituationer som beskrivs i boken och tycker att det varit givande att helt fördomsfritt få tala öppet med de andra deltagarna. Boken har väckt frågor och känslor hos dem som har lett till att de även diskuterat den med familj, vänner och släktingar.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **PRIVATA BILDER / FREEPIK**

**MARIANNE** är exempel på att du kan ha behållning av boken även om du inte längre är småbarnsförälder. Hon har fyra vuxna barn varav det yngsta barnet nyligen flyttat hemifrån.

– Så nu är det bara hunden och jag, eftersom min man under en period har pendlat mellan Halmstad och Enköping och bara varit hemma på helgerna, säger Marianne.

Hon tycker att alla borde läsa boken. För egen del har den lett till att hon börjat bearbeta saker som hänt under barnens uppväxt.

– Vi har tre söner och en dotter. Vår äldste son har en funktionsnedsättning som gör att han tagit mycket tid i anspråk och krävt mer av mig än de andra barnen. Boken och bokcirkeln har väckt många frågor och känslor hos mig, som jag nu fått verktyg att jobba vidare med. När jag talat med barnen om mina nya insikter om föräldraskap har de berättat hur de upplevt det att ha en bror med en funktionsnedsättning. De har känt sig åsidosatta på grund av att jag ägnat så stor del av min tid åt äldste sonen och hjälpt honom i vardagen, fortsätter Marianne. Tänk om jag haft tillgång till den här boken tidigare, då kanske min egen stress inte hade gått ut över barnen, samtidigt är jag glad över att vi nu kan tala öppet med varandra om hur vi känner, avslutar Marianne.

**MATILDA** är småbarnsförälder och har två barn som är ett och tre år gamla. Hon jobbar som förskollärare men är nu föräldraledig och tyckte därför att det passade bra att delta i en bokcirkel som handlar om hur det är att vara förälder.

– Boken är väldigt lättsam, den ger bra och konkreta tips och tar upp situationer som är lätta att känna igen sig i. Det gör att jag kan sätta in dem i sammanhang som speglar mitt eget vardagsliv. Det har också lett till att jag börjat fundera över hur jag själv är som förälder och vilka som är mina styrkor och svagheter, säger Matilda, som under den senaste tiden tagit del av fler aktiviteter som Invidzonen erbjuder online.

– Jag har även tränat med Niina. Det som är positivt med både bokcirkeln och träningen är att vi som deltar ger och tar emot tips från varandra och om någon av oss har funderingar kring vårt föräldraskap kan vi tala öppet och fördomsfritt om detta. Jag tycker att det fungerar bra med onlinemöten, det är kul att få möta människor från hela landet. En annan positiv effekt är att min man och jag pratar om boken och diskuterar föräldraskap. Då är det skönt att tänka på att det egentligen inte finns några rätta svar på hur en förälder ska vara. Det räcker med att vara "good enough", som Anna, som leder bokcirkeln brukar säga, avslutar Matilda.

**ULRIKA** har breddat paletten av perspektiv på föräldraskap och känner ett större lugn som förälder efter att ha medverkat i bokcirkeln. Hon har blivit bättre på att hantera olika situationer som kan uppstå i vardagen med de två barnen, som är två respektive fem år gamla.

– Jag har fått jättemånga insikter och en större förståelse för barnens humörsvängningar och varför de reagerar som de gör emellanåt. Att få höra andras berättelser om att de också upplevt jobbiga situationer är en tröst och att få ta del av kloka tankar om hur andra löser sina problem är värdefullt, säger Ulrika.

När Anna gav gruppen i uppgift att göra några reflektioner om föräldraskap fungerade det som en fyrstegsraket för Ulrika.

– Det ledde till att jag började reflektera över det egna föräldraskapet. Min man och jag har ibland haft olika syn på vissa saker i vårt föräldraskap. När vi satte oss ner och började diskutera reflektionsfrågorna kändes det som vi knöt ännu starkare band till varandra. Jag har också diskuterat boken med mina vänner och pratat med mina föräldrar och min syster där vi talat om barndomen och viktiga värderingar som man bär med sig i livet, säger Ulrika. Hon är särskilt nöjd med den stöttning och gemenskap som hon fått genom bokcirkeln.

– Det som jag speciellt uppskattar med boken är att den har ett förlåtande och stöttande förhållningssätt till föräldraskap. Anna har med sin expertkunskap förmedlat bokens teorier och metoder på ett lugnt, metodiskt och professionellt sätt, avslutar Ulrika.

**FOTNOT** Boken "Hela havet stormar" är skriven av Tova Winbladh och Ida Flink. Tova är mamma till fem barn och leg. psykolog som har specialiserat sig på familjeliv och samspel mellan små barn och vuxna. Ida är mamma till tre barn och är leg. psykolog, docent och forskare inom hälsopsykologi vid Örebro universitet.

# ÅRSMÖTET ONLINE – för andra året i rad

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **PRIVATA BILD / FREEPIK**

Precis som förra året hölls Invidzonens årsmöte 2021 online. Ett 20-tal medlemmar deltog i detta viktiga möte, där nya styrelsemedlemmen Marie Grundevik hälsades välkommen och Carina Lidén, som avgick ur styrelsen, tackades för sitt starka engagemang och fina arbete. Under mötet visades en filmad version av Verksamhetsberättelsen, som i ord och bild beskriver organisationens arbete och alla de aktiviteter som genomfördes under 2020. Ett år som i likhet med mycket annat i samhället även påverkat Invidzonens verksamhet.

Invidzonen ställde snabbt om verksamheten och anpassade den till att bli digital vilket har gjort att anhöriga kunde fortsätta att träffas och delta i många nya aktiviteter, som till exempel träna med Niina, bokcirkel online, digital mötesplats och anhörigträffar.

– De olika aktiviteterna har blivit uppskattade av de som deltagit och fördelen är att du kan delta oavsett var du befinner dig, säger Cesilia Karlsson Kabaca, generalsekreterare Invidzonen.

– Det gick också bra att hålla vårt årsmöte via Zoom. Även om vi saknar våra personliga årsmöten är vi glada att den digitala möjligheten finns och att vi utan hinder kan fortsätta att genomföra viktiga möten och sammankomster, fortsätter Cesilia.

## Trygghet

Att aktivt arbeta för att verksamheten ska fortsätta att erbjuda ett lättillgängligt och anpassat stöd i olika kanaler, där trygghet för de anhöriga är i fokus är det viktigaste i Invidzonens anhörigarbete.

– Nu fortsätter vi vårt viktiga arbete och jag vill passa på att tacka vår styrelse för ett fint samarbete och det ni alla gör för att stötta anhöriga och deras veteraner. Jag vill rikta ett speciellt tack till Carina Lidén. Carina har med ideell kraft och starkt engagemang gjort en fin insats i vår styrelse. Jag vill också hälsa vår nya ledamot, Marie Grundevik varmt välkommen till styrelsen, avslutar Cesilia Karlsson Kabaca. (Läs mer om Marie Grundevik på sid 12, reds.anm.)

## Invidzonens styrelse

**Ordförande**
Malin Widö (sitter kvar som vald 1 år till)

**Ledamöter**
Åsa Wilson (sitter kvar som vald 1 år till)
Peter Sjögren (sitter kvar som vald 1 år till)
Anders Carell (sitter kvar som vald 1 år till)
Anders Lütz (omval på 2 år)
Madelen Hedlund (omval på 2 år)

**Suppleanter**
Louise Alerfors (sitter kvar som vald 1 år till)
Marie Grundevik (nyval 1år)

**Revisorssuppleant**
Anna Hallqvist Hult
(sitter kvar som vald 1 år till)

**Valberedning**
Anna Lundqvist (omval på 2 år)
Ingrid Pettersson Koivumaa (omval på 1 år)

# Marie står stadigt med fötterna på jorden

uppdrag STYRELSE

Som ny ledamot i Invidzonens styrelse vill Marie Grundevik bidra med den anhöriges perspektiv på hur det är att leva med någon som ofta finns på distans.

Själv är hon en person som står stadigt med fötterna på jorden. Hennes livserfarenhet i kombination med en lång yrkeskarriär som säljare och engagemang inom föreningsliv och idrott gör henne väl lämpad för arbetet i styrelsen, där hon ser det som sin främsta uppgift att nå ut till så många som möjligt.

– Unga tjejer och killar som är flickvänner eller pojkvänner till anställda inom Försvarsmakten, behöver också veta att vi finns, säger Marie.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **PRIVATA BILDER**

Marie är en utåtriktad kvinna som vet vad hon vill. Egenskaper som hon har stor nytta av i jobbet som säljare i grossistledet inom inredning. Under sina 33 år i branschen har hon byggt upp en gedigen yrkeskunskap som leverantör till både svenska och internationella kunder.

Hon har också alltid haft ett stort intresse för föreningsliv och idrott. Marie spelade handboll fram till att hon var 45 år och har bland annat varit lagledare i sonens ishockeylag.

– Under tiden som jag var aktiv handbollsspelare hände det att vår son Alexander fick följa med till träningen när jag var ensam hemma. Då fick han ta på sig pyjamasen under sina kläder, för om han somnade i bilen på vägen hem var det bara att lyfta in honom och lägga honom i sängen, säger Marie.

**Självständig**
Marie är självständig och van att klara det mesta i tillvaron på egen hand när mannen varit i väg på insats. Han har bland annat varit i Kosovo och Korea. Som arméchef reste han mycket under ett antal år både i Sverige och internationellt bland annat till Afghanistan och var borta både längre och kortare perioder. Hon är glad över de båda bonusbarnen och sonen Alexander, som gjort att hon inte känt sig så ensam när mannen varit iväg.

– Vi i familjen har fått vänja oss vid att vara själva, men oron och saknaden finns ju där oavsett om han varit på internationell insats eller på uppdrag i Sverige, säger Marie.

*”Vi i familjen har fått vänja oss vid att vara själva, men oron och saknaden finns ju där”*

**Bett om hjälp**
Även om Marie klarat vardagen bra som hemmavarande har hon aldrig tvekat om att be om hjälp när hon behövt det.

– Jag är en lösningsorienterad person och har inte sett det som ett problem att be vare sig grannar eller klasskompisars föräldrar om hjälp att passa Alexander eller vår hund. Jag känner mina grannar och vi ställer upp för varandra. Det är också tur att det finns RUT och ROT, för är du ensam hemma med allt vad det innebär är det inte fel att ta hjälp som ger dig avlastning i vardagen, understryker Marie.

*”…för den som är borta är det skönt att veta att den som är kvar hemma får stöd”*

**Invidzonen behövs**
Marie är glad över det utvidgade anhörigstöd som Försvarsmakten erbjuder genom Invidzonen. Sedan länge är hon medlem i föreningen och har genom åren tyckt till i olika frågor som rör verksamheten.

– Jag är tillräckligt gammal för att ha varit med om det mesta i livet och har genom min man ett stort kontaktnät inom Försvarsmakten. Invidzonen behövs och finns där för alla. En uppgift för oss är att nå ut till alla grupper av anhöriga för anhörigstöd är viktigt ur flera perspektiv. När anhöriga känner sig väl informerade om insatsen skapar det en förståelse mellan veteraner och anhöriga och för den som är borta är det skönt att veta att den som är kvar hemma får stöd, avslutar Marie Grundevik.

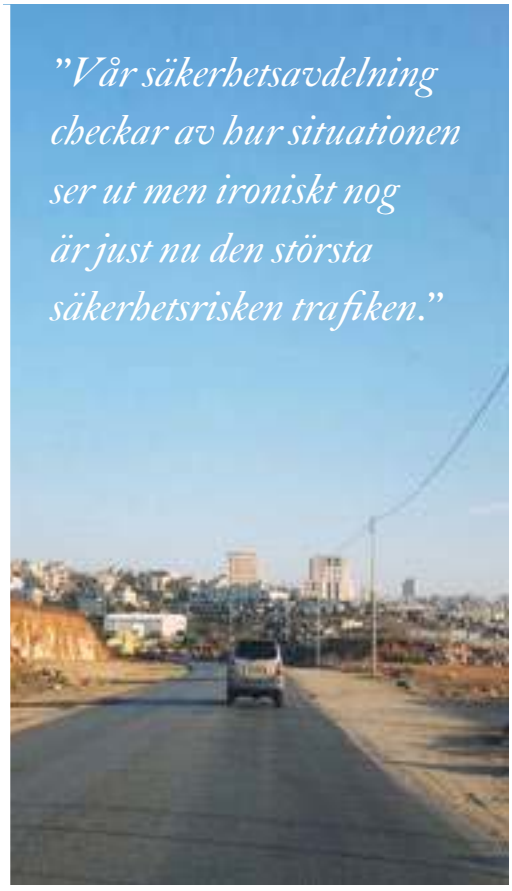
# Som utsänd i **Palestina** förflyttar

Som utsänd av Domstolsverket till Palestina har Lina Zettergren på nära håll kunnat se hur det är att leva i ett ockuperat område. När hon lämnar sin bostad i västra delen av Jerusalem för att köra till arbetsplatsen i Ramallah på västbanken känns det som hon förflyttar sig mellan två olika världar. Skillnaden har blivit ännu mer påtaglig under pandemin. I Palestina råder just nu fullständig lockdown och sjukhuskapaciteten är inte lika bra som på den israeliska sidan.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **PRIVATA BILDER**

Lina Zettergren är i vanliga fall justitiesekreterare vid Högsta Domstolen. I oktober 2019 tog hon tjänstledigt för att under två år arbeta inom EUPOL COPPS som Senior Criminal Justice Expert, vilket innebär att hon fungerar som rättslig rådgivare åt det palestinska rättsväsendet. Hennes team samarbetar huvudsakligen med det palestinska advokatsamfundet och antikorruptionskommissionen. Men uppdraget har som så mycket annat i tillvaron påverkats av pandemin.

– Det har varit ett prövningens år och vi har av och till arbetat under speciella omständigheter med stora utmaningar. Många palestinska kollegor hade redan före pandemin en krävande tillvaro och alla har inte möjligheter att arbeta hemifrån. Själv blev jag hemskickad med kort varsel i mars 2020 och har jobbat på distans fram till december




# hon sig mellan **två olika världar**

då jag åkte tillbaka. Nu ska jag vara här fram till oktober i år, säger Lina.

**Ingen Intifada** (Läs fotnot på sid 16)
I stort sett förekommer det någon form av oroligheter på Västbanken varje dag. Lina och hennes team har dock inte råkat ut för någon säkerhets-

*”Många palestinska kollegor hade redan före pandemin en krävande tillvaro och alla har inte möjligheter att arbeta hemifrån.”*

incident och det har inte varit någon Intifada här sedan hon skickades ner i oktober 2019. På väg till arbetsplatsen i Ramallah kör hon förbi den bevakade och taggtrådsklädda muren och passerar checkpoints (vägspärrar) och det händer ibland att man blir fast i flera timmar i trafiken.

– Vår säkerhetsavdelning checkar av hur situationen ser ut men ironiskt nog är just nu den största säkerhetsrisken trafiken. Här råder en machokultur, där man kör fort och agerar som om man är själv i trafiken. Det är oförutsägbara filbyten och därför uppstår potentiellt farliga situationer hela tiden, säger Lina, så jag har helt enkelt fått lära mig att anamma deras körsätt, annars går det inte att ta sig fram, konstaterar Lina.

**Inte någon duvunge**
Uppdraget är Linas första utlandsmission, men hon är inte precis någon duvunge när det gäller internationell erfarenhet. När hon arbetade på

Exportrådet bodde Lina i Paris i tre år och hon har även tillbringat ett halvår vid EU-domstolen i Luxemburg när hon praktiserade EU-rätt.

– Att bo i Paris är underbart, men det var en utmaning med mycket jobb. Det är stor skillnad på att turista där jämfört med att bo och leva i Paris, säger Lina och tillägger att det gav henne värdefull erfarenhet.

**Nätverk för kvinnliga advokater**

De fokusområden som hon och kollegorna i Palestina huvudsakligen arbetar med är att motverka korruption och ge riktad utbildning till palestinska advokater.

– Vi samarbetar mycket med antikorruptionskommissionen, bland annat med ett vittnesskyddsprogram och med riktlinjer för rätten att ha en advokat närvarande när någon misstänkt blir anhållen, säger Lina.

Särskilt glad och stolt är hon över det nätverk för kvinnliga advokater som de etablerat.

– De lever i ett patriarkalt samhälle så detta är ett jämställdhetsprojekt. Andelen kvinnor bland palestinska advokater ligger på 30 procent och ingen kvinnlig advokat finns representerad i advokatsamfundets styrelse. Vi vill verka för att kvinnliga advokater ges samma karriärmöjligheter och får samma lön och blir betrodda med prestigefyllda mål som män. Det är ett underbart gäng kvinnor som ingår i nätverket! Här får de ett forum där de kan tala fritt och en möjlighet att träffa likasinnade som de kan utbyta erfarenheter med och som blir till en inspirationskälla och ett stöd för dem, säger Lina.

**Kontrasternas rike**

Efter att ha fått en inblick i Mellanösterns kultur, konstaterar Lina att det i mångt och mycket är kontrasternas rike. I den västra delen av Jerusalem där hon bor firas varje fredag sabbat.

– Den judiska kulturen är påtaglig men när jag åker från den delen av Jerusalem till Västbanken är det som att förflytta sig till en annan värld, säger Lina.

Hon visste redan på förhand att yrkesmässigt och rent juridiskt innebar uppdraget att hon skulle jobba i en annan kontext än den hon var van vid hemma.

– Min största insikt är att det tar tid att målinrikta arbetet. Det vi tar för givet i Sverige, som väl fungerande myndigheter, kan man inte ta för givet i konfliktområden. I Sverige har vi en grundlag, men här finns ett potpurri av olika lagar och rättstraditioner. Samtidigt har de sin egen kunskapsbas och vi kan inte komma hit och missionera utifrån en svensk eller europeisk tradition. Vår uppgift är att bidra med råd till våra palestinska kollegor och de myndigheter vi samarbetar med, understryker Lina.

*”Det vi tar för givet i Sverige, som väl fungerande myndigheter, kan man inte ta för givet i konfliktområden”*

**Åker gärna ut igen**

På det personliga planet har uppdraget gett henne nya insikter och lärdomar. Hon har många gånger fått pröva sitt tålamod och vikten av att inte ge upp utan backa bandet och starta om.

– Politiskt är det ett ambivalent samhälle, där du snabbt kan bli utbytt, men folket har en stark överlevnadsinstinkt, där familjen är viktig och här finns en glädje i kulturen och fantastiskt rik matkultur. Genom missionen har jag fått många nya vänner, både från Palestina, Europa och Kanada. Utbytet mellan oss i teamet är oerhört värdefullt. Jag åker gärna ut igen, för jag älskar att jobba internationellt, avslutar Lina Zettergren.

**FOTNOT:** När intervjun med Lina Zettergren gjordes var det lugnt i området. Men nu har konflikten mellan Israel och Hamas eskalerat med nya attacker från respektive sida. När denna utgåva av tidningen gick till tryck rådde dock vapenvila.

# SYSTRAR SOM STÅR VARANDRA NÄRA

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **PRIVAT BILD**

**Emilia och hennes storasyster Lina har alltid stått varandra nära både under uppväxten på Gotland och som vuxna. Även om de lever olika liv, känner och tänker de väldigt lika om saker och ting. Så gott som dagligen har de kontakt med varandra och på hemmaplan håller Emilia en särskild koll på världsläget, speciellt bevakar hon Västbanken där Lina nu har sin vardag.**

Tillsammans med sin man och de två barnen hade Emilia planerat att hälsa på Lina i oktober 2019 för att få en glimt av hennes vardag och samtidigt få en möjlighet att besöka en intressant del av världen.

– Men just då var det politiskt laddat i Tel Aviv och det kändes som en osäker miljö att ta med två små barn till. Sedan utbröt pandemin och det gjorde att vi inte kunde åka. Vi får se om vi kan komma iväg senare i år i stället, säger Emilia.

## Alltid flyttat runt

Emilia har genom åren vant sig vid att hennes syster flyttat runt. Men det finns vissa platser som hon inte vill att Lina ska åka på utlandstjänst till.

– Här har jag lagt in mitt veto innan jag gett mitt familjegodkännande, säger Emilia och skrattar.

Hon räknar med att Lina kommer att åka ut igen, för hon vet att systern trivs bäst i den internationella miljön.

– Bortsett från riskerna ger det mig en god inblick i en vardag som skiljer sig åt från min egen. Så jag hejar på till 99 procent!

## Glad i havet

Själv är Emilia som hon säger ”glad i havet”. Det tog henne till Göteborg dit hon flyttade från Gotland 1997 för att ägna sig åt kappsegling och studier. Efter studierna till civilingenjör på Chalmers är hon idag projektledare på medicinteknikbolaget Getinge, där hon jobbar med autoklaver, som används för att sterilisera instrument inom sjukvården och livsmedelsindustrin. Nu bor familjen i Halmstad i ett hus från 1960-talet, som har en trädgård med mycket rabatter, något som hon tycker känns lite stressande, särskilt så här på våren.

– Vi har också ett sommarhus nära havet. Det var en stor anledning till att vi flyttade hit eftersom min man och jag gillar att surfa. Vi ägnar oss både åt kite- och vågsurfing. Under tiden som Lina var evakuerad från sin utlandstjänst på grund av pandemin bodde hon i vår Friggebod som finns på vårt sommarställe eftersom hon hade hyrt ut sin lägenhet i Stockholm. Under tiden som hon jobbade på distans med sitt uppdrag gick det lika bra att göra det från oss i Halland. Vi är glada över att vi fick en möjlighet att träffas och rå om varandra under de månader hon var hemma, avslutar Emilia.

### Tips från Emilia till andra syskon som har en bror eller syster som är på utlandstjänst

- Tala om för ditt syskon hur du känner det inför utlandstjänsten och att det finns platser dit du helst inte vill att han eller hon åker till.
- När du vet vilket land det blir, ta reda på så mycket som möjligt om landet och hur samhället, politiken och landets utveckling ser ut.
- Har du möjlighet att besöka ditt syskon under utlandsuppdraget så gör det såvida det inte finns restriktioner att åka dit.
- Håll kontinuerlig kontakt med ditt syskon under tiden som han eller hon är borta, berätta om vardagliga händelser i era respektive liv.
- Acceptera att ditt syskon valt att åka i väg på utlandsuppdrag och skuldbelägg inte honom eller henne om de vill åka ut igen.

Terese Lago är polis och jobbar till vardags som utredare i Demokrati och Hatbrottsgruppen inom Region Syd i Malmö. Nu är hon iväg på sin första utlandstjänst. Sedan november förra året befinner hon sig på FN-insats i Sydsudan. Vill du följa Terese på hennes Instagramkonto hittar du henne under "Bylingbilder", där hon berättar om sitt uppdrag i Sydsudan eller vardagen som polis i Malmö.

# ”Utan stödet från mina närmaste hade jag inte varit här”

Jag har velat åka på utlandsinsats så länge jag varit polis (cirka 11 år), om jag inte åkt så hade jag ångrat mig resten av livet. Samtidigt var det viktigt för mig att få stöd från mina närmaste när jag skulle åka. Självklart är det lättare för en vuxen att både förhålla sig till och förstå mitt beslut. Men det är absolut inte enklare för en vuxen att hantera saknaden, dessutom är man mer medveten om vilka risker som det kan medföra. Bland mina närmaste finns min sambo Kamilla och min 8-åriga dotter Linnea. Sambon har varit 100 procent stöttande hela tiden vilket varit väldigt skönt och mycket viktigt. Är man oense tror jag risken är stor att relationen tar skada i längden.

Det var också viktigt att mitt ex var på min sida eftersom hon nu skulle bli förälder på heltid. Hon gick ner till 75 procents arbetstid för att det inte skulle bli så långa dagar för Linnea på fritids, och jag betalar inkomstskillnaden samt lite underhåll. Då mitt ex också är polis och eventuellt också vill göra en utlandsinsats i framtiden så var det en bra deal.

Redan i mars 2020 när jag egentligen skulle ha åkt iväg fick jag ett gosedjur av Linnea. En tiger som jag skulle sova med och titta på när jag saknade henne. Vi talade om att Tiger skulle hälsa på sin familj i Afrika och att jag skulle ta bilder på en

riktig tiger när jag kom dit. (Att just hans släktingar inte finns i Afrika gör ju inget). Men insatsen blev uppskjuten åtta månader på grund av pandemin vilket såklart blev frustrerande för hela familjen. Det var mycket oro och stress och nu visste man helt plötsligt inte när det skulle bli av. När det väl blev dags att åka i november 2021, sa jag till Linnea; ”nu får du sova med Tiger tills jag åker så att han börjar lukta dig”. Då sa hon; ”Ja, jag ska ha honom nära mitt hjärta”!

När jag kom fram till Sydsudan och började packa upp så märkte jag att min sambo lagt ner små presenter och söta lappar i min packning. Det kändes så fint att känna kärleken så långt bort och jag tänkte på den hjälp jag fick dagarna innan jag åkte då hon lugnade mig i min pack-hysteri eller apati om vartannat. Det är viktigt att få den uppbackningen, till syvende och sist är det hemmahjältarna, som är de stora hjältarna.

*”Barnen är ju alltid ”förlorarna” i detta, men jag har pratat mycket med Linnea om att jag ska åka till Afrika…”*

Jag har Linnea varannan vecka så hon är van vid att vi inte ses varje dag. Jag sa inte heller till henne att jag skulle vara borta ett år utan några veckor och sen komma hem på semester, vilket var sant. På ett sätt tror jag det är lättare att hon är lite yngre, hon har fullt upp med skola, kompisar, gympa och har inte samma tidsuppfattning som till exempel en tonåring. Det är i alla fall min uppfattning.

Barnen är ju alltid ”förlorarna” i detta, men jag har pratat mycket med Linnea om att jag ska åka till Afrika för att hjälpa barn som har det svårt. På så sätt får hon förhoppningsvis bra värderingar och kanske själv vill göra något liknande när hon blir vuxen. Vi har även kollat på kartan vart jag ska. Sedan sa jag också att jag ska spara lite pengar så att vi kan åka på en rolig semester senare. Jag har också lovat henne en hamster när jag kommer hem och när vi FaceTimar pratar vi om vad hamstern behöver ha i sin bur. Att internet fungerar här är

"En tiger som jag skulle sova med och titta på när jag saknade henne."

oerhört skönt så att vi kan se varandra när vi talar med varandra.

Förutom mitt ex och min sambo har även mina föräldrar ställt upp och Linnea har varit hemma i Småland och hälsat på hos sin mormor och morfar och alla kusiner.

Högtider som jul och nyår och födelsedagar är svårast, både för de som är hemma och den som är iväg. Då vill vara man verkligen vara tillsammans!

Därför är det viktigt att ta tillvara på tiden när man åker hem på ledighet. Samtidigt som det är skola och rutiner så försöker vi mysa så mycket som möjligt. Att vara kvar hemma när ens partner åker iväg på insats är såklart jobbigt. Ingen vet ju exakt hur det kommer att bli och vad som kommer att ske. Linnea sa vid ett tillfälle; ”Mamma, kan du dö där”? Vad ska man säga? ”Ja, men det kan man ju överallt”, svarade jag.

*”Högtider som jul och nyår och födelsedagar är svårast…”*

Livet här i Sydsudan, världens yngsta och fattigaste land, är över förväntan. Jag trivs jättebra, känner att jag gör skillnad och tiden bara rusar fram! Det tycker även de där hemma. Det går cirka 8–9 veckor mellan ledigheterna, så det går bra. Jag ångrar inte att jag åkte och jag uppmuntrar även andra att ta chansen! Jag är såklart evigt tacksam för mina närmaste där hemma, utan deras stöd hade jag inte varit här.

# ”IZ-LOPPET” FÖRSTA DIGITALA SPRINGLOPPET

Den 22 maj gick startskottet för Invidzonens första digitala springlopp, ”IZ loppet”, där deltagarna sprang en sträcka på fem kilometer på en valfri plats i landet.

– Det här loppet passar alla, allt från nybörjare till mer vana löpare, eftersom man själv väljer tempo, säger arrangörerna Anna L och Niina från Sportzonen, som sände live i samband med starten för dem som ville ha lite extra pepp inför loppet.

# DIGITAL MÖTESPLATS

Du har väl inte missat vår digitala mötesplats där du kan ”träffa” andra anhöriga varje torsdag, digitalt via Zoom. Här kan du under en timma, klockan 20.00–21.00, umgås, prata, byta erfarenheter eller bara få lite sällskap med likasinnade. Det kan bli en början till att du får nya kontakter och vänner. Efter träffen har du möjlighet att chatta med Invidzonens mentorer enskilt i vår torsdagschatt. Vår chatt är öppen hela sommaren. Läs mer om träffarna och chatten på vår webbplats, **invidzonen.se**.

# VETERANDAGEN

## firades med en direktsänd ceremoni

På grund av pandemin fick Försvarsmakten precis som förra året anpassa firandet av veterandagen. Det blev en direktsänd ceremoni från Amfibieregementet och Berga slott där statsledningen och de myndigheter som har haft personal i internationell tjänst deltog. Samtliga delar av det publika arrangemanget vid minnesmärket Restare vid Sjöhistoriska museet och utställningsområdet på Gärdet utgick således och insatsen Unficyp (Cypern) som särskilt skulle ha uppmärksammats i år flyttas till veterandagen 2022. Digitaliseringen har gjort veterandagen tillgänglig för fler och kommer därför även i fortsättningen att sändas direkt parallellt med det vanliga firandet. Under ledning av Livgardets Dragon-musikkår, framförde fältartisterna Petra Wahlgren och Per-Erik Domargård Invidzonens sång "Bortom bergen". Ceremonin finns att se på Försvarsmaktens Youtube-kanal.

Den digitala utställningen ”Basker blå – på modigt allvar” går nu att ta del av på Armémuseums webbplats. Det är en utställning som belyser veteraners upplevelser före, under och efter att de varit på FN-insatser i Suez 1956, Kongo 1960, Balkan 1992 och Mali 2012. Den fokuserar på veteranernas mod att åka, modet att stanna kvar, att återvända och hur de hanterade livet efter insatsen. Utställningen är en samproduktion mellan Armémuseum och Föreningen Blå baskrarna. Övriga samarbetspartners är Sveriges Veteranförbund, Fredsarkivet, Miliseum och Invidzonen.

# Många tog chansen att träna online tillsammans med andra

## #marsutmaningen

Att träna tillsammans med andra online oavsett var någonstans man bor i landet har blivit verklighet för många under vintern och våren. Invidzonens egen PT-tränare Niina Frölid och Anna L från Sportzonen drog igång #januariutmaningen, som sedan följdes av #marsutmaningen. Varje vecka livesände de ett pass, där alla som ville kunde hänga på och välja om de ville promenera, jogga, springa eller åka skidor. När det gäller #marsutmaningen var det fokus på styrketräning där deltagarna kunde ta del av nya träningspass varje vecka något som man fortfarande har tillgång till. Det här är exempel på hur Invidzonen uppmuntrat och stöttat alla som vill komma ut och röra på sig utomhus en stund varje dag och/eller valt att styrketräna. Vi har gjort ett bildcollage där vi visar några bilder från träningspassen.

"Kundaliniyoga är en form av yoga som kan öka din livsglädje och förhöja din livskvalitet. Den påverkar syreupptagningen och ger bland annat bättre andning, cirkulation och har en positiv påverkan på nervsystem och immunförsvar. Den stärker dina muskler, ger dig mental balans, verkar lugnande och avslappnande. Det är en enkel och kraftfull yogaform som är utformad så att alla kan utföra den och är också ett sätt att lära känna och utveckla sig själv."

**Karl Lindeborg, yogalärare, konstnär och naturpedagog**

Sport ZONEN

# KUNDALINIYOGA

## – ett sätt att lära känna och utveckla sig själv

TEXT & FOTO **KARL LINDEBORG** FOTO **FREEPIK**

Ett Kundaliniyogapass består alltid av olika fysiska övningar, en längre vila för att integrera övningarna och sedan en avslutande meditation. När du utövar Kundaliniyoga förbättrar du inte bara din fysiska hälsa utan även ditt mentala och emotionella välbefinnande. Du blir mer balanserad, fokuserad och får ökad självinsikt. Det är en enkel teknik som hjälper dig att hantera vardagens påfrestningar. Yoga kan hjälpa dig att leva mera närvarande och medvetet och att lägga märke till och uppskatta vardagens små nyanser. Du blir mer närvarande i nuet och kan också bli ett verktyg för att hantera med- och motgångar i livet. Du kan lättare styra och ta de beslut som krävs i tillvaron för att du ska må bra.

### Utveckla din medvetenhet

Du får också ett verktyg som gör att du blir medveten om vilken typ av mat du stoppar i dig. Tänk dig att du har en ny sportbil. Om någon skulle tanka den med dålig bensin skulle du kanske få panik. Du vet att motorn behöver toppbränsle för att fungera optimalt. Har du tänkt på vad du själv behöver för att fungera optimalt? Så vad äter du?

Att bli medveten om matens betydelse för ditt välbefinnande och ökad kunskap om vad mat innehåller ger din kropp ny styrka och vitalitet. Näringsrik mat ger bättre tankar, det hänger ihop! Det är också viktigt att bli medveten om vilka tankar som du går omkring och bär på. En sportbil behöver tipptopp däck och suveräna bromsar, för balansen och säkerheten. Vad behöver du för att nå balans i ditt liv? Läser du om katastrofer, våld och smärta under din frukost? Eller läser du om kultur, om människors styrkor och kraftfullhet? Du kanske läser en trädgårdstidning om hur trädgården ger glädje, kraft och skönhet? Återigen handlar det om medvetenhet. Allt det som du tar del av i din vardag kan påverka dig negativt och få dig att tappa balansen i tillvaron. Kanske behöver du fråga dig; Hur vill jag börja min dag för att fungera bra både hemma och på jobbet.

*”Allt det som du tar del av i din vardag kan påverka dig negativt och få dig att tappa balansen i tillvaron.”*

**Både kropp och hjärna påverkas**

Precis som dåliga matvanor påverkar vår kropp och hjärna negativt, så påverkas våra sinnen av allt det negativa som vi dagligen tar del av via olika media. Det handlar inte om att isolera sig från omvärlden och det som pågår runt omkring oss, utan att tydligare välja; var, när och hur. Det handlar om vad du vet om dig själv, vad du behöver ta hand om hos dig själv för att leva med mer styrka i din vardag. Att träna yoga gör att du utvecklar dig till ett bättre jag. Där du blir bäst på att vara dig själv fullt ut och som tar fram det

*”Så varför inte pröva yoga? En början är att stanna upp en stund varje dag och vända dig inåt.”*

vackraste och kärleksfullaste hos dig och hjälper dig att se dina egna behov och värderingar tydligare. När du fått mer insikt om vad du behöver för att må bra blir det enklare för dig att bli din egen läkare, tränare, vägledare, mekaniker. Så varför inte pröva yoga? En början är att stanna upp en stund varje dag och vända dig inåt. Ju mer du lär känna dig själv och lyssnar till din egen inre röst, desto mer kan du lita på dig själv. Du vänder dig inåt och finner dina egna svar. En stunds stillhet varje dag. Det kräver disciplin de första veckorna men sedan kan det bli något du längtar till och inte vill leva utan! **– LYCKA TILL!**

*Utöver Kundaliniyoga finns även andra yogaformer som man kan pröva.*

## Kompass

Det finns en strand att vandra på närmare än vad jag en gång trodde.

Jag drar mig undan andra människor, bruset, kraven, måsten, larmet, sätter mig stilla och andas långa, djupa andetag.

Nu kan saker och ting få en chans att landa, processas, sjunka till botten. Kroppen slappnar av.

Vart ska jag? Vill jag det här?
Lever jag det liv jag vill?
Vad behöver jag lämna?
Vad vill jag lägga till?
Vad är viktigt på riktigt?
Vad behöver jag just nu?

Ibland behöver jag ge mig av fysiskt långt bort, för att få distans eller perspektiv.

Men ibland finns stranden
och stunden för mig själv
bara jag sluter ögonen några minuter.

Det klarnar,
och jag behöver inte resa
någonstans alls,
bara stanna upp,
och sluta ögonen.

Dikt skriven av Karl Lindeborg

# Boken som får dig att utforska mer om dig själv

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **PRIVAT BILD/OMSLAG BOK: FREDRIK LUNDWALL, ANDERSSON & JOURDAN, FREEPIK**

En bok som i stort sett bara innehåller 756 frågor som ska hjälpa dig att lära känna dig själv och komma till insikt om vem du egentligen är. Hur låter det? Vi på Invidzonen tyckte i alla fall att det lät både intressant och spännande. Den väckte vår nyfikenhet att börja utforska mer om oss själva. Och även om vi inte besvarat alla frågorna har boken satt i gång processer som hjälpt oss att fokusera på det som ger energi och som är viktigt i livet. Vi ville veta mer om intentionerna och tankarna bakom boken så vi frågade författaren. Möt författaren och förläggaren Stefan Ekberg i ett samtal om boken ”Lär känna dig själv”.

*”– Mitt i all denna jakt på nya medaljer och framgångar kraschade jag, inte så att jag blev allvarligt sjuk, men inom mig gav jag upp jakten på framgång och försökte hitta min identitet.”*

Det blir ett samtal om både boken och hans egen livsresa. Ett liv som i mångt och mycket är en framgångssaga samtidigt som det rymmer sorg. Det är några saker som Stefan berättar under vårt samtal som gör särskilt djupt intryck på mig. Han började gå i terapi när han var 35 år och terapeuten säger till honom ”nästa gång du kommer Stefan så tänk på vem du kommer hit som”. Ja, vi människor är bra på att förställa oss och sätta upp en fasad över hur vi vill uppfattas av andra människor. Det andra är när han berättar om sina missbrukande föräldrar och hur han kunde se sig själv sitta där på “missbrukarbänken” med en flaska i handen.

*”... i takt med hur vår livssituation ser ut förändras våra prioriteringar”*

**Priser och utmärkelser**

Så blev det nu inte. Istället blev han en framgångsrik författare, som skrev sin första bok vid 25 års ålder ”Begagnad skateboard bytes mot livsinnehåll”, sedan dess har han skrivit ett 50-tal böcker. Han är också huvudförfattare till flera tv-serier, bland andra ”Vänner och Fiender och ”OP: 7”. Han har haft en frågespalt om män i Damernas Värld och även varit krönikör i DN och Metro. Han har också fuskat som uppfinnare och har patent på Draghajen, en manick som gör att man kan få tillbaka fiskedrag som har fastnat. Listan kan göras hur lång som helst liksom de priser och utmärkelser han fått genom åren för sitt författarskap.

– Mitt i all denna jakt på nya medaljer och framgångar kraschade jag, inte så att jag blev allvarligt sjuk, men inom mig gav jag upp jakten på framgång och försökte hitta min identitet. Jag upptäckte då att en bra terapi var att ställa frågor till mig själv, säger Stefan.

Han återkommer till det som terapeuten sade till honom för 20 år sedan när hon bokstavligen öppnade hans ögon, att inte leta efter någon annan utan ha modet att verkligen våga visa sig som den han är.

– Idag är jag 55 år och eftersom vi människor hela tiden växer i takt med hur vår livssituation ser ut förändras våra prioriteringar. Vi upptäcker nya saker hos oss själva och vad vi vill göra med våra liv, säger Stefan.

**Meningen med boken**

Meningen med boken är att du som läsare ska få en chans att göra det där som nästan ingen tar sig tid till längre, att titta närmare på vem du är, vad du vill och släppa saker som blivit oviktiga för dig.

– Vi känner oss själva till en viss gräns, men vi märker inte alltid vilka vi förändras till och vad som egentligen är viktigt för oss. Tanken är att boken ska skapa processer hos läsaren och få dem att börja reflektera över sina liv och komma till nya insikter om sig själva, säger Stefan.

**Relationer**

Själv har han en ny passion, den att vara morfar till två små flickor, 6 månader och fyra år gamla. De har lärt honom att leva nuet och gör att han fått ännu mer kontakt med sina känslor.

Han talar om barnbarnen med värme och njuter av att han kan leva i nuet när han träffar dem och vill fyraåringen ha glass till frukost får hon det. En annan passion är alla de projekt som han håller på med. När vi talas vid håller han precis på att gräva i blåleran ute vid lantstället som ligger på en ö utanför Vaxholm.

– Att gräva i jorden är rena medicinen. Jag bygger en friggebod som ska bli ett gym och en verkstad. Det är ett projekt som både min fru och jag drömt om att göra, berättar Stefan.

*”Jag träffade min fru i högstadiet när vi båda var 15 år...”*

Vi fortsätter att tala relationer och Stefan konstaterar att det här med relationer är ett lotteri.

– Jag träffade min fru i högstadiet när vi båda var 15 år och vi är fortfarande tillsammans. Precis som många andra har vi haft upp- och nedgångar i vårt äktenskap, men en framgångsfaktor för ett lyckat förhållande är att ha gemensamma mål, drömmar och tankar om vad man vill göra i livet, säger Stefan.

Tillsammans med sin fru har han uppfyllt drömmen om att rusta upp gamla hus, det första fanns på Gotland och sedan blev det huset på skärgårdsön. När jag avslutar med att fråga hur väl han känner sig själv, kommer svaret snabbt!

– Nej, men jag håller på att lära mig, säger Stefan Ekberg.

FORTS ➤

# Så här tycker några av oss från Invidzonen om boken

**Magdalena Winbo**
När jag fick boken kände jag "oj det här kommer bli mastigt" men såg samtidigt fram emot att ta mig an boken och frågorna. Jag är inte den person som spontant skulle köpa en sån här bok men det skulle bli roligt och intressant att testa något nytt. När jag kommit igenom ett antal av frågorna noterade jag att svaren jag fått fram skiftade mycket beroende på vilket humör jag var på när jag besvarade dem och några frågor krävde mer eftertanke och lite mer "grottande" i mitt inre samtidigt som några var, för mig, självklara och enkla att svara på. Jag insåg att boken inte var en bok som avklarades på en kväll, det tog ett tag att ta sig igenom och svara på frågorna. För mig var det nyttigt att lägga undan boken några dagar och reflektera över de lite svårare frågorna och sen fortsätta.

Jag tror att boken blir vad man gör den till och självklart beror det på hur man är som person. Jag känner personligen att jag fick nya sätt att se på saker och situationer, exempelvis tycker jag att det nu är tydligare för mig vad som är viktigt för mig i stort, hur jag är som person, vad jag vill och hur jag vill att andra ska uppfatta och komma ihåg mig. Jag känner absolut att boken är nyttig och den har gett mig en ny eller uppdaterad förståelse för mig själv. Och titeln ”Lär känna dig själv” tycker jag är huvudet på spiken, jag anser nog att jag känner mig själv lite bättre nu.

**Anna Nybling**
Innan jag fick boken hade jag inte så många förväntningar mer än jag såg fram emot att få den. När jag väl hade den i min hand insåg jag hur otroligt många frågor det var. Jag bläddrade lite snabbt igenom boken och såg att det var en hel del svåra frågor och några som var betydligt lättare. För mig fungerar det bäst att ha den med mig och ta en liten bit i taget och svara på frågorna lite då och då.

Efter att ha kommit en bit in i boken känner jag att det är svårt för mig att sätta ord på vissa saker, det kräver en hel del eftertanke och reflektion. Jag hoppar över en del frågor som jag inte vet svaret på eller som jag känner att de behöver gro ett tag till i mina tankar. Exempel på sådana frågor kan vara; “Vad är skillnaden mellan att leva och att verkligen leva för dig”? ”Till vilken grad lever du idag”? eller “Vilken enskild egenskap eller bedrift vill du att andra människor främst ska minnas dig för när du har gått bort”?

Har inte kommit igenom boken ännu. Det tar tid, energi och kraft att samla tankarna kring frågorna. Inte alltid så lätt att hitta den tiden i vardagen, att reflektera över lite tyngre och djupare frågor.

**Cesilia Karlsson Kabaca**
När jag fick boken blev jag förvånad över hur många svåra frågor den verkade innehålla. Jag sköt upp att ens öppna den i ett par dagar innan jag till slut upplevde att de första kapitlen talade direkt till mig på många sätt, att det kan vara bra att ta hand om sig själv. Jag blev nyfiken på hur jag själv skulle svara och om det skulle ge insikter och hade svårt att sluta skriva.

*”Jag tycker det är ett bra sätt att närma sig själv.”*

Jag märker hur frågorna ger mig nya viktiga perspektiv. Vissa frågor är roliga, som till exempel. “Om du hade en varningsetikett, vad skulle det stå på den”? Mitt svar blev; ”Varning för hög fart och en svårighet att varva ner”. Andra frågor är svåra och kräver mycket eftertanke, frågor som till exempel “Vilken händelse i ditt liv har påverkat dig mest”? Det känns som att jag på något sätt fick ett utifrånperspektiv på mig själv. Även om jag inser att boken tar tid kan jag ändå påstå att jag lär känna mig själv. Jag tycker det är ett bra sätt att närma sig själv.

Vi lottar ut 5 exemplar av boken
**”LÄR KÄNNA DIG SJÄLV”**

Skicka ett mejl till kontakt@invidzonen.se och meddela att du vill delta. Vinnaren dras 5 juli. Boken går även att beställa på www.veckans-bok.se

**På vår webbplats kan du ta del av självcoachande frågor, få stöd med hjälp av tränings- eller samtalscoach och mycket mer.**

# Håll DRÖMMEN VID LIV!

**ALLA GÅR VI VÄL** omkring och bär på drömmar. Vissa av oss förverkligar sin dröm, som till exempel två kollegor som jag hade på en tidigare arbetsplats. Den ena av dem köpte ett vackert gammalt stenhus i en liten by i södra Frankrike. Med varsam hand förvandlade hon huset till ett pittoreskt boutiquehotell, som hon nu driver tillsammans med sin man. Min andra kollega skrev en skönlitterär bok i genren psykologisk thriller. Oavsett om du lever din dröm eller fortsätter att drömma om sådant du vill förverkliga tror jag att det är viktigt att ha drömmar.

*”Med varsam hand förvandlade hon huset till ett pittoreskt boutiquehotell, som hon nu driver tillsammans med sin man.”*

Under det dryga ett och ett halvt år som vi levt med pandemin har många av oss haft tid att reflektera över våra liv och kanske till och med förändrat något i livet. Några har till exempel lämnat storstan och flyttat ut på landet. Både artikeln om ”Kundaliniyoga” och boken ”Lär känna dig själv” fick i alla fall mig att börja tänka efter vad som är viktigt i livet. Att våga lyssna till sin inre röst och ta steget till en förändring eller låta en dröm gå i uppfyllelse.

I min roll som redaktör och skribent har jag genom åren intervjuat många anhöriga och deras veteraner. Berättelser som berör. Det som slår mig är hur generösa de flesta anhöriga är när de talar om sina nära och kära som vill åka iväg på utlandsuppdrag. Åtskilliga gånger har jag hört dem säga att deras partner, son, dotter, bror eller syster alltid drömt om att få göra utlandstjänst och att det varit viktigt att stötta dem i deras beslut.

Jag tänker på Lina Zettergren från Domstolsverket, som är på utlandsuppdrag i Palestina. Lina har alltid drömt om att jobba internationellt. När jag gjorde intervjun med henne i april var det lugnt i Palestina och Israel, men nu har den politiska oron och våldet återigen blossat upp på Västbanken. Hemma i Sverige finns hennes syster Emilia. Jag hoppas att hon inte ska behöva vara alltför orolig för Lina som lever sin dröm även om det nu är en riskfylld plats som hennes storasyster befinner sig på.

Jag vill gärna dela med mig av ett citat ur boken ”Pojken, mullvaden, räven och hästen” av Charlie Mackesy. ”De flesta gamla mullvadar jag känner önskar att dom hade lyssnat mindre på sina rädslor och mer på sina drömmar”.

*”De flesta gamla mullvadar jag känner önskar att dom hade lyssnat mindre på sina rädslor och mer på sina drömmar”*

**Så till alla er som bär på en dröm vill jag bara säga, håll drömmen vid liv eller lev den!**

Önskar er en skön sommar! – Monica

# **AKUT STÖD** – vart vänder jag mig?

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

**Viktiga telefonnummer att ha till hands**

## FÖRSVARSMAKTEN

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

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

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

## DOMSTOLSVERKET

**Telefon** växel 036-15 53 00
E-post domstolsverket@dom.se

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

**Invidzonen** (gäller Försvarsmakten och Domstolsverket)
kontakt@invidzonen.se
www.invidzonen.se
**Telefon** 08-400 20 388
**Stödtelefon** 0761-66 33 17

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

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