

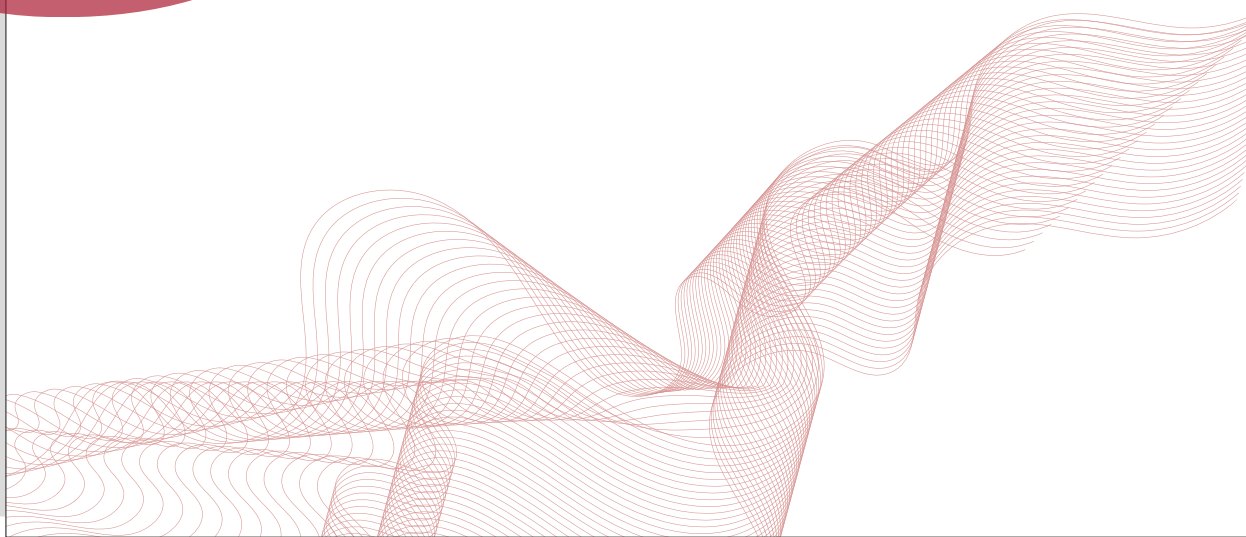


VERKSAMHETS
BERÄTTELSE
2021

INVIDZONEN



Just nu läser du ett av våra viktigaste dokument – vår verksamhetsberättelse. Det som berättar om året som varit, som utvärderar och mäter vår verksamhet i pengar, i nyckeltal och i måluppfyllnad. Att se tillbaka och stolpa upp det vi i organisationen genomfört i år har än en gång givit oss en ökad tilltro till vad vi tillsammans kan bidra med för varandra, för andra. Invidzonens krafter kommer ur de medlemmar som engagerar sig. Vi är ett omtänksamt nätverk som med nyfikenhet och en övertygelse om att stödet gör skillnad för den enskilde, tar tillvara på alla otroliga idéer som springer ur ett behov. De anhörigas behov.



INNEHÅLL

Inledning.....	4
Invidzonens ekonomiska historia.....	7
Cesilia Karlsson Kabaca "Om året som gått"	8
ORGANISATIONS BIDRAG	14
Personal	14
Kansli.....	14
Kansli drift	14
Styrelse.....	14
Kommunikation	18
Webbplats	18
Sociala medier: Facebook, Instagram, Twitter	18
Nyhetsbrev	18
Filmer och livesändningar.....	18
Grafiskt material.....	18
Organisationens demokratiska arbete	32
Medlemmar	32
Medlemsregister	
Medlemsmöten.....	32
Medlemstidning.....	32
Medaljer och Dockor	36
VERKSAMHETS BIDRAG	38
Samverkan, avtalade myndigheter och samarbetsorganisationer	38
Externa träffar	38
Föreläsningar	38
Representation.....	38
Externa arenor.....	38
Invidzonens anhörigträffar	40
Fysiska anhörigträffar.....	40
Digitala anhörigträffar	40
Familjehelger	40
Mentornätverk, kompetensutveckling av mentorgruppen.....	44
Mentorstödet.....	44
Coaching	44
Stödtelefonen.....	44
Enkätutvärdering	48
Statistik webb.....	50
Avslut.....	52
ÅRSBOKSLUT	53

INLEDNING



Verksamhetsberättelsen är ett av våra viktigaste dokument. Den berättar om året som varit, den utvärderar och mäter vår verksamhet i pengar, i nyckeltal och i måluppfyllnad. Att se tillbaka och stolpa upp det vi i organisationen genomfört i år har än en gång givit oss en ökad tilltro till vad vi tillsammans kan bidra med för varandra, för andra.

Invidzonens krafter kommer ur de medlemmar som engagerar sig. Vi är ett omtänksamt nätverk som med nyfikenhet och en övertygelse om att stödet gör skillnad för den enskilde, tar tillvara på alla otroliga idéer som springer ur ett behov. De anhörigas behov.

Avtalspartners och samarbeten

För att tillhandahålla ett relevant stöd till anhöriga är ett samarbete med myndigheter och andra organisationer av vikt. Genom åren har stöd utbudet vuxit och anpassats efter behov och efterfrågan som fångats upp från den grupp vi stödjer. Genom samarbetet kan vi arbeta inom respektive fokusområden för att erbjuda det bästa stödet.

Våra avtalspartners

Med Försvarsmakten har vi formellt samverkat sedan 2010 och Domstolsverket sedan 2020. Samarbetet med våra avtalspartners utvecklas genom samordningsmöten och/eller en dialog kring vår dagliga verksamhet.

Finansiering och avtal

Invidzonen finansieras med en 3-årig överenskommelse om statsbidrag med Försvarsmakten och ett avtal med Domstolsverket som förnyas årsvis.

Dessa utsändande myndigheter ger föreningen de ekonomiska förutsättningarna för en mer stabil och permanent stödverksamhet. Invidzonens återrapporing till Försvarsmakten innehåller:

- redovisning av ekonomi, genomförd verksamhet samt nyckeltal
- planerad budget med verksamhetsplan
- äskandeförfarande

Innan avtal

Innan en förhandling tar vid lämnar Invidzonen in äskande tillsammans med en aktivitetsplan för näst-

kommande år. Dessa dokument öppnar upp för en dialog mellan Invidzonen och de uppdragsgivare som vi tecknat avtal med. Allt för att möta ett efterfrågat behov.

Under avtalstid

Under avtalstid sker löpande samordning av aktiviteter i form av möten och dialog om vår verksamhet och vi ger även löpande rapporter om olika aktiviteter.

Efter avtalstid

Efter avtalstid, innan nästkommande period sker redovisning av ekonomi och information om verksamheten lämnas och granskas internt av en auktoriserad revisor för att sedan granskas av våra avtalspartners.



INVIDZONENS EKONOMISKA HISTORIA

IDEELLT ARBETE

Under perioden mars 2007 till april 2010 finansierades och drevs Invidzonens verksamheten helt ideellt.



2007–2010

EKONOMISKT STÖD

Från och med april 2010 beslöt Försvarsmakten att stötta föreningen genom ekonomiska medel.



2010

FORMALISERAT AVTAL

2011 ingick IZ i ett formaliserat avtal med Försvarsmakten.



2011

POLISEN AVTAL

2011 från och med juni tecknade organisationen ett avtal med dåvarande Rikskriminalpolisens Utlandssektion.



2011

STATSBIDRAG

2014 fick föreningen tillsammans med fyra andra utvalda stödorganisationer möjlighet till statsbidrag via Försvarsmakten.



2014

3-ÅRSAVTAL

Försvarsmaktens avtal omfattar nu en 3-årsperiod, varvid nya rutiner för äskande införs.



2019

DOMSTOLSVERKET

2020 tillkom Domstolsverket som en samarbetspartner en myndighet som har ett fåtal personal på internationella insatser.



2020

POLISEN AVSLUTAR

Polismyndighetens nationella operativa avdelning avslutar samarbetet med Invidzonen.



2021

2021

Anhörigstöd

i ett nytt perspektiv

Cesilia Karlsson Kabaca, generalsekreterare Invidzonen

"Om året som gått"

Invidzonens verksamhet är i ständig utveckling. Den pandemi som drabbade oss alla från 2020 och framåt gjorde sitt stora avtryck på samhället men även på oss som organisation och individer.

Vi ställde snabbt om för att möta behoven till digitala alternativ och med det utökades verksamheten. Fler kunde delta på våra aktiviteter och fler aktiviteter kunde erbjudas. Målsättningar som tagit oss fram till ett nytt nuläge och när jag ser över axeln blir det tydligt att pandemin inte bara har medfört negativa effekter utan också öppnat upp för ett nytt tänk.





Ett nätverk

INVIDZONEN

Invidzonen är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som grundades 2007. Vår målgrupp är alla anhöriga till de personer som tjänstgör på olika internationella insatser och veteraner på hemmaplan som har frågor eller problem som rör deras anhöriga.

Om Invidzonen

Invidzonen är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som grundades 2007. Vår målgrupp är alla anhöriga till de personer som tjänstgör på olika internationella insatser och veteraner på hemmaplan som har frågor eller problem som rör deras anhöriga.

Vår verksamhet är öppen för alla anhöriga – oavsett kultur, etnicitet, sexualitet, kön, ålder eller religion. Vi tar inte ställning i frågan för eller emot Sveriges deltagande i olika insatser. Vårt arbete bygger på öppenhet och reflektion kring anhörigas situation och deras behov och handlar om medmänsklighet, där syftet är att anhöriga får möjlighet att möta andra som är i liknande situation. Vi vet att nätverket och samtalet med

andra anhöriga har en bärande och stärkande kraft när vardagen känns svår. Vi samverkar dessutom med organisationer, myndigheter och specialister som har anknytning till vår verksamhet.

Syfte och mål

Syftet är att aktivt och på ett kreativt sätt stötta anhöriga till personal på internationella insatser. Målet är att vårt stöd ska stärka självkänsla, självförtroende och tillit samt skapa möjligheter för att utveckling på det personliga planet. Även andra anhöriggrupper kan vara aktuella utifrån avtal.

Rikstäckande

Invidzonen är en rikstäckande organisation. Verksamheten bedrivs med en webbplats som plattform och via lokala mentorer som finns tillgängliga på telefon, chatt och mejl samt sociala medier. På så sätt når vi ut brett i hela landet och finns till hands på de platser och i de forum där anhöriga behöver oss.

Nätverket av anhöriga för anhöriga

Idén är att de anhöriga på ett anonymt och säkert sätt ska få tala om sina känslor och tankar. Vi vet att det är en trygghet för anhöriga att veta att det finns en organisation att vända sig till som ger möjlighet till nätverk och stöd.

Vi kallar det för preventivt stöd, där vi fokuserar på anhörigas positiva kraft. Vi kan också med hjälp av olika samarbetspartners och övriga resurser i samhället förmedla professionell hjälp vid behov. Vi genomför aktiviteter som de anhöriga själva föreslår och som med vår hjälp utvecklas genom att ständigt lyssna till behov och efterfrågan.

Vår värdegrund

Organisationen är öppen för alla anhöriga – oavsett kultur, etnicitet, kön, sexualitet, ålder eller religion.

Öppna

Organisationens verksamhet bygger på öppenhet och reflektion kring anhörigas idéer och behov samt samverkan och kommunikation med andra organisationer, myndigheter och experter. Vi stöttar även de tjänstgörande med frågor som rör deras anhöriga på hemmaplan.

Opartiska

Organisationen tar inte ställning för eller emot Sveriges deltagande i internationella insatser.

Medmänskliga

Vi är medmänniskor med erfarenhet från insats på hemmaplan. Verksamheten bygger på uppfattningen att det medmänskliga mötet och samtalet i sig förändrar och är en bärande och stärkande kraft.

Kärnverksamhet

Invidzonens kärnverksamhet består av mentornätverk, före-

läsningar, träffar, chatt, mejl och stödsamtal. Utvecklingen under åren har resulterat i att en stor del av vår dagliga verksamhet och olika projekt sker i samverkan med de myndigheter som vi har avtal med och med andra organisationer som också har personal som tjänstgör utomlands. Projekten går helt i linje med målet att ha en utökad dialog kring anhöriga och veteraner.

Stöd- och hjälpverksamhet

Invidzonens verksamhet bygger till stor del på ideella krafters stödarbete. En viktig del i vår verksamhet är därmed att vårda och utveckla våra mentorer. Vi stöttar och hjälper de anhöriga som tar kontakt med oss. Vi anser att det inte finns några samtalsämnen eller problem som är för stora eller för små och man behöver inte må dåligt för att få stöd av oss. Verksamheten vänder sig till alla oavsett hur man upplever sin tid på hemmaplan.

för anhöriga
av anhöriga

Utbildning, tystnadsplikt och anonymitet

Mentorerna på Invidzonen får löpande utbildning och regelbunden handledning för att upprätthålla ett medmänskligt och kvalitativt stöd. Det är angeläget att våra mentorer får verktyg för att så tidigt som möjligt se indikationer på när en människa mår dåligt och behöver professionell hjälp. Om den anhörige själv vill, finns mentorerna ofta kvar som stöd även om ärendet går vidare

till psykolog eller terapeut. Vi arbetar under tystnadsplikt och de anhöriga får vara anonyma om de vill det.

Vårt stöd

Vi stödjer barn och vuxna, före, under och efter insats. Genom chatt, forum, telefon, mejl, fysiska träffar och aktiviteter samt individuella stödsamtal möter vi de anhöriga där de befinner sig och fokuserar på det positiva. Vi informerar även om annat stöd som finns att tillgå utanför vår organisation i samhället och hos samarbetsor-

ganisationer och avtalade myndigheter. Vi samarbetar med myndigheter och andra organisationer kring anhörigfrågor. **Invidzonen fokuserar på** varje anhörigs positiva kraft och arbetar aktivt med preventivt stöd. Vår målsättning är att förenkla insatsen på hemmaplan, informera, lindra känslan av ensamhet samt att förebygga psykisk ohälsa hos anhöriga. Utmaningen för oss är att nå ut till anhöriga oavsett var i landet de befinner sig eller om de kan komma på informationsträffar eller inte.



Digital anhörigträff
"Träna med PT på distans"

RIKTLINJER OCH POLICY – VÅRT ARBETSVERKTYG

Sedan 2008 arbetar Invidzonen med dokumentet "Riktlinjer & Policy". En gång om året uppdaterar och utvecklar vi dokumentet för att följa nya avtal, anhörigas behov och säkerhetsaspekter. Samtliga medarbetare får dokumentet och den senaste versionen finns alltid tillgänglig på webbplatsen via inloggning för våra mentorer.

"Riktlinjer & Policy" är ett viktigt dokument som alla medarbetare förväntas följa så att vi alla arbetar utifrån samma grundvärderingar och den metodik som gäller.



Foto: Niina Frölid IZ

Vandring i Tivedens natur tillsammans med stora och små anhöriga.

ORGANISATIONSBIDRAG

PERSONAL

- **KANSLI**
- **KANSLI DRIFT**
- **STYRELSE**

Invidzonens verksamhet styrs och planeras av styrelsen och verkställs av generalsekreteraren tillsammans med övriga medarbetare på kansliet.



KANSLIET PERSONAL (BUDGETKATEGORI 00, 01)

Kansliets årsarbetskraft utgör 4,5 anställd personal och avlönar fyra (4) heltidsanställda och en (1) deltidsanställd: generalsekreterare och huvudansvarig, kommunikatör och medlemsansvarig, projektledare och administratör, verksamhetsledare anhängigstöd, webbmaster och grafisk formgivare.

KANSLI, DRIFT (02, 03, 05)

Kostnader för att driva kansliet innehåller bland annat redovisningstjänster, försäkringar, bankavgifter, hyra, telefon, kontorsmaterial, leasingdatorer, webbaserade mötesprogram samt alla andra programvaror som möjliggör vår verksamhet.

KANSLIET

Kansliet ansvarar för att driva Invidzonens olika projekt och åtaganden. Generalsekreteraren har det yttersta ansvaret och rapporterar om arbetet till styrelsen på det månatliga styrelsemötet.

KANSLI DRIFT

Kansliet dagliga drift utgör administration, ekonomi, lokal och digitala programvaror som möjliggör vår verksamhet.

Under 2021...

...har Invidzonens verksamhet utmanats med en fortsatt påverkan av pandemin och restriktioner.

Genom kansliets lösningsorienterade och kreativa tänk, teknisk kunnsande och i dialog med anhängiga har man inte bara hittat vägar för att fortsatt bedriva stödet utan också öppnat upp och utvecklat verksamheten på flera plan.

• KANSLIETS SAMMANSÄTTNING



Cesilia Karlsson Kabaca

Generalsekreterare och huvudansvarig.



Anna Nybling

Verksamhetsledare för mentor- och volontärgruppen.



Niina Frölid

Projektledare Sportzonen och administratör.



Magdalena Winbo

Kommunikatör och medlemsansvarig.



Astrid Regemo

Webbmaster och grafisk formgivare.

STATISTIK – KANSLIET PERSONAL

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Personal	Kansli, personal (00, 01)	Antal fast anställd personal heltid	4
Personal	Kansli, personal (00, 01)	Antal fast anställd personal deltid	1
Personal	Kansli, personal (00, 01)	Antal årsarbetskraft	4,5

STYRELSE (O10)

Förtroendevald styrelse som består av en (1) ordförande, fem (5) ledamöter, två (2) suppleanter, en (1) lekmanarevisor och två (2) personer i valberedningen. Styrelsens ledamöter under 2021-2022 har bakgrund från Försvarsmakten, Polisen eller som anhöriga med erfarenheter av internationella insatser på hemmaplan.

STYRELSE

Styrelsen arbetar för föreningens utveckling och följer upp den strategiska planen samt den ekonomiska redovisningen som generalsekreteraren presenterar.

• STYRELSENS SAMMANSÄTTNING



Malin Widö - ordförande

Malin är både veteran och anhörig. Idag arbetar Malin vid Militärhögskolan Karlberg. Malin är mentor och har varit aktiv i föreningen sedan 2011.



Åsa Wilson - vice ordförande

Åsa är utbildad inom HR och sitter i ledningsgruppen på ett internationellt spelföretag. Åsa har engagerat sig i Invidzonen sen starten 2007, både som anhörig och mentor.



Anders Carell - ledamot

Anders är pensionerad Brigadgeneral. Han har bland annat varit regementschef vid Artilleriregementet i Kristinehamn, jobbat vid Försvarsmaktens högkvarter och Armétaktiska staben.



Peter Sjögren - ledamot

Peter har arbetat inom polisens olika verksamhetsområden sedan 1988. Han har deltagit i två missioner, Libanon och västra Sahara.



Madelen Hedlund - ledamot

Madelen har en bakgrund som specialistofficer på Trängregementet i Skövde och har genomfört en mission i Afghanistan. Som veteran och anhörig finns insikten i att båda parter behöver anhörigstöd.



Anders Lutz - ledamot

Anders är pensionerad specialistofficer i Försvarsmakten med flottiljförvaltares grad och arbetade senast på Militärhögskolan Karlberg som skolförvaltare. Han har tillbringat hela sitt yrkesverksamma liv i Försvarsmakten.



Louise Alerfors - suppleant

Louise är veteran och anhörig. Hennes man har deltagit i missioner med Försvarsmakten, själv har hon varit observatör på Balkan. Hon arbetar på Försvarshögskolan som ansvarig för ledarskapsutbildningen "Utvecklande Ledarskap".



Marie Grundevik - suppleant

Marie, gift med en officer som är pensionerad generalmajor och före detta arméchef. Marie är en entreprenör som uppmuntrat Invidzonens arbete sedan starten. Marie valdes in i styrelsen 2021.

• VALBEREDNINGEN



Anna Lundqvist - valberedning

Anna är anhörig och har erfarenhet av tre insatser med sin man som arbetar i Försvarsmakten. Sedan 2009 har Anna varit mentor i Invidzonen och är grundare till Sportzonen.



Ingrid Petterson Koivumaa - valberedning

Ingrid har gjort insats i Kosovo och hon träffade sin man när de båda tjänstgjorde i Thailand efter tsunamin. Ingrid har jobbat i ca 30 år i Försvarsmakten och jobbar nu som kurschef inom logistik på ManE, MHS Karlberg.

• LEKMANNAREVISOR



Anna Hallqvist Hult - lekmannarevisor

Anna har varit engagerad som mentor sedan 2008. Hon är civilekonom och har även en examen inom rättsvetenskap. Hon arbetar som jurist på Konsumentverket i Karlstad.

Under 2021...

...samordnade styrelsen den löpande verksamheten främst via digitala möten till följd av pandemin och dess rådande restriktioner. 26 januari genomfördes ett gemensamt uppstartsmöte tillsammans med kansliet.



STATISTIK – STYRELSEN (O10)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Personal	Styrelse (O10)	Antal styrelsemöten	9
	Styrelse (O10)	Styrelsens sammansättning	en (1) ordförande, fem (5) ledamöter, två (2) suppleanter, en (1) lekmannarevisor och två (2) personer i valberedningen

KOMMUNIKATION

■ **WEBBPLATS:**

KALENDARIUM, NYHETER,
FORUM, CHATT, PODCAST

■ **SOCIALA MEDIER:**

FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER

■ **NYHETSREV**

■ **FILMER**

LIVESÄNDNINGAR

■ **GRAFISKT MATERIAL**

Att synas där vår målgrupp finns är grundläggande för vår verksamhet och vårt fokus är anhängiga. Vi kommunicerar under hela insatsscykeln, före, under och efter uppdraget om vårt stöd i olika kanaler. Vi informerar i grafiskt, digitalt och rörligt format.





När vi föreläser fysiskt på anhörigträffar samt håller föredrag för personal som ska iväg på internationellt uppdrag delar vi ut tryckt information om vår stödverksamhet samt förevisar våra dockor och medaljer.

WEBBPLATS (O4)

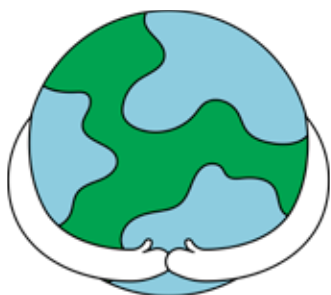
Målsättningen är: Att erhålla en aktuell och uppdaterad webbplats. Att genom den nå ut, informera och erbjuda stöd och aktiviteter till anhöriga och medlemmar.

Syfte: Drift och utveckling av plattformen för våra aktiviteter: forum, chatt, kalendarium, mentorstöd, podcasts, beställning produkter med mera.

Förväntat resultat för 2021 är: Publicera 35 nyheter, 145 inlägg i kalendariet, 170 inlägg i forumet (trådar och svar). Att ha öppet minst 108 tillfällen i chatten. Podcast, 10 200 lyssningar totalt.

Ovanstående mäts genom: Googles analysverktyg – antal nyheter på webbsidan, inlägg i kalendarium samt i forum. ImBox statistikverktyg – antal tillfällen chatten. Soundcloud statistikverktyg – antal lyssningar.

Hemsidan är vår huvudsakliga kommunikationskanal och här finns vår fasta information och vårt samlade stöd. Här finns också våra nyheter kring våra träffar och aktiviteter samt vårt kalendarium. På hemsidan ligger även våra filmer integrerat med youtube.



På vår webbplats kan anhöriga som har tillgång till internet hitta mentorskontakter, ta del av forum, chatt, mejl, stödtelefon, tidning, podcast, sociala medier, beställa gåvor, läsa mer om familjehelgerna och andra aktiviteter under hela dygnet.

Under 2021...

...startade vi upp en ny responsiv webbplats med ny uppbyggnad för att följa den tekniska utvecklingen. I samband med den nya hemsidan avslutade vi vår app som vi haft sen 2014. Appens utmaning har varit att ständigt hålla den uppdaterad och utvecklingen har varit kostsam. Istället erbjuder den nya hemsidans responsivitet en automatisk anpassning efter den plattform som används.

Effekten

Det har blivit enklare för besökaren att hitta och navigera runt på sidan. Den nya hemsidan förenklar arbetet internt och är lättare att administrera.

STATISTIK – WEBBPLATS (O4)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation	Webbplats (O4)	Webbsidan – antal nyheter	120
	Webbplats (O4)	Webbsidan – antal inlägg i kalendariet	147

Mer statistik för vår webbplats finns på sidan 46 ▷

▷ FORUM (O4)

Vårt forum är en plattform där anhöriga kan ventilera tankar anonymt, dela med sig av sina funderingar och erfarenheter, ge tips och pepp och samtala med andra i liknande situation. Forumet gör det även möjligt för besökare att få insikt i hur det är att vara anhörig och det bidrar till att öka medvetenheten för den här gruppen.

Under 2021...

...fick vi nytt forum i och med den nya webbplatsen.

Det nya forumet har gjort det lättare och mer tillgängligt att både skriva och läsa i. Forumet har även uppdaterats med möjlighet till bland annat emoji.

Att följa trådarna i forumet har också underlättat i och med den nya webbplatsen.

Effekten

Det har blivit både tydligare och enklare och mer inbjudande att både läsa och skriva i forumet.



STATISTIK – FORUM (O4)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation	Webbplats (O4)	Inlägg i forumet: trådar och svar	120

▷ CHATTEN (O4)

Chatten är ett lättillgängligt verktyg på vår hemsida för anhöriga där de enskilt och anonymt kan prata med en mentor om sånt som bekymrar, få känna tillhörighet eller få ställa frågor. Chatten har öppet 1 timme per pass.

Chattens öppettider

- två gånger i veckan, torsdags- och söndagskvällar
- under juli endast torsdagskvällar
- under storhelger, alla dagar mellan jul- och nyår samt hela påskhelgen
- vid akuta händelser, då öppnas chatten vid behov efter att vi fått bakomliggande fakta kring händelsen av vakthavande befäl på Försvarmakten



Under 2021...

bytte vi chattverktyg till Imbox och kan nu ta ut statistik direkt via chattverktyget, vilket underlättar vårt arbetssätt. Vi har under året fortsatt ha chatten öppen två gånger i veckan samt extraöppet under storhelger.

Den positiva effekten har varit att anhöriga kan komma in och anonymt ventiler sina tankar och funderingar.

Effekten

Chattverktyget ligger numera utanför hemsidans konstruktion men ändå integrerad och mycket lättillgänglig på hemsidan. Chattverktyget har tre funktioner:

- det fungerar som en traditionell stödchatt som bemannas av mentorerna
- det möjliggör för kansliet att ha öppet för besökare att t.ex. kunna lämna meddelanden, ställa frågor, beställa gåvor, be om stödkontakt under hela dygnet.
- det har ett statistikverktyg där samtalen kan katalogiseras enligt egna labels

Den nya chatten förenklar både för den stödsökande men även internt där vinsten blir ett förenklat arbetssätt och mer lätthanterligt statistikverktyg.

STATISTIK – CHATTEN (O4)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation	Webbplats (O4)	Chattöppet, antal timmar	113
	Webbplats (O4)	Chatt antal besökare	67



▷ **PODD (O4)**

2016 lanserade vi vår första podcast där anhöriga och veteraner ska kunna ta del av andras berättelser och erfarenheter om hur de upplever sin situation och de känslor som de har när någon nära åker iväg på internationellt uppdrag. Poddarna ligger på Soundcloud, en onlineplattform för distribution av ljud via datormoln.

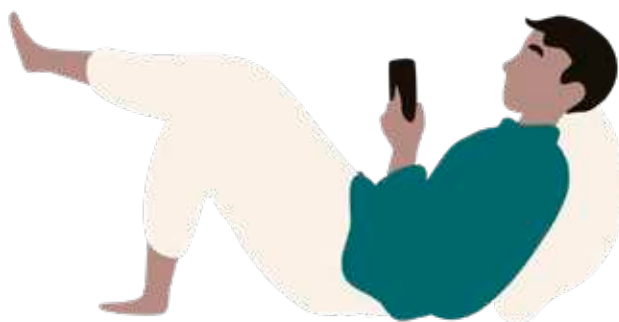
Under 2021...

...var podden "Att leva som polisanhörig" mest populär. I podden berättar två anhöriga till poliser om hur det är att leva ihop med någon som valt polisyrket. Att just den podden har flest lyssningar visar på att det är ett aktuellt ämne just nu.

Utmaningen

...är att hitta rätt personer som vill dela med sig av sina erfarenheter, lämpliga föreningar eller organisationer som vill informera om sin verksamhet, en bok som kan läsas in till stöd för barn eller annat intressant som berör anhörigfrågan.

En annan utmaning är också att få besökare att klicka sig vidare från vår hemsida eller sociala medier där vi berättar om våra poddar.



STATISTIK – PODCAST (O4)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation	Webbplats (O4)	Soundcloud, antal lyssningar, sen start	10 154
	Webbplats (O4)	Soundcloud, mest populär podcast	Att leva som polisanhörig

SOCIALA MEDIER – INSTAGRAM, FACEBOOK OCH TWITTER (O8)

Målsättningen är: Att nå ut till fler anhöriga, ge befintliga följare aktuell information rörande anhörigfrågan. Att hänvisa till webbsidans aktivitets- och stödutbud samt ta del i frågor som rör anhörig- och veteranstöd.

Syfte: Att ha hög närvaro på de största sociala plattformarna. Att bevaka och publicera relevant innehåll där tonalitet och mångfald är centralt.

Förväntat resultat för 2021 är: Publicera 3 relevanta inlägg/vecka på respektive social plattform och nå ut med bred räckvidd.

Ovanstående mäts genom: Genom respektive kanals analysverktyg – antal inlägg, interaktioner samt räckvidd på de olika plattformarna.

Via sociala medier når vi på ett enkelt och snabbt sätt ut till anhöriga, tjänstgörande personal samt andra organisationer och myndigheter samt att vi kan lotsa in besökarna till hemsidan för mer ingående information.

Under 2021...

...har vi fortsatt påverkas av pandemin. Vi har jobbat mer med att få ut vår information via sociala medier då vi inte kunnat närvara och berätta om våra aktiviteter på fysiska träffar.

Vi har även haft digitala utmaningar för våra följare att delta i, som har varit mycket uppskattade.



Utmaningen

är att skapa tilltalande inlägg som fångar in samtliga anhöriggrupper samt att få besökare att klicka sig vidare till vår hemsida efter att de tagit del av inlägget.

Effekten

är att vi når ut med enkla och informativa meddelanden på ett okomplicerat sätt. Att använda sociala medier är också ett tidseffektivt sätt kommunicera.

▷ FACEBOOK (O8)

Invidzonen har två egna grupper på Facebook: 1) en grupp och 2) en sida.

1 Gruppen: "Invidzonen – Stöd anhöriga till utlandstjänstgörande personal"

...är en plattform där anhöriga får möjlighet att nätverka med andra anhöriga. Antal personer som gått med i Facebookgruppen från start fram till december 2021: 1139 st

Under 2021...

...började vi jobba med "less is more" på Facebook. Vi skapade färre men mer attraktiva inlägg. Vi utnyttjar även händelser mer för att få ut information och visa vad vi gör.

Effekten

Att vi dragit ner på kvantiteten har visat sig vara positivt då färre valt att avfölja oss.

2 Organisationssidan: "Invidzonen"

På organisationssidan kommunicerar vi främst föreningens olika träffar och aktiviteter som anhöriga kan ta del av.

Årets peak – flest interaktioner under året fick inlägget: "Välkommen nya styrelsen" som publicerades i mars månad. Inlägget hade 281 interaktioner.

Årets peak – störst räckvidd under året hade inlägget där vi delade Sveriges radios podd: "Min pappa är soldat." Podden delades i april för att uppmärksamma "Month of the military child". inlägget hade en räckvidd på 2285 läsare/lyssnare.

STATISTIK – FACEBOOK (O8)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation Sociala medier	Instagram, Facebook och Twitter (O8)	FB. Antal medlemmar i FB-gruppen	1139
	Instagram, Facebook och Twitter (O8)	FB. Organisationssidan "Invidzonen" - antal medlemmar	741
	Instagram, Facebook och Twitter (O8)	FB. Antal inlägg + stories med information/år	384
	Instagram, Facebook och Twitter (O8)	FB. Antal inlägg/v. snitt	7,3
	Instagram, Facebook och Twitter (O8)	FB. Störst räckvidd	2285
	Instagram, Facebook och Twitter (O8)	FB. Flest interaktioner	281
	Instagram, Facebook och Twitter (O8)	FB. Flest interaktioner.	Ny i styrelsen

▷ INSTAGRAM (O8)

På **instagram heter** vårt konto "Invidzonen_official". Där får man en mer personlig inblick i vad verksamheten är och vad vi gör.

Under 2021...

...nådde vi 500 följare på Instagram.

Plattformen har under året även visat sig vara vår mest framgångsrika kanal, där är engagemanget från våra följare störst. Ett flertal är aktiva och deltar synligt och taggar oss i de olika utmaningarna vi genomfört under året. Även här har vi utnyttjat stories mer för att skapa en närmare kontakt med våra följare och synas mer.



STATISTIK – INSTAGRAM (O8)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	IG. Totalt: Inlägg flödet och stories/år	414
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	IG. Antal inlägg/vecka	7,9
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	IG. Följare	512
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	IG. Årets peak, störst räckvidd:	683
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	IG. Inlägg med flest interaktioner	54
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	IG. Totalt antal interaktioner	4249
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	IG. Totalt antal interaktioner.	Repost Malistyrkan. "Det går inte att genomföra en insats själv."



▷ **TWITTER (O8)**

På **twitter** går det att följa oss under namnet Invidzonen. Här följer vi diskussioner som berör anhörigfrågan samt delar relevant innehåll. Här är det enkelt och snabbt att få ut korta meddelanden.

Under 2021...

...har vi under året följt debatter och diskussioner som berör anhörigfrågan och under april fick vi vårt mest uppskattade inlägg - Month of the military child, där fick vi hela 10 642 visningar.

STATISTIK – TWITTER (O8)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	TW. Antal inlägg och retweet/år	190
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	TW. Inlägg/månad	15,8
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	TW. Årets peak, antal visning	10 642
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	TW. Årets peak, interaktion	53
	Sociala Medier – Instagram, Facebook och Twitter (O8)	TW. Årets peak, interaktion	Month of the military child

NYHETSBREV (O8)

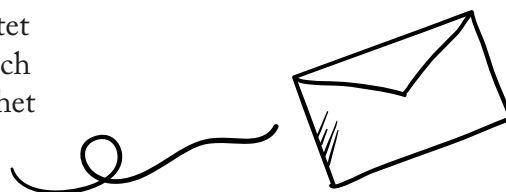
Målsättningen är: Att nå ut till anhöriga och samarbetsorganisationer och därmed möjliggöra att fler kan ta del av IZ aktuella aktiviteter och stödutbud.

Syfte: Att informera anhöriga, samarbetsorganisationer och medlemmar om pågående aktuell stödverksamhet.

Förväntat resultat för 2021 är: 10 utskick, till fler än 1600 prenumeranter.

Ovanstående mäts genom: Get A Newsletter analysverktyg – antal utskick, antal prenumeranter.

Nyhetsbrevet skickas automatiskt ut till alla våra medlemmar men även till aktiva prenumeranter. Syftet är att informera anhöriga, samarbetsorganisationer och medlemmar om Invidzonens pågående stödverksamhet samt kommande aktiviteter.



Under 2021...

...skickade vi ut ett extra Nyhetsbrev i april till våra medlemmar med fokus på sitt välmående och med inriktning att man inte behöver må dåligt för att ta hand om sig själv, med aktiviteter som: IZ-loppet, Ridterapi, Bokcirkel, Orosföreläsning, Chatta med psykolog och familjecoach.

Effekten

Nyhetsbrevet är ett relativt snabbt sätt att nå ut med aktuell och riktad information till många medlemmars mejlbox.

Utmaningen

Att få medlemmar att läsa just våra nyhetsbrev, att utforma nyhetsbrev som är intressanta och smakfulla så att de lockar till läsning är den största utmaningen.

En annan utmaning är också att nå ut till nya anhöriga som inte vet om att Invidzonen och vårt stöd finns men även att de sen väljer att bli medlem hos oss och genom det får vårt nyhetsbrev per automatik.

STATISTIK – NYHETSBREV (O8)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation	Nyhetsbrev (O8)	Antal utskick	12
	Nyhetsbrev (O8)	Antal prenumeranter	1503

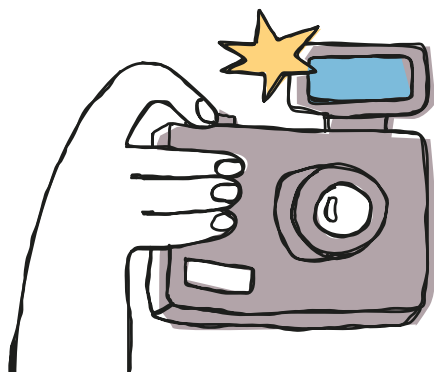
FILMER OCH LIVESÄNDNINGAR (O8)

Målsättningen är: Att producera filmer för att informera om IZ verksamhet och aktiviteter. Att livesända på olika sociala medier för att motivera fysisk rörelse och personlig utveckling.

Syfte: Att producera filmer till bland annat hemsida, på Youtube eller i sociala medier till anhöriga och medlemmar.

Förväntat resultat för 2021 är: 11 filmer och 10 livesändningar per år.

Ovanstående mäts genom: Youtube och Googles analysverktyg – antal filmer och livesändningar.



Våra filmer vänder sig till anhöriga och medlemmar och filmerna kan man bland annat hitta på vår hemsida eller på youtube. Sportzonen har producerat de flesta filmer och livesändningar och har fysisk träning som inriktning och syfte.

Under 2021...

...började vi med livesändningar på våra digitala medier, bland annat sände vi live från uppvärmning inför IZ loppet i maj. Det var mycket uppskattat och en lyckad aktivitet.

Genom livesändningar kan vi interagera med våra följare i realtid samt att det möjliggör för fler att delta, oberoende av var de befinner sig.

STATISTIK – FILMER OCH LIVESÄNDNINGAR (O8)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation	Filmer och livesändningar (O8)	Antal filmer	10
	Filmer och livesändningar (O8)	Antal livesändningar	5

GRAFISKT MATERIAL (O8)

Målsättningen är: Att nå ut med information rörande vårt stöd och vår verksamhet till anhöriga och medlemmar.

Syfte: Produktion av grafiskt material externt och internt som syftar till att nå ut till anhöriga för att informera om stödverksamheten i syfte att fler ska få stöd, nå ut till befintliga och presumtiva medlemmar samt för att ta del i frågor som berör anhörigas omvärld.

Förväntat resultat för 2021 är: 10–15 grafiska produkter.

Ovanstående mäts genom: Egen statistik – antal grafiska produkter.

Vi producerar eget grafiskt material som används när vi informerar om vårt stöd och vår förening eller när vi marknadsför våra aktiviteter, inbjuder till våra egna träffar och föreläsningar. Vi producerar även trycksaker för internt bruk, såsom Riktlinjer och Policy, ett viktigt dokument för alla engagerade i föreningen.

Under 2021...

...har vi ökat produktionen av grafiskt material med bland annat inbjudningar till aktiviteter online. Vi ser att efterfrågan på aktiviteter från anhöriga fortfarande är stor trots en begränsande pandemi.

Utmaning

kan uppstå efter pandemin mest pga ekonomiska och geografiska skäl då vi ska tillbaka till fysiska träffar. Men vi kommer ändå att fortsätta med dessa kostnadseffektiva och digitala träffa/aktiviteter om och när efterfrågan uppstår.

Effekten

av att efterfrågan på digitala aktiviteter ligger kvar och till och med har ökat har medfört att vi har anordnat fler träffar online än tidigare. De digitala träffarna har möjliggjort att fler anhöriga på olika platser i landet har kunnat ta del av våra aktiviteter. Ju fler aktiviteter desto med information och fler inbjudningar.

För att nå ut bredare med information kring träffarna har vi samarbetat med Forsvarsmaktens anhörig- och veteransamordnare där vi fått hjälp att lansera aktiviteterna i Forsvarsmaktens kommunikationskanaler.

Samarbetet har medfört att vi fått mer kontakt och samverkan med anhörigsamordnare. Effekten av det har gett större nätverk, mer sammanhållet och enat stöd för de anhöriga. Detta i sin tur har indirekt gynnat den tjänstgörande soldaten på insats.

STATISTIK – GRAFISKT MATERIAL (O8)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Kommunikation	Grafiskt material (O8)	Antal grafiska produkter	26

Dags att anmäla sig till INVIDZONENS FAMILJEHELGER

Anmäl ditt intresse redan nu för att garantera en plats för din familj i höst.

AUGUSTI SEPTEMBER OKTOBER

Här ges du utöver intressanta föreläsningar och workshops ett jobb vidare med i ditt föräldraskap.

Och för barnen finns lek, naturupplevelser och andra aktiviteter tillagda av våra professionella barnledare.

Om helgerna **LÄS MER HÄR** | Länk till formuläret **INTRESSEANMÄLAN** | Har du frågor mejlar du: **anna@invidzonen.se**

RIKTLINJER & POLICY

För Invidzonens medarbetare 2022

Jag är ANHÖRIG

Invidzonen – ett nätverk för anhöriga av anhöriga

FAMILJEHELG

FÖRE, UNDER OCH EFTER INSATS

INVIDZONENS

Välkommen till Invidzonens Familjehelg!

EN FAMILJEHELG FÖR ER SOM ÄR PÅ RÖRE, LINJER ELLER EFTER INSATS.

Aktivitets BINGO

GÅ EN SKOLKAMPSPROMENAD I MÖRKRETT	ÅK SKIDOR	ÅK PULKA	BYGG EN KOLA ELLER SNÖGROTTA	GÅ EN LÅNG-PROMENAD
LEK KULL UTOMHUS	HOPPA 100 ST X-HOPP	GÅ STAVGÅNG	GÖR EN SNÖBOLLSLETTA ELLER ISLIVTA	YOGA MED INVIDZONEN
FIKA UTOMHUS	GRILLA KÖRVA	VALFRITT	MATA FÄGLAR	GÖR 5 MIN MINDFULNESS UTOMHUS
GÖR EN SNÖÄNGEL	ÅK SKRIDSDOR	BESÖK ETT UTEGYM	ÅT EN MÅLTID UTE	TRÄNA ETT KORT PASS MED INVIDZONEN
KNACK ISEN PÅ EN FRUŠEN VATTENPÖL	GEOCACHING	SPRIND 1 KM	BADA I SIMHALL ELLER I SVAR	PROMENERA I SKODEN

Vi söker

DUKTIGA ENGAGERADE BARNLEDARE

till våra familjehelger

VI SÖKER DIG som **önskar att jobba med barn**. Att arbeta som ledare under våra familjehelger är ett **roligt, utmanande och inspirerande jobb**. Har du **erfarenhet av att jobba med barn och/eller har grundläggande kunskaper inom pedagogik**? Välkommen med din ansökan!

Vi tror att du:

- trivs att vara ute i naturen
- är trygg i din roll som ledare
- är kreativ och flexibel
- är lyhörd för barns behov
- lätt för att samarbeta
- trivs med att möta barn i olika åldrar

Uppdraget kan variera beroende av behov och efterfrågan.

Arbetstider: fredag-söndag
Lön: efter överenskommelse.
Boende och mat: ingår under helgen.

Skicka ditt personliga brev och CV till anna@invidzonen.se
Läs mer om våra familjehelger >>>

Ge dig själv en kram i jul!

Vi söker!

Vill du bli kursledare på våra familjehelger?

ANKNYTNING
Tycker du det är intressant med anknytning och föräldraskap och vill fördjupa dig inom dessa ämnen?

RELATIONER
Vill du hjälpa föräldrar att utveckla sunda relationer baserat på ömsesidig respekt, samarbete, föräldradeltagande och självkänsla?

UTBILDARE
Du utbildas av våra handledare Anna Nybling, föräldra- och familjescoach/projektledare för familjehelgerna samt Hannah Tjus, psykolog hos Invidzonen.

BEHÖRIGHET
Som utbildad kursledare för du behörighet att leda Invidzonens familjehelger.

Våra nyckelord för familjehelgerna är:
INTRESSE • NYFIKENHET • ÖPPENHET

Skicka ditt personliga brev och CV till anna@invidzonen.se

För mer information och frågor kontakta:
Anna Nybling
mobil: 073-508 9778

ORGANISATIONENS DEMOKRATISKA ARBETE

- **MEDLEMMAR**
- **MEDLEMSREGISTER**
- **MEDLEMSMÖTEN**
- **MEDLEMSTIDNING**

Den demokratiska processen är en av de viktigaste byggstenarna i organisationens grund. Med fler aktiva medlemmar stärks den processen.

Det är inte alltid givet att man som anhörig vill registrera sig som medlem av sekretesskäl. Därför är medlemskap inte en förutsättning för att ta del av Invidzonens stöd. Våra medlemmar är i en konstant cykel. Nya tillkommer och en del avslutar sitt medlemskap en tid efter att insatsen är över. Dessa medlemmar återkommer ofta senare när det återigen är dags för ett uppdrag utomlands för deras tjänstgörande.



MEDLEMMAR, MEDLEMSREGISTER, MEDLEMSMÖTEN (O6)

Målsättningen är: Att behålla befintliga medlemmar och växa i medlemsantal med ca 80 st nya medlemmar per år.

Syfte: Medlemmar möjliggör den demokratiska processen, som genom sitt medlemskap har möjlighet att påverka i föreningen.

Förväntat resultat för 2021 är: Att minst vara 1400 medlemmar i december.

Att genomföra 1 årsmöte. >20 röstberättigade medlemmar deltar på årsmötet

Ovanstående mäts genom: MyClub medlemsregister – antal medlemmar. Röstlängd på årsmötet – antal röstberättigade medlemmar på årsmötet.

Medlemmar och nätverk på olika sociala plattformar

Tack vare att vi har möjlighet att vara en del av grupper på nätet kan vi också arrangera träffar och annat som anhöriga diskuterar och efterfrågar. Invidzonen arrangerar aktiviteter på egen hand eller tillsammans med andra ideella samverkansorganisationer och uppmuntrar också till anhörigas egna lokala initiativ.

Årsmöte

Vid årsmötet 2021 fattade Invidzonen beslutet att man ska arbeta aktivt för att höja medlemsantalet. Invidzonens medlemmar är aktiva och påverkar den dagliga verksamheten genom att initiera och genomföra nya aktiviteter. Styrelse och kansli driver ett aktivt utvecklingsarbete för att intressera såväl befintliga som nya medlemmar.

Under 2021...

...fick vi 90 st nya medlemmar, vilket är otroligt skoj. Det gjordes även en uppdatering i MyClub, medlemsregistret, som gör att det nu är ett tvåstegssystem för att radera medlemmar som väljer att avsluta sitt medlemskap. En utmaning där kan vara att missa steg två och på så sätt inte radera uppgifterna korrekt enligt gdpr.



STATISTIK – MEDLEMMAR (O6)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Organisationens demokratiska arbete	Medlemmar, medlemsregister, medlemsmöten (O6)	Antal medlemmar	1436
	Medlemmar, medlemsregister, medlemsmöten (O6)	Antal årsmöte	1
	Medlemmar, medlemsregister, medlemsmöten (O6)	Antal röstberättigade medlemmar	20
	Medlemmar, medlemsregister, medlemsmöten (O6)	Årsmötet genomfördes	29 mars 2021

MEDLEMSTIDNING (O7)

Målsättningen är: Att producera, trycka och distribuera en fysisk tidning som är ett komplement till digital information. Tidningen ska vara avgiftsfri för prenumeranter såsom anhöriga, medlemmar, samarbetspartners och politiker.

Syfte: Att producera en tidning som berör anhörigfrågan. Tidningens syfte är att vara ett stödverktyg. Genom artiklar som coaching, hjälp till självhjälp, tips och trix men även berättelser om andras erfarenheter och livssituationer, ge igenkänning och perspektiv.

Förväntat resultat för 2021 är: Att ge ut fyra nummer per år, i snitt 2900 ex. per nummer. Förväntad kostnad 132 750 kr per nummer. Antal beställda tidningar 2900 per nummer.

Ovanstående mäts genom: Egen statistik – antal tryckta tidningar, antal beställda tidningar, kostnad per nummer, enkäter vart tredje år för att mäta nöjdhet hos läsare.

Tidningen är en medlemsresurs med anhörigfokus,. Den ska spegla Invidzonens huvudtanke; hjälp till självhjälp. Den ska också präglas av en positiv känsla där läsaren ska kunna relatera till och känna igen sig i det som skrivs. I tidningen blandas stödjande och personliga reportage med informativa artiklar gällande vår omvärld och den ger tips och råd för både kropp och själ som kan röra läsarens livssituation. Tidningen distribueras även till myndigheter och organisationer i Sverige.

Pliktexemplar

För varje utgivet tidningsnummer skickar vi pliktexemplar till sju högskolor och universitetsbibliotek.

Under 2021...

...avslutade vår engagerade redaktör Monica Lindman sitt uppdrag hos oss efter 5 år och 19 innehållsrika nummer.

Effekt

Tidningen är uppskattad och får värdefull feedback vid anhörigträffar, personliga möten och inte minst genom återkopplande mejl. Responsen visar på att tidningen fyller positiva funktioner för vår målgrupp. Den är bekräftande, peppande och coachande.

Utmaningar

Utmaningar kan vara av teknisk slag, dvs. förändringar i tryckeribranschen som tvingar tidningsproduktionen att flyttas utomlands. En annan utmaning är att fylla tidningen med intressant material som berör anhöriga.

STATISTIK – MEDLEMSTIDNING (O7)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Organisationens demokratiska arbete	Medlemstidning (O7)	Antal tryckta tidningar per år	11 750
	Medlemstidning (O7)	Antal nummer och utskick per år	4
	Medlemstidning (O7)	Antal beställda tidningar per nummer	3500 / 2750
	Medlemstidning (O7)	Kostnad per nummer	133 864

INVID ZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

Han är en trovärdig medmänniska som passar i rollen som mentor

När ens närmaste utsätts för risker är det en familjeangelägenhet

Hon fick en dramatisk inledning på uppdraget i Albanien

Josefin & Erik

- småbarnsföräldrar på varsin kontinent

NUMMER 1 • 2021 POLISEN HAR VALT ATT INTE FÖRLÅNGA AVTALET MED INVIDZONEN

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 Lige: "Utan stödet från mina närmaste hade jag inte varit i Sydsudan"

NUMMER 2 • 2021 MÖT FÖRFATTAREN BAKOM BOKEN SOM GER DIG CHANSEN ATT LÄNA KÄNNA DIG SJÄLV

INVID ZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

LÅT MUSIKEN FÅ LEVA I AFGHANISTAN

Maestro Peter
PETER HULTQVIST
Förvarningsstrategi: Ditt liv behövs en nationell säkerhetsstrategi

POSITIV UTVÄRDERING av livsändras förmågor

FORUMET där du kan dela med dig av dina tankar och känslor

ANNAS DRIVKRAFT

- att hjälpa och stötta andra

NUMMER 3 • 2021 EMMA KAN TÄNKA SIG EN FRAMTID IHOM FÖRVARNSMARKTEN

INVID ZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

Hon är **hjältinnan** i hans liv

Fantastiskt att även vi separerade får stöd

Hon räknar dagarna till hemkomsten

Kom och var med på vår Aktivitetsbingo

Peter vill ge ett mer handfast stöd till anhöriga

NUMMER 4 • 2021 BY FÖREKVINNORAPPORT VÄNLIGARE MED SKILSMÄSSA BLAND UTFLÄNDSVETTERARE

ORGANISATIONENS DEMOKRATISKA ARBETE

■ **MEDALJER**

■ **DOCKOR**



MEDALJER OCH DOCKOR (O9)

Målsättning och syfte är: Att genom medaljer och dockor som ett verktyg, främst för veteraner, att visa erkännande, uppmuntran och uppskattning till den hemmavarande.

Medaljer – medaljer till anhöriga för sitt insatsarbete de gör på hemmaplan.

Docka – inspelningsbar docka som stöd till anhöriga.

Förväntat resultat för 2021 är: Medaljer 2000 st. Dockor 160 st.

Ovanstående mäts genom: Egen statistik – antal beställda och skickade produkter

Medalj. Sedan 2011 har medaljen varit en av våra mest uppskattade gåvor. De delas ofta ut till anhöriga vid medaljceremonin för den internationell insatsstyrkan men medaljen går även att beställa direkt hem via vår webbsajt. Medaljen symboliserar den uppskattning och det arbete anhöriga gör på hemmaplan.

Docka. För att underlätta tiden ifrån varandra finns en inspelningsbar docka som kan lindra saknaden. Dockan har en plastficka framför ansiktet där man kan lägga in ett kort på den tjänstgörande och den tjänstgörande kan spela in korta ljudmeddelanden som sedan spelas upp när man trycker på dockans hand.

Under 2021...

har både dockan och medaljen fortsatt vara efterfrågad och uppskattad. Att få medaljen som ett erkännande för de arbete man gör på hemmaplan är en viktig del i insatsen och kan symbolisera att insatstiden nu kommit till ett slut. En utmaning vi stött på under året är att försändelser har kommit bort eller varit försenade.

STATISTIK – PODUKTER (O9)

Uppföljningsområde Organisationsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Organisationens demokratiska arbete	Medaljer och dockor (O9)	Antal beställda och skickade dockor	181
	Medaljer och dockor (O9)	Antal beställda och skickade medaljer	3177

EXTERN TRÄFFAR, FÖRELÄSNINGAR OCH REPRESENTATION (V1)

Målsättningen är: Att delta på träffar och arrangemang som anordnas av FM.

Syfte: Deltagande på FMs informationsträffar och anhörigträffar där IZ efterfrågas att delta och informera.

Förväntat resultat för 2021 är: Att representant från IZ deltar på efterfrågade informations-träffar. Beräknas till fler än 100 informationsträffar.

Ovanstående mäts genom: Egen statistik – antal genomförda träffar.

EXTERNARENOR (V2)

Målsättningen är: Att bevaka vår omvärld på relevanta arenor. Att vara en aktör kring anhörig-frågor. Att informera om Invidzonens verksamhet och att bredda vårt kontaktnät. Att genom deltagande hedra och visa respekt för veteran- och anhörigfrågan.

Syfte: Deltagande på externa arenor såsom Folk & Försvars Rikskonferens, Veterandagar, FN-dagen.

Förväntat resultat för 2021 är: Att vid deltagande på Folk & Försvars Rikskonferens skapa minst 3 relevanta nya kontakter.

Ovanstående mäts genom: Egen statistik – antal deltaganden på externa arenor, antal nya relevanta kontakter på Folk & Försvars Rikskonferens.

Under 2021 ...

har Invidzonens verksamhet utmanats med en fortsatt påverkan av pandemin och restriktioner. Flera externa träffar och föreläsningar har genomförts digitalt. Om det inte funnits möjlighet att delta digitalt har informationsmaterial om oss skickats ut till anhöriga.

Effekten

Den positiva effekten har däremot varit att det har ibland underlättat med att inte behöva resa utan att vi kan delta på distans i stället.

Utmaningen

Utmaningen med digitala träffar är att nå ut till alla anhöriga med material och information.

STATISTIK – EXTERNA TRÄFFAR OCH EXTERNA ARENOR (V1, V2)

Uppföljningsområde Verksamhetsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Samverkan, avtalade myndigheter och samarbetsorganisationer	Externa träffar, föreläsningar och representation (V1)	Antal genomförda träffar	65
	Externa arenor (V2)	Antal deltaganden på externa arenor	3
	Externa arenor (V2)	Antal nya relevanta kontakter på Folk & försvars Rikskonferens	1 digital

INVIDZONENS ANHÖRIGTRÄFFAR

- **FYSISKA ANHÖRIGTRÄFFAR**
- **DIGITALA ANHÖRIGTRÄFFAR**
- **FAMILJEHELGER**

Invidzonen anordnar också egna aktiviteter både fysiska och digitala. Vi försöker att anpassa aktiviteterna främst till orter där det finns en efterfrågan men även i närheten av uppsättande förband. Att hitta de "rätta platserna" och orter är alltid en utmaning för oss men vi försöker hitta en bra balans så att anhöriga känner att vi finns där de behöver oss.



FYSISKA ANHÖRIGTRÄFFAR (V3)

Målsättningen är: Att skapa efterfrågade aktiviteter. Att aktiviteterna syftar till att stärka självkänsla, självförtroende samt skapa nya kontakter med andra i liknande situation.

Syfte: Anpassade aktiviteter som möjliggör anhöriga till erfarenhetsutbyte, geografiskt placerade i anslutning till utsändande förband och där aktiviteter efterfrågas. Träffarna är av olika slag t.ex. vandring, ungdomsläger, korvgrillning.

Förväntat resultat för 2021 är: Att genomföra fler än 5 fysiska anhörigträffar av olika slag med hög nöjdhet bland deltagarna.

Ovanstående mäts genom: Egen statistik, antal träffar, enkäter för att mäta nöjdhet hos deltagarna.

Under 2021...

...har våra fysiska anhörigträffar varit få på grund av pandemin och de flesta fysiska träffarna utgått. De få träffar vi genomfört har vi gjort utomhus.

Vandring i Tivedens nationalpark

Den 28 augusti arrangerade vi en dag med lätt familjeanpassad vandring i Tivedens nationalpark. Det var 9 vuxna och 4 barn som deltog.

Dagen startade med gemensam frukost. Aktiviteten bestod i att vandra en sträcka vid sjön Trehörningen och stanna vid intressanta platser såsom en gammal offerplats och dagen avrundades med gemensamt fika/mellanmål.



DIGITALA ANHÖRIGTRÄFFAR (V3)

Målsättningen är: Att erbjuda digitala anhörigträffar som ska vara tillgängliga för alla, oavsett geografisk placering. Att skapa efterfrågade aktiviteter. Att aktiviteterna syftar till att stärka självkänsla, självförtroende samt skapa nya kontakter med andra i liknande situation.

Syfte: Träffarna är av olika slag: t.ex. grupper med personlig träning, digitala mötesplatser, föreläsningar, föräldrakurser.

Förväntat resultat för 2021 är: Att genomföra 80 digitala anhörigträffar av olika slag med minst 4 deltagare per tillfälle, med hög nöjdhet bland deltagarna

Ovanstående mäts genom: Egen statistik – antal träffar, antal deltagare, enkäter som mäter nöjdhet hos deltagarna

Under 2021 ...

...ersattes de fysiska mötena med digitala och online träffar som digital mötesplats, bokcirkel, föräldrakurs, träningsgrupp, m.m.

Effekt

Den mycket positiva effekten har varit att det digitala öppnar upp för anhöriga att delta oavsett var i landet man befinner sig.

▷ PT grupp

I år har vi genomfört 5 st PT grupper, 4 på kvällstid och 1 på dagtid. Det har varit många sökande och grupperna har varit fulltaliga.

Effekten

De som svarat på enkäterna har upplevt att gruppen har haft en positivt påverkat att komma igång med fysisk aktivitet och möjligheten att träffa andra i samma situation.

Utmaningen

...har varit att erbjuda alla intresserade plats i våra grupper.

▷ IZ LOPPET

I maj månad genomförde vi ett digitalt lopp och bjöd in alla anhöriga med familj att vara med.

35 st deltagare anmälde sig och fick ett startnummer hemskickat inför loppet.

Den officiella dagen för loppet var lördag den 22 maj men det var fritt fram för deltagarna att springa en valfri dag under veckan. En uppskattad aktivitet som lockade.

STATISTIK – INVIDZONENS FYSISKA OCH DIGITALA ANHÖRIGTRÄFFAR (V3)

Uppföljningsområde Verksamhetsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Invidzonens anhörigträffar	Fysiska anhörigträffar (V3)	Antal IZ egna fysiska träffar	2
	Fysiska anhörigträffar (V3)	Enkäter för att mäta nöjdhet hos deltagarna. Redovisas i VB.	-
	Digitala anhörigträffar (V3)	Antal IZ träffar	82
	Digitala anhörigträffar (V3)	Enkäter som mäter nöjdhet hos deltagarna.	se sidan 48

FAMILJEHELGER (V5)

Målsättning är: Att rusta familjer före, under och efter internationell insats genom att öka kunskap kring föräldraskap, anknytningsteori och kommunikation inom familjen.

Syfte: Syftar till att stötta och informera föräldrar med barn där den ena föräldern har varit, är utsänd eller kommer att sändas ut på ett internationellt uppdrag. IZ familjehelger är en praktisk hjälp, ett preventivt och socialt stöd samt nätverk för barn och vuxna.

Förväntat resultat för 2021 är: Att genomföra 5 familjehelger på platser där de efterfrågas av FM, med hög nöjdhet bland deltagarna.

Ovanstående mäts genom: Egen statistik – antal genomförda familjehelger, antal deltagare totalt, enkäter för att mäta nöjdhet hos deltagarna.

Att delta på Invidzonens familjehelger förbereder familjen inför internationell insats. Ändamålet med familjehelger är att skapa tillfällen då hela familjen kan åka iväg tillsammans för att fokusera på de egna relationerna.

Där ges möjlighet att kombinera roliga aktiviteter och gemenskap för de små, och för de vuxna informativa föreläsningar inom anknytning och föräldraskap men också erfarenhetsutbyte med andra.

Under 2021...

har vi endast kunnat genomföra en familjehelg på grund av pandemin. Något som så klart varit tråkigt. Utmaningen är att få ut information om våra familjehelger till alla berörda.



STATISTIK – FAMILJEHELGER (V5)

Uppföljningsområde Verksamhetsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Invidzonens anhörigträffar	Familjehelger (V5)	Antal genomförda familjehelger	1
	Familjehelger (V5)	Antal deltagare totalt	20
	Familjehelger (V5)	Antal deltagare, per helg	20
	Familjehelger (V5)	Enkäter för att mäta nöjdhet hos deltagarna.	se sidan 49

MENTORNÄTVERK OCH KOMPETENSUTVECKLING AV MENTORGRUPPEN

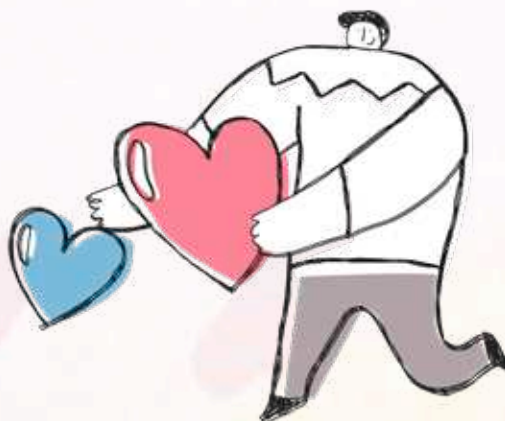
■ MENTORSTÖDET:

CHATT, MEJL, SMS, TELEFON,
FORUMBEVAKNING, PERSONLIGA MÖTEN

■ COACHING

■ STÖDTELEFONEN

Att vara mentor eller volontär på Invidzonen innebär ett ideellt arbete och personligt engagemang för organisationen. Mentoreorna arbetar med direkt stöd till anhöriga medan volontärer hjälper och stöttar själva föreningen i olika uppdrag eller uppgifter.



MENTORSTÖDET (V4)

Målsättningen är: Att tillhandahålla mentornätverk med egna erfarenheter av insats på hemmaplan för kontakt och stöd för den hemmavarande.

Att utbilda mentorgruppen och diskutera utmaningar för att optimera stödverksamheten.

Syfte: Mentorerna är medmänniskor och samtalspartners för anhöriga, före, under och efter en insats. De stöttar via chatt, stödtelefon, mejl, sms och personliga möten.

De deltar på FM anhörigträffar samt arrangerar IZ anhörigaktiviteter som efterfrågas.

Förväntat resultat för 2021 är: Utbildning och konferens till mentorsgruppen vid 2 tillfällen. Mentorgrupp om 10 personer. 160 stödärenden. Chattöppet 108 timmar, 90 besökare.

Ovanstående mäts genom: Egen stödstatistik – antal mentorer, antal volontärer, antal genomförda konferenser och utbildningar, antal inkomna stödärenden till mentorer via mejl, chatt, telefon och fysiskt möte. ImBox statistikverktyg – chattöppet antal timmar och antal besökare.



Våra mentorer är erfarna anhöriga med minst en insats på hemmaplan. De ger ett medmänskligt stöd och fungerar som en samtalspartner för anhöriga, före, under och efter en insats. Mentorerna svarar i chatten, har stödsamtal och ordnar träffar som är direkt riktade till anhöriga.

Under 2021...

hade vi möjlighet att genomföra en fysisk konferens med våra mentorer, något som var väldigt uppskattat. Övrig tid har vi haft handledning och möten digitalt. Under året har stöd ärenden både via mejl och telefon ökat. Under året har vi också rekryterat två nya mentorer till oss.

Utmaningen

Utmaningen är att bibehålla engagemang och utbildning på distans. Att ses är något som ger mentorerna energi.

STATISTIK – MENTORER, MENTORSTÖD (V4)

Uppföljningsområde Verksamhetsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Mentorsnätverk. Kompetensutveckling av mentorgruppen	Mentorstödet (V4)	Antal mentorer	10
	Mentorstödet (V4)	Antal volontärer	1
	Mentorstödet (V4)	Antal genomförda konferenser och utbildningar för mentorer	4
	Mentorstödet (V4)	Mentorkontakt. Antal unika inkomna stödärenden till mentorer. Mejl, telefon, fysiskt möte och chatt.	220

COACHING (V3)

Målsättningen är: Att tillhandahålla samtal till hjälpsökande för personlig utveckling genom coachande frågor.

Syfte: Erbjudna samtal enskilt eller i par tillsammans med en utbildad coach som har egen erfarenhet av insats på hemmaplan.

Förväntat resultat för 2021 är: Förfrågan om coaching från 6 personer eller par.

Ovanstående mäts genom: Egen statistik – antal coachtillfällen.



På Invidzonen kan man både coacha sig själv, få stöttning av mentorer, ta hjälp av en coach för enskilda samtal eller tillsammans med sin partner.

Under 2021...

...har vi kunnat stötta anhöriga genom coachande samtal digital, via telefon eller videosamtal.

Effekten

Den positiva effekten har varit att det är lättare att hitta tider som fungerar för alla, det är lättare att träffas online eftersom man inte behöver hitta lokal eller resa. Anhöriga kan också känna sig trygga i sin hemmiljö men ändå få hjälp och stöttning.

STATISTIK – COACHING (V3)

Uppföljningsområde Verksamhetsbidrag	Rubrik i Aktivitetsplanen	Aktivitet	Genomfört nyckeltal 2021
Mentornätverk. Kompetensutveckling av mentorgruppen	Coaching (V3)	Antal coachtillfällen, enskilt eller i par	10

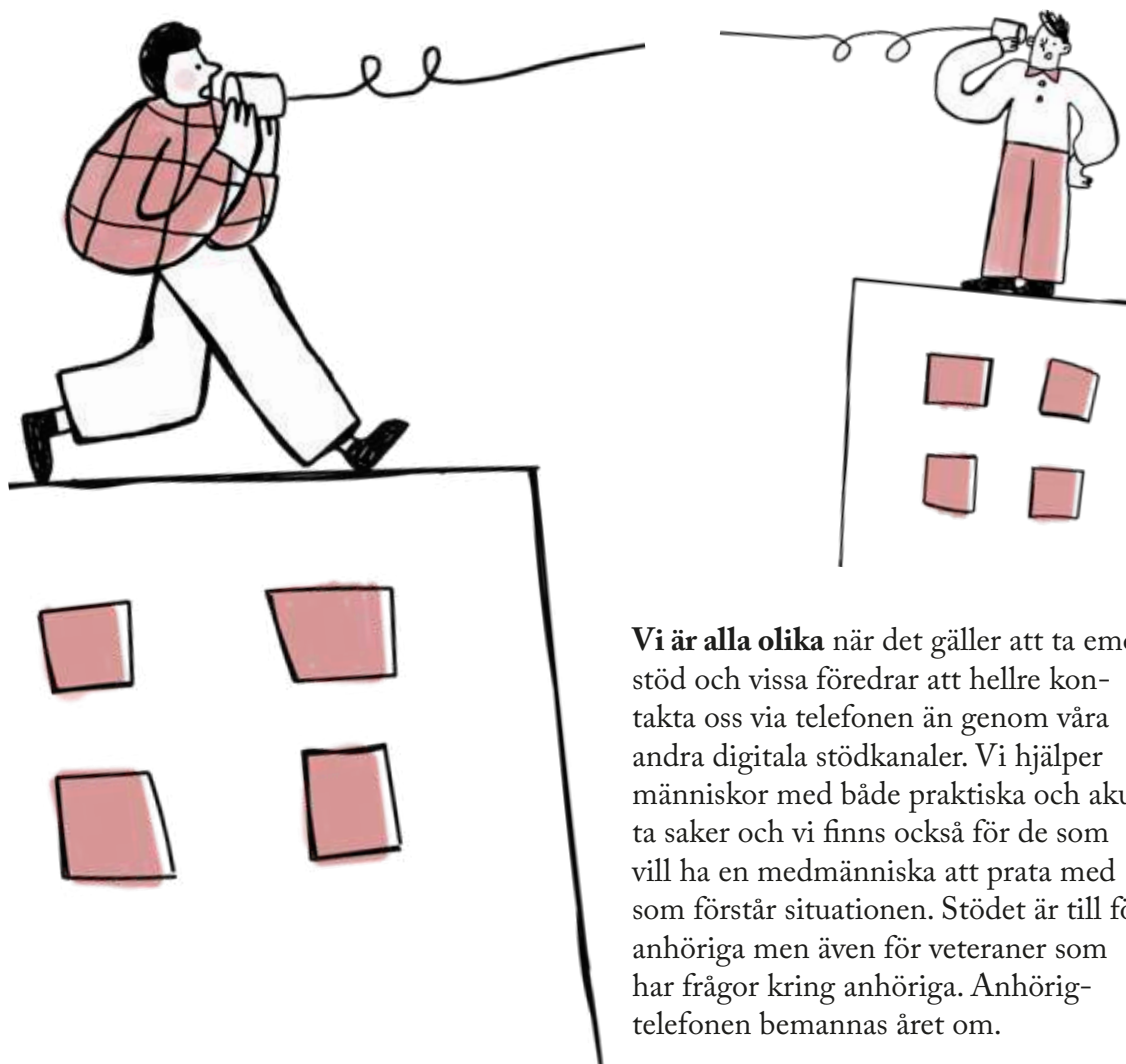
STÖDTELEFONEN (V4)

Målsättningen är: Att tillhandahålla stöd via telefon till hjälpsökande som känner sig mer bekväma med att prata med en medmänniska per telefon.

Syfte: Att erbjuda enskilt samtal med en mentor som har erfarenhet av insats på hemmaplan.

Förväntat resultat för 2021 är: Ett samtal i månaden

Ovanstående mäts genom: Egen statistik – antal samtal via stödtelefonen.



Vi är alla olika när det gäller att ta emot stöd och vissa föredrar att hellre kontakta oss via telefonen än genom våra andra digitala stödkanaler. Vi hjälper människor med både praktiska och akuta saker och vi finns också för de som vill ha en medmänniska att prata med som förstår situationen. Stödet är till för anhöriga men även för veteraner som har frågor kring anhöriga. Anhörigtelefonen bemannas året om.

ENKÄTUTVÄRDERING

▷ **PT-GRUPP** – enkätutvärdering (fortsättning från sid 38)

Deltagandet överlag upplevdes positivt men på olika sätt enligt enkäten som skickats efter en avslutat grupp. Det kom fram i enkätsvar att det var skönt att få träffa flera i samma situation och inte känna press för att prestera i gruppen.

De flesta deltagarna upplevde att de nådde sina mål under tiden de var med och att de har ökat sin fysisk aktivitet från start. Några anger att de har förbättrat sin livskvalite och mått bättre. Material- et som skickades hem till deltagarna i samband med aktiviteten upplevdes relevant och användbar av flera deltagare.



Att få träffa fler i samma situation, möjligheten till en spark i baken för att komma igång med träningen och utbytet och peppen."

"Med en grupp vill man visa vad man gjort under veckan och men vill skryta och visa sig duktig. Vilket gör så att man verkligen genomför träningspass osv. Positivt att få höra hur andra tänker på olika saker."

"Kul. Välbehövligt. Lärt känna nya vänner. Positivt rakt igenom."

"Jag fick så många insikter om mig själv, mina föreställningar om mig själv, min roll som mamma, min träningskapacitet och hur jag värderar mig själv och mina mål så nådde jag väl över det jag trodde från början."

"Det har varit fantastiskt att vara med i detta och jag önskar att fler skulle få chansen. Detta har gjort att jag ändrat hela min livsstil. Jag är gladare person och med mer tålmodig mamma."

Prestigelöst, positivt och stärkande! Det finns en oerhörd styrka i att skapa en gemenskap och det tycker jag att vi lyckades med fast att vi befann oss på olika platser i landet. Det blev verkligen Träna med Niina där du är" - på alla plan!

"Att den var peppande men även ärlig och kravlös."



▷ FAMILJEHELGER – enkätutvärdering (fortsättning från sid 39)



Tycker ni att familjehelgen är en bra stödaktivitet? Utveckla gärna varför eller varför ni inte tycker det?

Absolut. Blir kanske tydligare för barnen att en mission är något man gör tillsammans som familj och att alla gör en insats på sitt sätt.

Mycket bra, det är extraordinärt att jag efter 10 år som anhörig innan/under/efter insats inte kommit i kontakt med stöd och möjlighet till samtal under sådana här ordnade former. Att få lyfta det jag tror många upplever som ett "kastrullock" över en kokande gryta av känslor och upplevelser är avgörande för att kunna leva detta liv långsiktigt. Möjligheten till igenkänning och att bara prata med likasinnade.

Ja. Den erbjuder utbildning och rådgivning, samtidigt som deltagarna får möjlighet att dela med sig av sina erfarenheter och tankar etc. Helgen innebär också en tid då familjen får möjlighet att göra något kul tillsammans, som skapar positiva minnen.

Den är fantastisk och jag tycker fler borde få ta del av den. Tyvärr är det nog så att man prioriterar bort sånt här när man är uppe i allt annat i livet. Kanske man heller inte har koll på att familjehelgerna finns.



Hur fungerade det med barnledarna och aktiviteterna för barnen?

Toppen, barnen var jättenöjda

Fantastiskt bra!

Barnen tyckte alla ledare var bra.

Mycket proffsiga och snälla! Tänk att de fixade allt så enkelt och smidigt.



Vad tar ni med er hem efter helgen?

God gemenskap, intressanta diskussioner, glada barn

En bra känsla efter att fått ventilerat tankar och känslor kring det liv vi valt att leva, en mindre bra känsla av att det saknas ett adekvat anhörigstöd initierat från FMs sida som möjliggör ett mer fungerande liv för många anhöriga - utöver möjligheten till ventilation.

Tankar kring "trygghetscirkeln" och anknytning. Hur en vuxen bör tänka på belöning och bestraffning. Erfarenheter från andra deltagare.

Mycket! Bland annat att man inte är ensam i sin situation och att man alltid kan vara "good enough".



Vad var det bästa med helgen?

Avslappnad och härlig stämning, trots mycket känslor och jobbiga samtalsämnen

Att träffa andra i liknande situation och att få utbyta erfarenheter och känslor.

Att träffa andra och utbyta erfarenheter. Tips och trix gällande föräldraskap inför insats.

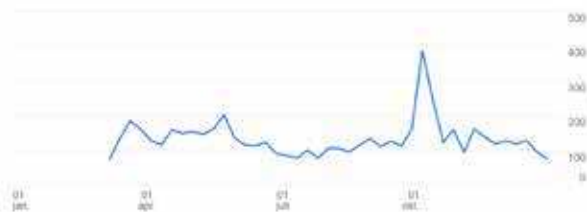
Härliga människor att bolla tankar och känslor med. Fantastisk personal från Invidzonen!

STATISTIK WEBB

▷ (fortsättning från sid 18)

Användare, nya användare under året

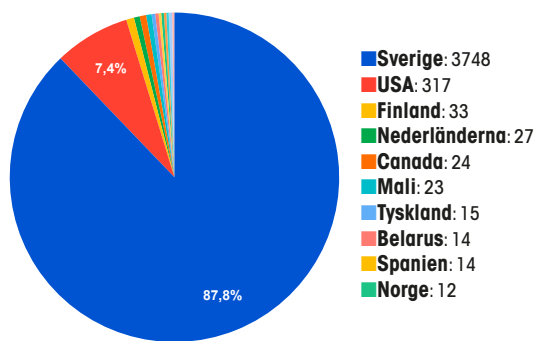
Användare: 4,3 tn Nya användare: 4,3 tn Genomsnittlig engagemangstid: 3 m 03 s Totalt intäkter: 0,00 kr



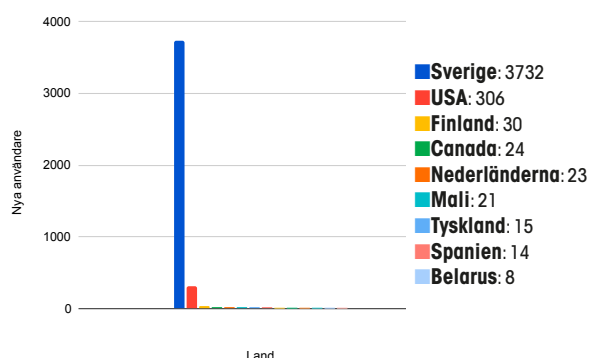
Demografi: Vilka länder kommer alla våra användare från?



Demografi: Vilka länder kommer alla våra användare från?



Demografi: Vilka länder kommer våra nya användare från?

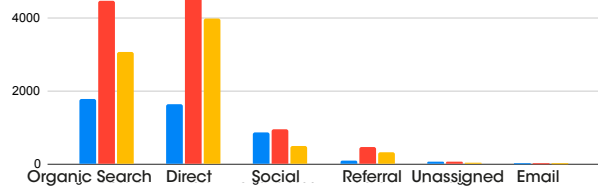


DEMOGRAFI FÖRVÄRV VISNINGAR ENGAGEMANG

Invidzonen bytte hemsida 9 mars 2021 därför saknas statistik från 1 januari till 8 mars då den nya hemsidan gick "live".

Förvärv: Vilka kanaler kommer vår trafik från?

Användare Sessioner Engagerade sessioner



Förklaringar

▷ **Antal sessioner** räknas utifrån de som har varit inne på din sajt, oavsett hur många gånger de har besökt sidan.

▷ **Engagerade sessioner** är sessioner som varar tio sekunder eller längre och har en eller flera konverteringshändelser eller två eller flera visningar.

▷ **Organic Search** är trafik från sökmotorer (ej AdWords).

▷ **Direct** är när man skriver in din webbadress direkt eller har bokmärkt din sida.

▷ **Social** är trafik som kommer från sociala medier som Facebook, Twitter m fl.

▷ **Referral** är hänvisningstrafik, alltså andra webbsidor, bloggar mm som länkar till dig.

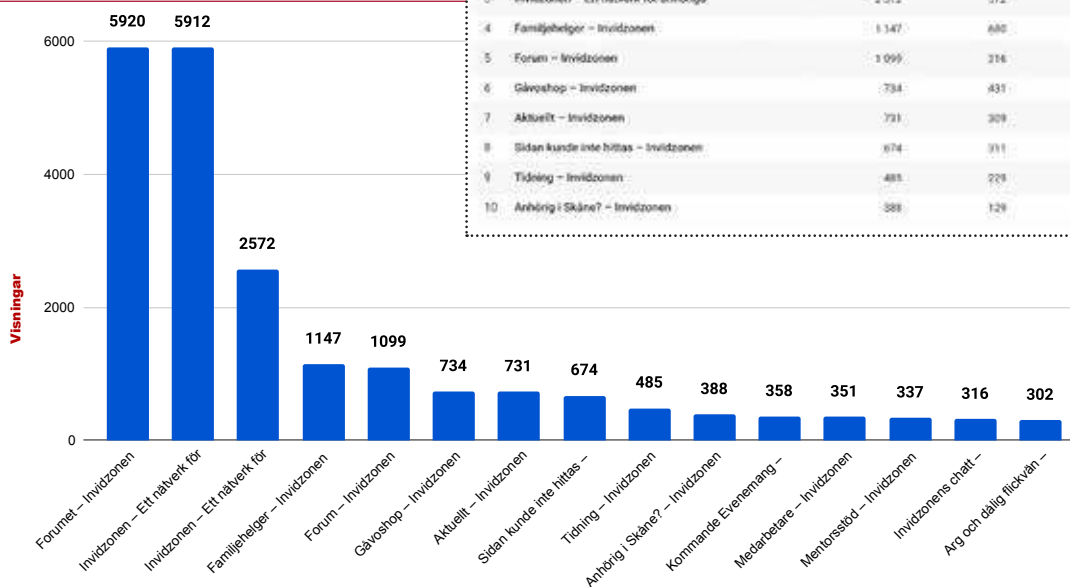
▷ **Email** en besökare som hittar till dig genom en länk i ett nyhetsbrev till exempel.

Förvärv: Nya användares trafikkanaler

Organic Search Direct Organic Social Referral Email



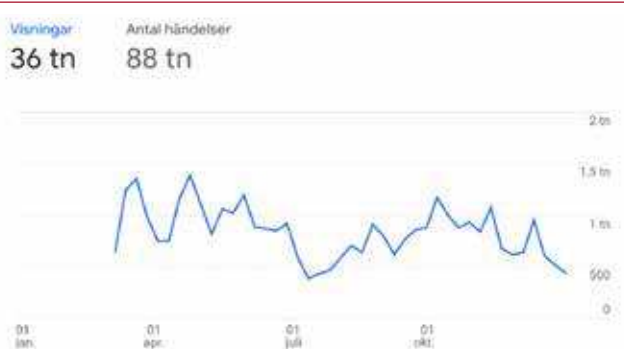
Visningar: Vilka sidor är mest välbesökta?



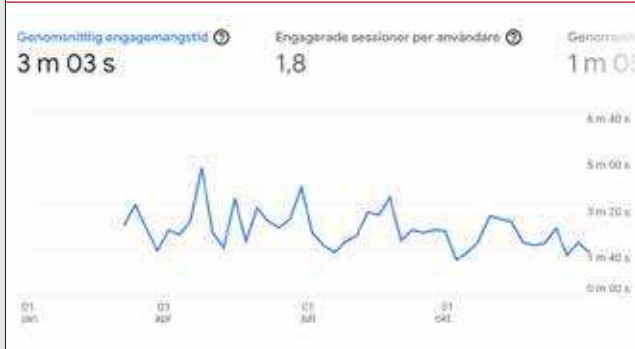
Sidrubrik	Visningar	Användare	Nya användare	Visningar per användare
Summa	35 695	4 324	4 317	8,26
	100 % av summa	100 % av summa	100 % av summa	Gen. 5,1%
1 Forumet - Invidzonen	5 920	504	58	11,75
2 Invidzonen - Ett nätverk för anhöriga	5 912	1 462	1 284	4,04
3 Invidzonen - Ett nätverk för anhöriga	2 572	572	521	4,50
4 Familjehelger - Invidzonen	1 147	440	444	1,59
5 Forum - Invidzonen	1 099	316	25	5,09
6 Gåvoshop - Invidzonen	734	431	77	1,70
7 Aktuellt - Invidzonen	731	309	33	2,37
8 Sidan kunde inte hittas - Invidzonen	674	311	221	2,17
9 Tidning - Invidzonen	485	229	94	2,12
10 Anhörig i Skåne? - Invidzonen	388	129	0	3,01

Sidrubrik och skärmklass

Engagemang: Antal visningar, antal händelser

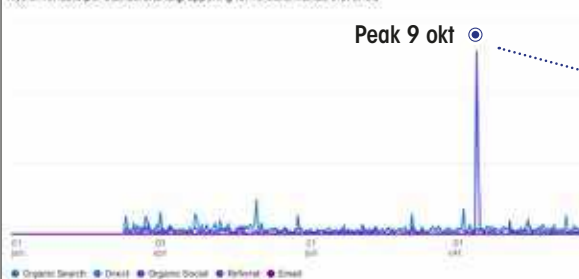


Engagemang: Sessioner per Användare



Förvärv: Användarförvärv Nya användare och kanaler

Nya användare per Standardkanalgruppering för första användare över tid



Analys. Inläggen på sociala medier 9 okt fick stor interaktion hos nya användare och genom hänvisning till hemsidan ökade trafiken ytterligare på vår webbsajt samma dag med **269,7%**.

9 okt publicerade vi inlägg om fysisk och digital anhörigträff

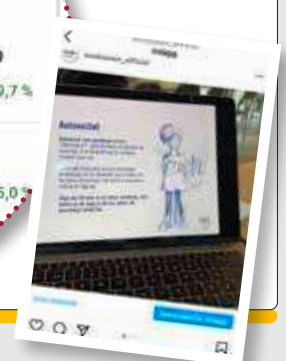
9 okt publicerade vi inlägg om familjehelger.

Ökning i Användare 2021-10-09

Förväntat 76 Faktiskt 281 **↑269,7%**

lör 09 okt. vs lör 11 sep.

Användare **281** **↑ 1 305,0%**



AVSLUT

Genom att lyssna till behovet och möta upp efterfrågan kan vi på Invidzonen hitta en inriktning för att möta framtiden på bästa sätt. Visionen att stödja fler anhöriga som har någon nära på internationell insats har vi länge haft för ögonen.

Vår verksamhet är flexibel och lyhörd men bakom en vilja att vara följsam hittar ni gedigna planer, beräkningar och en noggrann planering. Invidzonens målsättning och planerade verksamhet för 2022 framgår av verksamhetsplanen.

Vi är angelägna om att nå ut till ännu fler om fler behöver stöd. Det är viktigt att både uppmärksamma och att kunna erbjuda resurser till dem som lever med en närstående som utsätts för stora risker.

Vi fortsätter arbeta med vår grundläggande verksamhet: att stötta och underlätta för anhöriga på hemmaplan.

Årsredovisning

Invidzonen

802443-0046

Styrelsen för Invidzonen får härmed lämna sin redogörelse för föreningens utveckling under räkenskapsåret 2021-01-01 - 2021-12-31.

Om inte annat särskilt anges, redovisas alla belopp i hela kronor (sek).

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	SIDA
- Förvaltningsberättelse	2 - 4
- Resultaträkning	5
- Balansräkning	6 - 7
- Noter	8
- Underskrifter	9

FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

VERKSAMHETEN

Allmänt om verksamheten

Invidzonen (IZ) bedriver stödverksamhet främst till Försvarsmakten och Domstolsverket (DV) före, under och efter en insats på internationellt uppdrag. Stödet riktar sig till anhöriga på hemmaplan.

Främjandet av ändamålet

Föreningens ändamål är att stödja anhöriga till i huvudsak personal som genom organisationer och myndigheter tjänstgör internationellt. Därutöver erbjuds stöd och råd till tjänstgörande personal i anhörigfrågor. Även andra anhöriggrupper kan vara aktuella utifrån avtal. Målet är att stödet ska stärka självkänsla, självförtroende och tillit samt skapa möjligheter för att utveckling på det personliga planet och känslan av att vara i ett sammanhang

Föreningen har sitt säte i Stockholm.

Främjande av ändamålet

Invidzonen har under året genomfört följande aktiviteter:

Kärnverksamhet

Invidzonens kärnverksamhet består av mentornätverk, föreläsningar, träffar, chatt, mejl och stödsamtal. Utvecklingen under åren har resulterat sig i att en stor del av den dagliga verksamheten och de olika projekten sker i dialog med de avtalade myndigheterna.

Coaching och stödsamtal

Verksamheten bygger till stor del på ideella krafters stödarbete. Vi stöttar och hjälper de anhöriga som tar kontakt med föreningen. Verksamheten vänder sig till alla oavsett hur man upplever sin tid på hemmaplan. Coaching ges både till enskilda personer och par.

Föreläsningar och informationsspridning

IZ deltog bland annat på Folk och Försvars Rikskonferens, FN-dagen samt de träffar som FM och Polisen bitt oss delta i, dessutom har många föreläsningar och möten genomförts online. Totalt antal genomförda informationstillfällen: 65st. Totalt deltagande på externa arenor: 3st. Totalt antal samverkansmöten med FM och samarbetsorganisationer: 7st.

Familjehelger

De uppskattade familjehelgerna arrangerades 1 gång (varav 3st inställdes pga Covid19 pandemin). Under helgerna får föräldrar ta del av föreläsningar och diskussioner kring anknytning, hur man kan stärka sitt föräldraskap och ge varandra stöd och råd medan barnen umgås tillsammans med professionella barnledare i aktiviteter.

Anhörigaktiviteter

IZ arrangerade även andra fysiska anhörigaktiviteter såsom PTgrupper, middagsbjudningar, bokcirklar, ungdomsläger och andra liknande aktiviteter som efterfrågats. Totalt arrangerades digitala aktiviteter under året: 84st.

Chattöppet

Chatten har varit öppen två kvällar i veckan, torsdag och söndag bortsett från juli då endast på torsdagar. Under storhelger som jul och nyår samt påsk hölls chatten öppen varje dag. Totalt antal timmar öppet i chatten: 113 tim.

Invidzonen
802443-0046

3(9)

Kommunikationsarbete

Den information om träffar och andra nyheter som finns på webbplatsen publiceras även i appen och i sociala medier, tidning samt i nyhetsbrev. Inlägg, trådar och svar i forumet: 120st. Inlägg och retweet på Twitter: 190st. Instagram, inlägg: 414st. Inlägg på Facebook: 379st. Tidningen utgavs med 4nr varav varje nr innefattade 28 sidor. Nyhetsbrevet gjorde 9 utskick. Podcasts 2021: 498 lyssningar. Mest populär under 2021 är podcasten "Att leva som polisanhörig"

IZ producerar själva det grafiska och digitala informationsmaterialet. Det kan till exempel vara inbjudningar, broschyrer, foldrar och blanketter. Trycksakerna är en viktig del i kommunikationen och i stödet till anhöriga, bland annat till den målgrupp som inte primärt och regelbundet använder dator. Riktlinjer och Policy är uppdaterat enligt årsrutin samt handledningsdokument, anhörigfoldrar mm.

Gåvor för att visa uppskattning

IZs docka är gratis för anhöriga och veteraner och kan beställas via hemsidan. Dockan har en inspelningsfunktion och en ficka med plats för foto. Det finns tre varianter av dockor; en I-love-you docka, en militärdocka, en polisdocka. Totalt antal beställda dockor via hemsidan: 181st

Medaljen som visar anhöriga uppskattning beställs gratis via hemsidan. Där finns en möjlighet att tillsammans med medaljen skicka med en personlig hälsning som kansliet handskriver. Medaljen kan även delas ut vid de officiella medaljceremonierna där IZ som oftast medverkar. Totalt antal beställda och utdelade medaljer: 3177st.

Årsmöte och styrelsemöten

Vid årsmötet fattade IZ att man ska arbeta aktivt för att höja medlemsantalet. IZs medlemmar är aktiva och påverkar den dagliga verksamheten genom att initiera och genomföra nya aktiviteter. Årsmötet genomfördes 21 mars. Totalt röstberättigade medlemmar som närvarade: 20st. Totalt antal medlemmar i föreningen: 1436st.

Styrelse

IZ styrelse består av en (1) ordförande, fem (5) ledamöter, två (2) suppleanter och två (2) personer i valberedningen. Styrelsen arbetar ideellt under året men FM har från och med 2022 beviljat IZ bidrag för arvodering av styrelsen. Totalt antal prokollförda styrelsemöten, inkl årsmöte och konstituerande möte under året: 10st.

Medarbetare - ideella och anställda

IZs kansli bestod av fem (5) fast anställda, elva (11) stödmentorer, två (2) föreläsningsvolontärer och tio (10) förtroendevalda.

Väsentliga händelser under räkenskapsåret

2021 har inneburit stora omställningar i verksamheten med anledning av den pandemi som präglade året samt året innan. Omställningen var dock uppskattad, de digitala aktiviteter som genomförts har fått stor genomslagskraft och varit utvecklande för både personal och deltagare. Bland annat har det erbjudits träningsgrupper med PT digitalt, orosföreläsningar och coaching individuellt och för par, onlineträning och livesändningar och mycket mer.

Kansliet har anpassat aktivitetsplanen, verksamhetsplanen och andra styrande dokument för en ökad transparens och för att kunna göra en än mer träffsäker återrapportering och budgetplanering. Även andra nya och omfattande administrativa rutiner och upprättande av dokument och arbetssätt kring ekonomi har utarbetats i och med att FM vill ha tidiga indikationer när en budgetpost skulle kunna förväntas att överskridas. FMs överenskommelse förutsätter en redovisning av nyckeltal kopplat till verksamhetsbidraget och med det har nya rutiner satts tillsammans med de dokument för att mäta aktiviteter och vidare att dialogisera detta 2ggr per år, vilket har genomförts.

FLERÅRSÖVERSIKT

Beloppen i flerårsöversikten är angivna i tusental kronor om inte annat anges.

	2101-2112	2001-2012	1901-1912	1801-1812	1701-1712
Huvudintäkter	5 967	5 865	5 832	5 703	5 384
Årets resultat	10	78	10	46	-85
Soliditet %	8	18	20	24	17
Balansomslutning	3 842	1 558	1 052	830	906

Invidzonen
802443-0046

5(9)

RESULTATRÄKNING

1

	2021-01-01 2021-12-31	2020-01-01 2020-12-31
Rörelseintäkter, lagerförändringar m.m.		
Nettoomsättning	5 967 824	5 865 320
Övriga rörelseintäkter	250	23 693
Summa rörelseintäkter, lagerförändringar m.m.	5 968 074	5 889 013
Rörelsekostnader		
Övriga externa kostnader	-2 198 110	-2 401 692
Personalkostnader	-3 749 959	-3 395 780
Avskrivningar av materiella anläggningstillgångar	-9 964	-13 295
Summa rörelsekostnader	-5 958 033	-5 810 767
Rörelseresultat	10 041	78 246
Finansiella poster		
Räntekostnader och liknande resultatposter	-337	-352
Summa finansiella poster	-337	-352
Resultat efter finansiella poster	9 704	77 894
Resultat före skatt	9 704	77 894
Årets resultat	9 704	77 894

Invidzonen
802443-0046

6(9)

BALANSRÄKNING

1

		2021-12-31	2020-12-31
TILLGÅNGAR			
Anläggningstillgångar			
<i>Materiella anläggningstillgångar</i>			
Inventarier, verktyg och installationer	3	0	9 964
<i>Summa materiella anläggningstillgångar</i>		0	9 964
Summa anläggningstillgångar		0	9 964
Omsättningstillgångar			
<i>Kortfristiga fordringar</i>			
Kundfordringar		1 747 250	–
Övriga fordringar		115 287	59 585
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter		152 153	244 537
<i>Summa kortfristiga fordringar</i>		<i>2 014 690</i>	<i>304 122</i>
<i>Kassa och bank</i>			
Kassa och bank		1 827 395	1 243 967
<i>Summa kassa och bank</i>		<i>1 827 395</i>	<i>1 243 967</i>
Summa omsättningstillgångar		3 842 085	1 548 089
SUMMA TILLGÅNGAR		3 842 085	1 558 053

Invidzonen
802443-0046

7(9)

	2021-12-31	2020-12-31
EGET KAPITAL OCH SKULDER		
Eget kapital		
Eget kapital vid räkenskapsårets början	283 746	205 852
Årets resultat	9 704	77 894
Eget kapital vid räkenskapsårets slut	293 450	283 746
Kortfristiga skulder		
Leverantörsskulder	238 865	172 322
Övriga skulder	891 926	630 859
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	2 417 844	471 126
Summa kortfristiga skulder	3 548 635	1 274 307
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	3 842 085	1 558 053

Invidzonen
802443-0046

8(9)

NOTER

Not 1 Redovisningsprinciper

Enligt BFNAR 2016:10

Årsredovisningen har upprättats enligt årsredovisningslagen och BFNAR 2016:10 Årsredovisning i mindre företag (K2).

Not 2 Personal

	2021	2020
Medelantalet anställda	5	5

Not 3 Inventarier, verktyg och installationer

	2021-12-31	2020-12-31
Ingående anskaffningsvärden	201 542	201 542
Utgående anskaffningsvärden	201 542	201 542
Ingående avskrivningar	-191 578	-178 283
<i>Förändringar av avskrivningar</i>		
Årets avskrivningar	-9 964	-13 295
Utgående avskrivningar	-201 542	-191 578
Redovisat värde	0	9 964

Invidzonen
802443-0046

9(9)

UNDERSKRIFTER

Stockholm, per 2022-03-08

Malin Widö

Åsa Wilson

Peter Sjögren

Anders Lütz

Madelen Hedlund

Anders Carell

Louise Alefors

Min revisionsberättelse har lämnats 2022-03-11

Josefine Fors
Auktoriserad revisor

SIGNATURES

ALLEKIRJOITUKSET

UNDERSKRIFTER

SIGNATURER

UNDERSKRIFTER

This documents contains 9 pages before this page
Dokumentet inneholder 9 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 9 sivua ennen tätä sivua
Dette dokument inneholder 9 sider før denne side

Detta dokument innehåller 9 sidor före denna sida

ANDERS LÜTZ 800210063

640779-479-461-882-470e96026 - 2021-01-18 12:12:58 UTC +02:00
Serial: 3526271-631-479-882-458d8711c1 - SE

Lars Anders Rustan Adolph Carell 19500190058

6179859-818-464-884-883379400 - 2021-01-18 12:12:58 UTC +02:00
Serial: 3444673-681-459-876-194e877268 - SE

ÅSA WILSON 197603010625

6728547-429-469-874-84588-0804 - 2021-01-18 12:12:58 UTC +02:00
Serial: 3476670-338-458-864-298d324847 - SE

MALIN WIDÖ 750307076

645528-484-488-884-8705550501 - 2021-01-18 12:12:58 UTC +02:00
Serial: 3345891-143-425-878-1403387319 - SE

Lars Anders Peter Sjögren 6002114025

675968-718-444-843-8762884461 - 2021-01-18 12:12:58 UTC +02:00
Serial: 3667420-155-473-879-8846334482 - SE

Sara Madelen Siri Wibe Lee Hedlund 6902110268

686679-494-466-881-847284949 - 2021-01-18 12:12:58 UTC +02:00
Serial: 3182171-421-474-856-146d334824 - SE

authority to sign
representative
custodial

asemavaltuuus
nimenkirjoitusoikeus
huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt
firmateckningsrätt
förvaltare

autoritet til å signere
representant
foresatte/verge

myndighed til at underskrive
repræsentant
frihedsberovende

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
<https://sign.visma.net/sv/document-check/6600da0-6609-4678-8423-5e12310239a5>

VISMA Sign
www.vismasign.com

SIGNATURES

ALLEKIRJOITUKSET

UNDERSKRIFTER

SIGNATURER

UNDERSKRIFTER

This documents contains 10 pages before this page
Dokumentet inneholder 10 sider for denne siden

Tämä asiakirja sisältää 10 sivua ennen tätä sivua
Dette dokument indeholder 10 sider for denne side

Detta dokument innehåller 10 sidor före denna sida

JOSEFIN FORS

47621818-2a78-40a7-a9d2-279caeb5ead9 - 2022-03-10 23:46:24 UTC +02:00
BankID - 679b2257-50e9-4925-b124-0d00800b5d44 - SE

authority to sign
representative
custodial

asemavaltuus
nimenkirjoitusoikeus
huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt
firmateckningsrätt
förvaltare

autoritet til å signere
representant
foresatte/verge

myndighed til at underskrive
repræsentant
frihedsberovende

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet
<https://sign.visma.net/sv/document-check/dc4600a1-cec2-41b7-84f5-5efc5d7a55ac>

VISMA Sign
www.vismasign.com

REVISIONSBERÄTTELSE

Till föreningsstämman i Invidzonen
Org.nr. 802443-0046

Rapport om årsredovisningen

Uttalanden

Jag har utfört en revision av årsredovisningen för Invidzonen för räkenskapsåret 2021-01-01--2021-12-31.

Enligt min uppfattning har årsredovisningen upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och ger en i alla väsentliga avseenden rättvisande bild av föreningens finansiella ställning per den 2021-12-31 och av dess finansiella resultat för året enligt årsredovisningslagen. Förvaltningsberättelsen är förenlig med årsredovisningens övriga delar.

Jag tillstyrker därför att föreningsstämman fastställer resultaträkningen och balansräkningen.

Grund för uttalanden

Jag har utfört revisionen enligt International Standards on Auditing (ISA) och god revisionssed i Sverige. Mitt ansvar enligt dessa standarder beskrivs närmare i avsnittet "Revisorns ansvar". Jag är oberoende i förhållande till föreningen enligt god revisionssed i Sverige och har i övrigt fullgjort mitt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Jag anser att de revisionsbevis jag har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för mina uttalanden.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som har ansvaret för att årsredovisningen upprättas och att den ger en rättvisande bild enligt årsredovisningslagen. Styrelsen ansvarar även för den interna kontroll som den bedömer är nödvändig för att upprätta en årsredovisning som inte innehåller några väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag.

Vid upprättandet av årsredovisningen ansvarar styrelsen för bedömningen av föreningens förmåga att fortsätta verksamheten. Den upplyser, när så är tillämpligt, om förhållanden som kan påverka förmågan att fortsätta verksamheten och att använda antagandet om fortsatt drift. Antagandet om fortsatt drift tillämpas dock inte om beslut har fattats om att avveckla verksamheten.

Revisorns ansvar

Mina mål är att uppnå en rimlig grad av säkerhet om huruvida årsredovisningen som helhet inte innehåller några väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag, och att lämna en revisionsberättelse som innehåller mina uttalanden. Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men är ingen garanti för att en revision som utförs enligt ISA och god revisionssed i Sverige alltid kommer att upptäcka en väsentlig felaktighet om en sådan finns. Felaktigheter kan uppstå på grund av oegentligheter eller misstag och anses vara väsentliga om de enskilt eller tillsammans rimligen kan förväntas påverka de ekonomiska beslut som användare fattar med grund i årsredovisningen.

Som del av en revision enligt ISA använder jag professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Dessutom:

- identifierar och bedömer jag riskerna för väsentliga felaktigheter i årsredovisningen, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag, utformar och utför granskningsåtgärder bland annat utifrån dessa risker och inhämtar revisionsbevis som är tillräckliga och ändamålsenliga för att utgöra en grund för mina uttalanden. Risken för att inte upptäcka en väsentlig felaktighet till följd av oegentligheter är högre än för en väsentlig felaktighet som beror på misstag, eftersom oegentligheter kan innefatta agerande i maskopi, förfalskning, avsiktliga utelämnanden, felaktig information eller åsidosättande av intern kontroll.

- skaffar jag mig en förståelse av den del av föreningens interna kontroll som har betydelse för min revision för att utforma granskningsåtgärder som är lämpliga med hänsyn till omständigheterna, men inte för att uttala mig om effektiviteten i den interna kontrollen.

- utvärderar jag lämpligheten i de redovisningsprinciper som används och rimligheten i styrelsens uppskattningar i redovisningen och tillhörande upplysningar.

- drar jag en slutsats om lämpligheten i att styrelsen använder antagandet om fortsatt drift vid upprättandet av årsredovisningen. Jag drar också en slutsats, med grund i de inhämtade revisionsbevisen, om huruvida det finns någon väsentlig osäkerhetsfaktor som avser sådana händelser eller förhållanden som kan leda till betydande tvivel om föreningens förmåga att fortsätta verksamheten. Om jag drar slutsatsen att det finns en väsentlig osäkerhetsfaktor, måste jag i revisionsberättelsen fästa uppmärksamheten på upplysningarna i årsredovisningen om den väsentliga osäkerhetsfaktorn eller, om sådana upplysningar är otillräckliga, modifiera uttalandet om årsredovisningen. Mina slutsatser baseras på de revisionsbevis som inhämtas fram till datumet för revisionsberättelsen. Dock kan framtida händelser eller förhållanden göra att en förening inte längre kan fortsätta verksamheten.

- utvärderar jag den övergripande presentationen, strukturen och innehållet i årsredovisningen, däribland upplysningarna, och om årsredovisningen återger de underliggande transaktionerna och händelserna på ett sätt som ger en rättvisande bild.

Jag måste informera styrelsen om bland annat revisionens planerade omfattning och inriktning samt tidpunkten för den. Jag måste också informera om betydelsefulla iakttagelser under revisionen, däribland de eventuella betydande brister i den interna kontrollen som jag identifierat.



Rapport om andra krav enligt lagar och andra författningar

Uttalande

Utöver min revision av årsredovisningen har jag även utfört en revision av styrelsens förvaltning för Invidzonen för räkenskapsåret 2021-01-01--2021-12-31.

Jag tillstyrker att föreningsstämman beviljar styrelsens ledamot ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Grund för uttalande

Jag har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige. Mitt ansvar enligt denna beskrivs närmare i avsnittet "Revisorns ansvar". Jag är oberoende i förhållande till föreningen enligt god revisionssed i Sverige och har i övrigt fullgjort mitt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Jag anser att de revisionsbevis jag har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för mitt uttalande.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som ansvarar för förvaltningen.

Revisorns ansvar

Mitt mål beträffande revisionen av förvaltningen, och därmed mitt uttalande om ansvarsfrihet, är att inhämta revisionsbevis för att med en rimlig grad av säkerhet kunna bedöma om någon styrelseledamot i något väsentligt avseende företagit någon åtgärd eller gjort sig skyldig till någon försummelse som kan föranleda ersättningskyldighet mot föreningen.

Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men ingen garanti för att en revision som utförs enligt god revisionssed i Sverige alltid kommer att upptäcka åtgärder eller försummelser som kan föranleda ersättningskyldighet mot föreningen.

Som en del av en revision enligt god revisionssed i Sverige använder jag professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Granskningen av förvaltningen grundar sig främst på revisionen av räkenskaperna. Vilka tillkommande granskningsåtgärder som utförs baseras på min professionella bedömning med utgångspunkt i risk och väsentlighet. Det innebär att jag fokuserar granskningen på sådana åtgärder, områden och förhållanden som är väsentliga för verksamheten och där avsteg och överträdelser skulle ha särskild betydelse för föreningens situation. Jag går igenom och prövar fattade beslut, beslutsunderlag, vidtagna åtgärder och andra förhållanden som är relevanta för mitt uttalande om ansvarsfrihet.

Stockholm den

Josefine Fors

Auktoriserad revisor



2 (2)

Verification

Transaction ID	B1cbGedb9-HJlqZMgOZ9
Document	RB Invidzonen 2021.pdf
Pages	2
Sent by	Josefine Fors

Signing parties

Josefine Fors	josefine.fors@se.gt.com	Action: Sign	Method: Swedish BankID
---------------	-------------------------	--------------	------------------------

Activity log

E-mail invitation sent to josefine.fors@se.gt.com
2022-03-10 22:48:08 CET,

Clicked invitation link Josefine Fors
Mozilla/5.0 (Windows NT 10.0; Win64; x64) AppleWebKit/537.36 (KHTML, like Gecko) Chrome/98.0.4758.102 Safari/537.36
Edg/98.0.1108.62,2022-03-10 22:50:11 CET,IP address: 88.131.44.131

Document signed by JOSEFIN FORS
Birth date: 09/02/1976,2022-03-10 22:50:54 CET,

Verified ensures that the document has been signed according to the method stated above.
Copies of signed documents are securely stored by Verified.



Revisors rapport

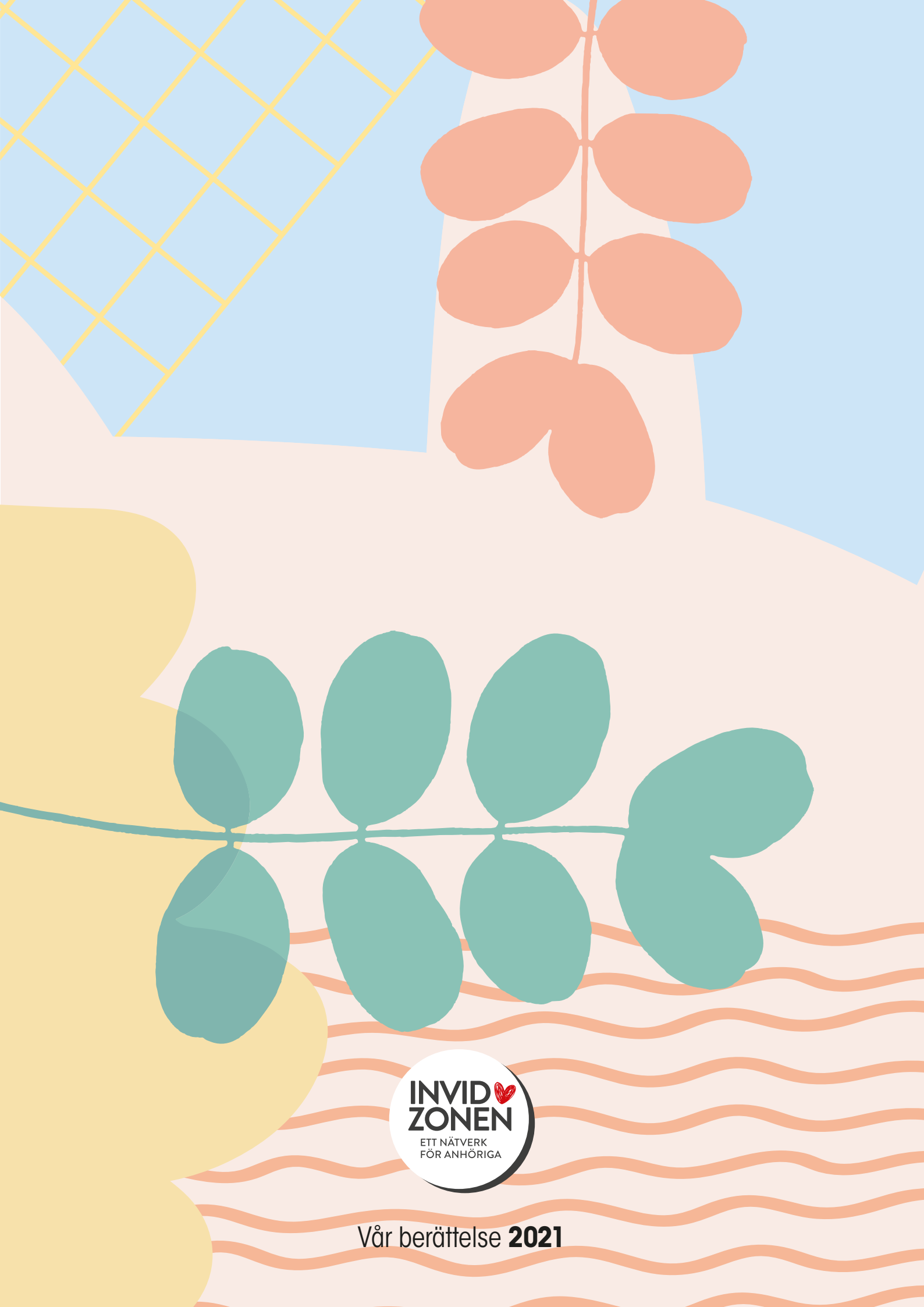
Till årsmötet i Invidzonen. Org.nr. 802443-0046

I egenskap av lekmannarevisor har jag granskat verksamheten i Invidzonen för räkenskapsåret 2019. Granskningen har utförts enligt god sed för detta slag av granskning.

Jag bedömer att föreningens verksamhet skötts på ett ändamålsenligt och från ekonomisk synpunkt tillfredsställande sätt samt att den interna kontrollen har varit tillräcklig. Jag finner därför inte anledning till att rikta någon anmärkning mot styrelsens ledamöter

Sälen 1 mars 2022

Anna Hallqvist Hult



Vår berättelse **2021**