INVIDZONENS TIDNING NR 4, 2022

InvidZonen

Jimmy & Laura

Nyckeln till lyckad insats

INVIDZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

KALLE NORWALD
Sexologen ger tips för relation på distans.

SPORTZONEN
Andning och cirkelpass ute och inne.

SJÄLVHJÄLPSBÖCKER
Vi har en hel lista!

Reflektioner kring ett
BOKSLUT

Då är det dags för bokslut för året 2022. Att reflektera över det som varit. När jag ser tillbaka så tänker jag på hur mångas världsbild som har bytt skepnad. Fred är inte längre en självklarhet. Ekonomin dalar och miljön behöver vårt stöd. Det är viktigare än någonsin att inte tappa hoppet, att ha framtidstro och se till att hålla i positiva tankar. Vi måste vara rädda om oss, visa varandra respekt och kärlek, våga be om hjälp när vi behöver. Det är de starka som vågar visa sig svaga. Resten är för fega. Vi måste vara ödmjuka för nya tankar och synsätt. Med öppenhet kommer ofta nya insikter och nya insikter utvecklar oss.

Årsskiftet är ju också en tid att tänka framåt. Det här numret av tidningen fokuserar mycket just på det spåret. Att må bra handlar ju inte bara om det mentala. I Sportzonen får du bra tips både på andningsövningar och ett cirkelpass som du kan göra nästan var som helst. Här finns också bra tips om självhjälpsböcker för dig som vill utveckla dig själv. Vår redaktion ringde upp Kalle Norwald som berättar hur man håller relationen vid liv på distans. Paret Jimmy och Laura vet mycket om just detta och vi fick träffa dem när Jimmy var hemma på leave.

I september fick vi en ny regering och därmed också en ny försvarsminister, Pål Jonson heter han. Vi har pratat med honom om hans planer för framtiden, NATO och veteran- och anhörigfrågan.

Invidzonen fortsätter att utvecklas och jobbar hårt för att möjliggöra fortsatt stöd till anhöriga, det är ju för er vi finns. Hör av er till oss när du vill, oavsett hur du upplever din tid på hemmaplan.

Tack till vår redaktion för ett läsvärt år!

Cesilia Karlsson Kabaca

FOTO: STEFAN TELL

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
Henrik Emilson
Emma Behrendtz
redaktionen@invidzonen.se

GRAFISK FORM
Jan Adsjö, janne@spoil.se

SKRIBENTER
Emma Behrendtz
Henrik Emilson
Niina Frölid

FOTOGRAF/BILDBYRÅ
Jimmy Croona (omslag)
Kris Kirkham
Ola Kjelbye
Peter Knutson
Andreas Lundberg
Martin Paulsson

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

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. Du kan även läsa om tre av våra mentorer på sidan 20.

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.

Ring vår stödtelefon: 0761-66 33 17
Vi har tystnadsplikt!

INNEHÅLL

4	Kort och gott	FN dagen, självhjälpsböcker och mycket mer.
7	Försvarsministern	Försvarsministern Pål Jonson berättar om läget.
10	Tog tidig hjälp	Tack vare samtal och stöd tidigt i förberedelserna har Jimmy och Laura klarat insatsen bra.
15	Coacha dig själv	Tillit – så lurar du din neanderthalar-hjärna.
16	Kartan	SIDA är Sveriges biståndsmyndighet med personal i över 30 länder.
18	Sportzonen	Cirkelpass som du kan göra både ute och inne. Och bingo!
22	Kalle Norwald	Sexologen svarar på frågor om distansförhållande.
24	Fråga pyskologen	Vår egen psykolog tipsar om hur du undviker bitterhet.
25	Kulturkollen	Vi har massor av bra kulturtips som får dig att må bra.

SID 28
VIKTIG INFO ATT HA TILL HANDS

Handledning för föräldrar och pedagoger

ÄR DU FÖRÄLDER eller nära vuxen till barn med relation till någon på insats utomlands? Känner du dig osäker på din föräldraroll? Tycker du att vissa frågor känns stora och svåra att handskas med på egen hand? Nu erbjuder Invidzonen handledning och stöd i form av enskilda samtal där du kan ställa frågor och bolla tankar för att hitta nya vägar till en bättre situation. Vi stöttar vårdnadshavare och nära vuxna till barn oavsett ålder på barnen.

Samtalen sker tillsammans med Anna Nybling som har över 10 års erfarenhet av anhörigstöd med en egen erfarenhet av att själv vara anhörig. Hon är även certifierad föräldracoach, samtalsterapeut samt legitimerad lärare.

För mer information och anmälan, gå in på vår webbplats www.invidzonen.se eller kontakta Anna 073-5089778.

Välkommen på Invidzonens familjehelger 2023

Invidzonens familjehelger förbereder familjen inför internationellt uppdrag. 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 finns informativa föreläsningar inom anknytning och föräldraskap men också tillfällen till erfarenhetsutbyte med andra.

Nu är datumen för våra efterlängtade familjehelger satta inför 2023.

24–26 feb Bohuslän
21–23 april Hälsingland
30 juni–2 juli Bohuslän

Aktiviteten är kostnadsfri men deltagarna ombesörjer själva resan till och från familjehelgen.

För mer information och intresseanmälan: www.invidzonen.se

Varmt välkomna till Invidzonens årsmöte!

NÄR: Tisdagen den 28 mars, klockan 19.00–20.00.

MÖTET HÅLLS ONLINE VIA ZOOM. Länk och handlingar mejlas ut innan årsmötet därför behöver du anmäla dig. Sista anmälningsdag för att delta på årsmötet samt att skicka in motioner är 14 mars.

VÄLKOMMEN!

5 boktips om insikt

Vi har gallrat i skörden av självhjälpsböcker fulla med nya infallsvinklar, insikter och inspiration!

HAN ÄR SÅ BRA PÅ ATT TA EGENTID

MARIA FARM
NATUR O KULTUR

Vissa saker hör psykolog Maria Farm bara av sina kvinnliga klinter:

- Min sambo är så bra att hitta egentid.
- Just i vår familj är det nog enklare att jag jobbar deltid eftersom han tjänar mer.
- Jag är rädd att han ska tro att vi ska ligga med varandra om jag kysser honom – så då låter jag bli.
- Min chef pratar om mitt utseende när vi ska diskutera viktiga arbetsrutiner.

– Med den här boken vill jag bidra till att vi blir mer varse det vardagligt ojämställda. Jag vill bidra till förståelsen för de destruktiva mönster som är kopplade till stereotypa könsroller. Jag vill synliggöra hur skillnader i möjligheter att påverka tar sig uttryck och hur vi kan förhålla oss till det, säger Maria Farm.

KRIGET MOT KROPPEN

ERIK HEMMINGSON, STINA WOLLTER
BONNIER FAKTA

Vad menas egentligen med hälsa?
Är BMI ett bra verktyg?
Vad säger aktuell forskning?

Överviktsforskaren Erik Hemmingsson och konstnären Stina Wollter delar här chockerande vittnesmål om viktmobbning, både från samhället i stort och från sjukvården.

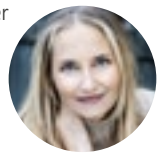
De skärskådar en värld som tycks vara besatt av hälsa, men som varken gör människor lättare, friskare eller gladare.

Duon vill visa vägen mot en hälsosammare värld genom att ifrågasätta gamla sanningar och lyfta fram nya. Genom att utgå från vad just din kropp behöver och mår bra av istället för vad du väger, kan du uppnå bättre hälsa. Men framför allt, det är dags att sluta fred med kroppen!

TILLSAMMANSEFFEKTEN

KATARINA BLOM / BONNIER FAKTA

Kost, träning och sömn har länge varit grunden för god hälsa. Men nu pekar mer och mer forskning på att goda sociala relationer kan vara avgörande både för att vi ska må bra och leva länge. I ”Tillsammanseffekten: hur relationer stärker vår hälsa, lycka och motståndskraft” av psykologen Katarina Blom får vi inblick i människans evolution och en djupare förståelse för vår sociala hjärna och hur relationer påverkar vår hälsa, lycka och motståndskraft. Den här boken visar hur du steg för steg skapar bättre relationer, och därigenom ett starkare välmående – något vi alla vinner på.



ATT ÄLSKA: OM KÄRLEKENS NATUR

LONE FRANK / ALBERT BONNIER FÖRLAG

Vad är kärlek egentligen? Frågan drabbar den danska vetenskapsjournalisten Lone Frank på djupet när hon plötsligt mister den hon älskar. Mitt i livet inser hon att hon tagit kärleken för given.

Vanligtvis ställer vi de stora frågorna om kärlek till poeter, konstnärer och filosofer men här väljer Lone Frank att med hjälp av vetenskapen ta rätt på vad som till sist formar den enskilda människans kärleksliv.

FYRATUSEN VECKOR

OLIVER BURKEMAN / NATUR O KULTUR

Vårt liv är i genomsnitt ungefär fyratusen veckor. De veckorna ska räcka för allt du vill och måste göra: arbete, familj, fritid, träning, andlig och personlig utveckling. Det är inte underligt att vi har svårt att hinna med, och den hyllade brittisk-amerikanske skribenten Oliver Burkeman har själv känt stressen inpå livet. Orsaken är, menar han, att de bygger på en lögn om att det finns ett rätt sätt för att hinna med allt du vill och anser dig behöva göra.

Vi måste acceptera att livet inte rymmer hur mycket som helst, att vi hela tiden måste välja väg, och att vi därför måste avstå från många andra alternativ.

”Fyratusen veckor” är tänkvärd, underhållande och skriven med underfundig humor och kommer med råd om hur vi bäst utnyttjar det begränsade antal veckor som har fallit på vår lott.

FN-DAGEN FIRAD

24 OKTOBER uppmärksammades FN-dagen på flera olika platser runt om i landet. Invidzonen deltog på ceremonin vid Sjöhistoriska museet på Djurgården i Stockholm tillsammans med bland annat Försvarsmakten, Sveriges Veteranförbund fredsbaskrarna och Soldathemsförbundet. I år var det även invigning av Kongoveteranernas dag och avtäckning av Dag Hammarskjöld-byst i närvaro av H.K.H Prins Carl Philip.

Årets vackra liggbukett från Invidzonen skapades av gymnasieeleven Sanna som går floristprogrammet på S:t Eriks gymnasium i Stockholm.

Pål Jonson är Sveriges nya försvarsminister

Sedan 18 oktober har Pål Jonson intagit rollen som Sveriges nya försvarsminister. Vi fick möjlighet att ställa några frågor till honom för att få lära känna honom lite grann.

”Sverige ska uppnå ett försvarsanslag som m

Jag vill bidra till att ytterligare utveckla veteranpolitiken inklusive stödet till de anhöriga.

Vad är din första prioritering i din nya roll som försvarsminister?

Jag har tre huvudprioriteringar med mig in i arbetet som försvarsminister. Det handlar om att ta Sverige in i Nato och att Sverige ska bli en aktiv medlem som bidrar till alliansens gemensamma försvar och avskräckning. Det handlar också om att stärka Sveriges nationella försvarsförmåga. Regeringen har varit tydlig med att Sverige ska uppnå ett försvarsanslag som motsvarar två procent av BNP senast år 2026. Det möjliggör att alla försvarsgrenar kan stärkas. Prioriterat är att både det militära och civila försvaret stärks parallellt så att vi kan ha ett fungerande totalförsvar. Den tredje prioriteringen är ökat stöd till Ukraina inklusive leveranser av avancerade vapen, där vi i ett första paket beslutat om luftvärn och vinterutrustning till ett sammanlagt värde av tre miljarder kronor.

Hur snabbt kan vi vänta oss ett medlemskap i NATO?

Jag vill inte spekulera kring någon exakt tidpunkt för medlemskapet. Dock kan jag konstatera att alla Natos 30 medlemsländer har gett Sverige och Finland status som ansökarland (så kallad invitee). Det betyder att vi har personal med observatörsstatus i de flesta av Natostrukturens arbetsgrupper. 28 av Natos 30 länder har dessutom redan ratificerat Sveriges och Finlands ansökningar. Det finns också ett avtal mellan Sverige, Finland och Turkiet som syftar till att räta ut eventuella frågetecken som kan finnas kopplat till Turkiets ratificering.

Vad blir den största utmaningen kopplat till Sveriges NATO-ansökan?

Sveriges framtida medlemskap i Nato kommer att innebära att Sveriges säkerhet stärks på ett betydande sätt. Sedan finns det utmaningar förknippade med ansökan. Initialt handlar det om att de två länder som inte har ratificerat Sveriges Natoansökan ska göra det. När det gäller Turkiet så finns det ett trilateralt avtal mellan Sverige, Finland och Turkiet som lägger fast vilka åtgärder vi gemensamt måste arbeta med för att komma framåt. När Sverige väl är medlem måste ett stort antal, både militära och civila, befattningar fyllas upp. Det handlar även om att Sverige ska ha en dialog med Nato kring

...otsvarar två procent av BNP senast år 2026”

hur vår framtida roll i Nato ska se ut och vad det kräver av Sveriges framtida förmågeutveckling.

Hur tänker du framåt om Sveriges medverkan i internationella insatser?
Sverige har en lång tradition av att bidra till fredsfrämjande internationella insatser. Jag anser att Sverige även i framtiden ska vara öppet för att skicka personal till säkerhets- och stabilitetsskapande insatser utomlands. Sveriges internationella insatser ska ge en tydlig effekt i insatsområdet, stämma överens med svenska intressen och ska i möjligaste mån bidra till att stärka den operativa förmågan i det nationella försvaret. I ljuset av det försämrade säkerhetsläget i Sveriges närområde måste internationella insatser också viktas mot behoven i det nationella försvaret.

Hur ser du på stödet till anhöriga till personal på uppdrag utomlands?
Alliansregeringen tog fram den första sammanhållna veteranpolitiken för att stödja veteranerna och deras anhöriga. Det arbetet har fortsatt bland annat genom skapandet av ett veterancentrum. Jag vill bidra till att ytterligare utveckla veteranpolitiken inklusive stödet till de anhöriga. Regeringen kommer att utveckla veteranpolitiken genom att ta fram en mer heltäckande strategi med nya förslag för att ytterligare förstärka stödet till veteraner och deras anhöriga. Ett sätt att göra det är att överväga att utöka verksamheten vid veterancentrat så att de inkluderar de anhöriga i utökad utsträckning. Det kan även handla om att stärka samarbetet med ideella organisationer som till exempel Invidzonen, Veteranförbundet och Soldathemsförbundet som redan idag har en uppskattad stödjande verksamhet för anhöriga.

Sveriges internationella insatser ska ge en tydlig effekt i insatsområdet

FAKTA Pål Jonson
- Född 1972 i Arvika.
- Han är gift och har tre barn.
- Har tidigare bl.a varit ordförande i försvarsutskottet.
- Arbetat som säkerhetspolitisk analytiker på Totalförsvarets forskningsinstitut.

Tog tidig HJÄLP

Jimmy har varit på insats tre gånger tidigare, men den här gången skiljer sig markant. Dels är insatsen längre, dels valde han själv att åka och lämna Laura och deras femåring – frivilligt. Genom att ta hjälp och lyssna på goda råd, går insatsen både hemma och borta bra.

Jimmy och Laura träffades för 12 år sedan när de var i 20-årsåldern och studerade. Hon är nu forskare och har doktorerat i cellbiologi och han var från början bildjournalist på en tidning, men sadlade om till militär.

– Hela den resan har vi gjort tillsammans. Jag var först soldat i åtta år och är nu civilanställd i försvaret. Det är skillnad att åka på insats nu och då när vi var ett ungt par. Då var det mer en häftig grej och ett äventyr, nu har vi både barn, hund, hus och andra vuxensaker, säger Jimmy.

– Vi pratade inte så mycket inför insatserna då. Det var en del av jobbet och mer eller mindre kommenderat. Då var jag mer orolig för hur det skulle gå där. Inför insatsen nu har jag varit mer orolig över hur det ska gå här, säger Laura.

Hon berättar att en stor skillnad den här gången

– Jimmy är mitt i den sex månader långa insatsen och hemma på leave när vi intervjuar paret – var att han gör det frivilligt. Det var han som sökte tjänsten, i ett av världens farligaste länder.

– Om det kan hjälpa andra så vill vi gärna berätta att inför den här insatsen så har det varit mycket mer gräl. Nu valde jag ju att åka, det hade jag inte behövt om jag inte velat. Det är jag som har tagit ett beslut att lämna min familj i sex månader. Det är klart det skapar reaktioner, säger Jimmy.

– Det kändes som ett svek att han skulle lämna oss. Det var känslan i början – att vara lämnad. Det var mycket tungt för mig, fyller Laura i.

> **Jag var inte ens med på att du skulle åka i början, medan du redan hade börjat planera kring praktiska saker…**

Jag har jättesvårt att be om hjälp och ibland drar jag mig för att ta emot hjälp…

Ja, början var svår berättar Jimmy. När han gjorde research om hur man kan förbereda inför en insats när man har familj, så hittade han Invidzonen och de fick tidigt hjälp av en mentor via videosamtal. De första samtalen handlade om att synka paret.

– Jag var inte ens med på att du skulle åka i början, medan du redan hade börjat planera kring praktiska saker som städhjälp och barnpassning.

– Ja, du ville att jag skulle dra mig ur och jag var redan igång med praktikaliteterna, vi behövde synka oss och där hjälpte mentorerna oss jättemycket.

Laura berättar att beskedet började sjunka in mer och mer och hon visste egentligen från början att hon inte kunde förbjuda honom att åka om det var det Jimmy verkligen ville – även om det var svårt att acceptera. Hon fick möjligheten att vara med på den digitala mötesplatsen som Invidzonen ordnar för anhöriga medan Jimmy fortfarande var hemma. De övriga som deltog i träffen hade sina partners redan ute på insats.

– Det var flera som hade haft exakt samma känslor innan avfärd som jag, och även om de hade stunder när de fortfarande var arga, så hade de kommit till att acceptera beslutet när

partnern väl hade åkt. Jag hade inte kunnat hålla honom hemma, ingen skulle ha varit nöjd om han inte åkt, säger Laura.

När paret synkat sig kring det faktum att Jimmy skulle åka iväg började de praktiska förberedelserna, samtidigt som han började insatsutbildningen i Kungsängen.

– Här fick vi tipset från mentorn att eftersom det är jag som åker så får jag fixa med allt inför. Det var mycket ansvar som lades på mig innan, eftersom Laura är den som drar allt nu. Det är det minsta man kan göra innan man åker.

Jimmy ordnade bland annat med barnvakt och städhjälp och kollade att deras respektive mammor, som båda bor på annan ort, kunde stötta. Han informerade även grannar och förskola att han skulle vara borta.

– Mycket handlar om att nära och kära och grannar vet att jag kommer att vara borta, det gör att Laura kanske inte behöver be om hjälp, utan att det erbjuds hjälp. En del har lättare att be om hjälp och andra har lättare att acceptera att få hjälp.

Hur är det med Laura?

– Jag har jättesvårt att be om hjälp och ibland

”…prata om allting, prata om förväntningar, hur ska insatsen vara, hur ska leaven se ut…

drar jag mig för att ta emot hjälp… men i vissa fall måsta man ju ta emot hjälp, konstaterar hon.

Den värsta tiden var egentligen innan, eftersom jag ju fortfarande var hemma i Sverige, men inte närvarande.

När vi träffar Jimmy och Laura har han varit borta i fyra månader – hur har det varit?
– Det har varit mycket bättre än jag trodde. Inget av det jag var orolig för har inträffat. Antagligen för att vi hade förberett oss så bra och hade rätt bra koll på hur det skulle bli. Vi har inte haft några problem med att få ihop vardagen. Det har varit mycket känslor som kommer och går, men det har ändå inte varit så mycket berg och dalbana, och det har varit skönt, säger Laura.

– Den värsta tiden var egentligen innan, eftersom jag ju fortfarande var hemma i Sverige, men inte närvarande. Det fick vi berättat för oss, att många tycker att insatsutbildningen är värre än själva insatsen.

Nu är Jimmy hemma på leave i 11 dagar, för andra gången och Laura berättar att det fungerar mycket bra och att allting som gör att det fungerar bra har de fått tips om av anhörigstödet. Jimmy fyller i:
– Vår mentor, som vi har pratat mycket med, var tydlig med att vi skulle prata om våra förväntningar med ledigheten innan. Så att Laura är tydlig med vad hon har för förväntningar på mig – och jag på henne. Det kommer inte att vara som vanligt den första tiden och det finns en uppstartssträcka som man inte får glömma bort. Det är ju barn inblandade också som kanske har vant sig vid att båda föräldrarna inte är hemma.

Det kan också vara så att de som är hemma har skapat nya, egna rutiner kring allt från matlagning, till läggning och läxor. Parets tips är att den som kommer hem tar ett steg tillbaka och tar in hur familjen gör nu, så att denne inte kommer in och stör och orsakar problem. Nyckeln till en lyckad insats borta och hemma är det som paret fick hjälp med i början – att prata.
– Ja, prata om allting, prata om förväntningar, hur ska insatsen vara, hur ska leaven se ut, hur ska ni göra när partnern kommer hem? Det har hjälpt oss mycket att vi blivit så bra på att prata med varandra, säger Laura.

Ett annat tips är att nyttja de resurser som finns för anhöriga.
- Man behöver inte uppfinna lösningar på sådant som exempelvis Invidzonen sitter med svaren på. Vi är inte de första som går igenom det här. Det finns så mycket hjälp att få av alla stödorganisationer. Jag har försökt att få alla på den här insatsen att ta hjälp, det är en jätteresurs som försvarsmakten har, säger Jimmy.

– Ta den hjälp som finns och så tidigt som möjligt, avslutar Laura.

TILLIT

som en Neandertalare

– så lurar du din förprogrammerade och uråldriga hjärna

Ordet tillit är ett uttjatat ord. Överallt i tidningar och fråga psykologen-spalter tas tillit upp som en generell lösning på många av våra relationsproblem. Tillit handlar om att lita till den egna förmågan, att ha mod att släppa kontrollen, övervinna rädslan att göra fel eller att kunna ge kärlek utan garanti om att få något tillbaka. Tillit är ett ständigt återkommande ämne och utan tillit till vår partner tappar vi en viktig byggnadssten i det som blir en bra relation.

Men att känna tillit är en konst och inte en självklarhet för alla. Vissa av oss har inte den förmågan att lita fullt ut på en person. Hos vissa är tilliten skör och relationen kan skadas av en enstaka händelse. Det finns en möjlig förklaring till detta – våra hjärnor.

Enligt modern forskning har inte våra hjärnor ändrats särskilt mycket de senaste 100 000 åren. I förhistorisk tid var vi fullt upptagna med att överleva – och de mest primära behoven var att

- inte bli uppätna, det vill säga att inte överrumplas av ett farligt djur eller en farlig situation som kunde hota vårt liv och att
- inte bli uteslutna ur och övergivna av vår stam.

Trots att världen förändrats så fungerar alltså våra hjärnor fortfarande precis som hos våra förfäder för tusentals år sedan. Kanske känns det hopplöst att tänka på det men om vi tar med oss den kunskapen i vår vardag och reflekterar över det så blir det lättare att vara förlåtande inför sina egna tankar och även hjälpa oss att påverka våra tankar.

Tips för att lura din Neandertalarhjärna!

- Var ödmjuk inför det faktum att din hjärna är negativt förprogrammerad och ofta hittar på saker baserat på rädslor, tvivel och oro.
- Ta pauser för att reflektera över vad som verkligen pågår och hur du själv vill vara och uppfattas i stunden.
- Fokusera på vad som verkligen är meningsfullt och viktigt för dig, och vad som verkligen gör dig glad.
- Visa tillit – och du kommer att uppleva glädje, tacksamhet och kreativitet!

Enligt modern forskning har inte våra hjärnor ändrats särskilt mycket de senaste 100 000 åren.

SIDA

Styrelsen för internationellt utvecklingssamarbete – är Sveriges biståndsmyndighet. Här jobbar en tredjedel av de anställda utomlands i över trettio länder.

Syftet med det svenska biståndet är att ge människor verktyg att själva förändra sina liv

Sida jobbar för demokrati, jämställdhet, ekonomisk utveckling och en hållbar och fredlig värld. Myndigheten räddar också liv och lindrar nöd genom humanitärt bistånd till människor som har drabbats av väpnade konflikter, naturkatastrofer och andra krissituationer.

Med samarbete, ekonomiskt stöd och kunskap skapar Sida tillsammans med sina samarbetsorganisationer bättre förutsättningar för människor som lever i fattigdom och förtryck. Syftet med det svenska biståndet är att ge människor verktyg att själva förändra sina liv, och att bidra till att skapa goda förutsättningar för utveckling.

Alla vi som bor och verkar i Sverige bidrar till det statliga biståndet.

TVÅ SORTERS BISTÅND

Sida har två sorters bistånd: utvecklingssamarbete och humanitärt bistånd.

- Utvecklingssamarbetet är ett långsiktigt stöd till andra länders utveckling.
- Humanitärt bistånd är akut stöd vid nödsituationer.

Ibland samverkar utvecklingssamarbetet med det humanitära biståndet.

CARIN JÄMTIN, GD

BILATERALT BISTÅND

Den största delen av Sveriges bistånd går till stöd direkt från Sverige till ett land eller en region. Det kallas för bilateralt bistånd. Det bilaterala stödet går till 36 länder i Afrika, Asien, Latinamerika och Europa.

HUMANITÄRA PRINCIPER

Sidas humanitära stöd vägleds av fyra humanitära principer:

HUMANITET Mänskligt lidande ska lindras varhelst det finns. De drabbades värdighet och rättigheter måste respekteras och skyddas.

NEUTRALITET Humanitära aktörer får inte delta i konflikter eller välja sida i politiska, religiösa eller ideologiska kontroverser.

OPARTISKHET Humanitärt arbete ska vara oberoende av faktorer som exempelvis etnisk tillhörighet, kön, nationalitet, religion eller politisk tillhörighet. De mest akuta behoven ska alltid prioriteras.

OBEROENDE Humanitära insatser ska vara oberoende av andra aktörers politiska, ekonomiska eller militära intressen.

Humanitärt stöd på tre sätt

RAPID RESPONSE MECHANISM är det snabbaste stödet till akuta kriser. Det godkänns inom 24 timmar. Stödet kan exempelvis gå till att bygga hus och förse människor med mat efter en jordbävning eller efter en massevakuering i en konfliktzon.

HUMANITARIAN RESPONSE PLANS sträcker sig 12 månader och samordnas av FN. Insatserna kan vara längre och exempelvis handla om att upprätthålla husrum, mat och skydd för internflyktingar.

DET 3-ÅRIGA humanitära stödet går till kroniska kriser.

Utlandstjänster

Cirka en tredjedel av Sidas anställda, runt 200 personer, arbetare i utlandstjänster vid ambassader och generalkonsulat i över 30 länder.

1965

SIDA – eller Swedish International Development Authority – bildas.

Det är mörkt, det är kallt, det är blött – motivationen att ge sig ut en tisdagskväll och träna kanske inte infinner sig i första taget. Med Sportzonens cirkelpass kan du hålla igång både ute och inne.

Cirkelpasset

När höstmörkret börjar falla på och regnet smattrar på rutan är det inte alltid helt lätt att motivera sig till träning utomhus. Men Sportzonen vill i detta nummer ge dig inspiration på ett pass som du kan göra både inne och utomhus och som ger en utmaning för såväl muskler som för hjärtat och lungorna. Hoppas du vill testa passet!

Tagga gärna #invidzonen på dina sociala medier när du tränar eller har tränat passet så vi kan peppa och heja på dig och kanske få höra vad du tyckte om passet.

Det enda som behövs till övningarna är ett par gympaskor.

BLOCK 1

Sätt en timer på 6 minuter. Gör sedan så många varv du hinner av nedanstående övningar:

1 12 Knäböj med hällyft i bottenläget, explosiva upphopp från bottenläget

2 4 klapp/sida – fyrfota planka med med klapp hand mot motsatt knä

3 6 utfallshopp per ben

VILA: 2 MINUTER

BLOCK 2

Sätt en timer på 6 minuter igen. Gör sedan så många varv du hinner av nedanstående övningar:

1. 3 Utfallsklockan per sida
2. 10 Armhävningar till sidoplanka, växla varannan sida
3. 6 inhopp i hög planka med upphopp efter var 3: e inhopp

VILA: 2 MINUTER

BLOCK 3

Sätt en timer på 6 minuter igen. Gör sedan så många varv du hinner av nedanstående övningar:

1. 6 sidoplanka med benlyft med böjt eller sträckt knä
2. 10 brygglyft med eller utan benlyft
3. 20 skridskohopp

Tagga gärna #invidzonen på sociala medier

KOM I FORM!

Vinter-

Invidzonens

BINGO

GÅ EN FICKLAMPS PROMENAD I MÖRKRET	ÅK SKIDOR	BYGG EN KOJA ELLER SNÖGROTTA	ÅK PULKA	GÖR EN SNÖÄNGEL
LEK KULL UTOMHUS	HOPPA 100 ST X-HOPP	STAVGÅNG	GÖR EN SNÖBOLLS- ELLER ISLYKTA	FÅNGA EN SNÖFLINGA I LUFTEN
FIKA UTOMHUS	DANSA RUNT EN JULGRAN	VALFRI AKTIVITET	MATA FÅGLAR	SITT TYST OCH BLUNDA, 5 MIN UTOMHUS
GÅ BJÖRNGÅNG 50 M	ÅK SKRIDSKOR	BESÖK ETT UTEGYM	ÄT EN MÅLTID UTE	8 X 20 SEK INTERVALL- TRÄNING VALFRI ÖVNING
KNÄCK ISEN PÅ EN FRUSEN VATTENPÖL	GEO- CACHING	SPRING 1 KM	BADA I SIMHALL ELLER ISVAK	PROMENERA I SKOGEN

Kom och var med på vår vinterbingo!

Invidzonen utmanar alla små och stora att tillsammans vara med i aktivitetsbingo i vinter. Under januari–mars kan du spela bingo med oss genom att försöka göra så många aktiviteter som möjligt. Välj de aktiviteter som passar dig bäst och få fem i rad – **BINGO!** Skicka sedan in din bricka till oss via post eller e-post så är du med i en utlottning av fina priser i mars. Givetvis kan du försöka få ihop så många rader som möjligt. Du kan dela dina aktiviteter i sociala media med hashtag #IZaktivitetsbingo och tagga @invidzonen_official. Håll utkik på Instagram och Facebook där du hittar mer information när vi närmar oss start. Mer information finns på vår webbplats invidzonen.se där du också hittar en bingobricka som du kan skriva ut.

TRÄNA DIN ANDNING

Det finns många sätt att träna andningen. Ett sätt är att göra det genom yogan.

Vi pratar mycket om träning av kroppen men sällan om att träna andningsapparaten. Oftast förknippar vi andningsövningar till något man gör i samband med rehabilitering efter sjukdom men egentligen är fördel att göra det när som.

Träningen av andningsapparaten handlar om att kunna använda vår andningskapacitet så optimalt som möjligt samt att utveckla de muskler och funktioner som redan arbetar med andningen.

Att andas handlar om att vi tillför syre till kroppens alla celler och att släppa ut koldioxid från kroppen. Det sköts av sig själv utan att vi behöver tänka på det. Däremot kan vi bli mer medvetna om hur vi andas.

Inom yoga ses andningen vara en bro mellan kropp och sinne. När vi tar långa djupa andetag lugnar vi sinnet och blir avslappnad i kroppen.

Det finns många sätt att träna andningen. Ett sätt är att göra det genom yogan. Under hösten har vi delat med oss fyra pass i medicinsk yoga där andningen har en central roll. Genom medicinsk yoga övar man olika andningstekniker som ger följande effekter:

- **Stretchar och stärker andningsmusklerna**
- **Stärker uthålligheten och minskar stress**
- **Ger kraft och energi**
- **Ger avspänning**
- **Förbättrar sömnen**
- **Minskar smärta**

Vårt fjärde och sista medicinska yogapass fokuserar mer just på andningen. Skanna QR-koden så hittar du alla våra yogapass.

Kalle Norwald tipsar

Du känner igen honom från Gift vid första ögonkastet, den alltid lika kloka sexologen Kalle Norwald. I höst gav han ut boken ”Tack, förlåt och skyll dig själv”. Vi ringde upp relationsexperten som kom med tips om förhållande på distans.

Kalle, hur kan par där den ena är på insats utomlands, hålla relationen levande?

Det korta svaret ryms i ett ord: ansträngning. Vid distansrelationer kräver det lite mer och annan form av ansträngning för att få det att fungera. Det ställer andra krav på individerna i paret exempelvis när det kommer till kontakt via telefon, videosamtal och text när de är ifrån varandra. När de ses behövs även där lite mer ansträngning för att ha rimliga förväntningar när de är på samma fysiska plats. Det är lätt att förväntningarna blir skyhöga när de inte träffas regelbundet eller ofta.

Hur håller man sexlivet ”igång” när man inte fysiskt ses på två månader i taget?

Min erfarenhet är att många har som norm att när de väl ses så ska sexet vara magiskt, passionerat och de förväntas få orgasm samtidigt. Det blir lätt så att vi tror att det går att kompensera för förlorad tid när vi varit isär. Så många gånger kan det tjäna för de av oss som har distansrelationer att prata om just det, att det är okej att sexet inte blir likt drömmen just denna gång. Men dagen efter kanske det blir mer likt när pirret har lagt sig lite för att göra plats åt trygghet? Mellan träffarna så har jag mött många genom åren som har erotik på distans genom text, utbyte av bilder och telefonsamtal. Det kan kännas ovant i början om det inte finns en vana, men som allt i livet så går det att öva på man vill vara nära digitalt.

Hur kan man tänka med intimitet när partnern kommer hem på permission?

Jag tänker just att våran längtan efter varandra och förväntningar på sex kan ställa till det för oss stundtals. Så var realistiska att det kan bli lite pannkaka av det hela, men samtidigt att pannkaka är något gott med rätt tillbehör. Kanske komplettera med en god middag eller efterrätt om sexet inte blir som önskat just denna gång? Att lusten till närhet kan ta sig i uttryck på många vis mer än samlag och nakensex. Smeksex, oralsex och hångel är annan form av intimitet som är ytterligare vis att uttrycka sin erotiska längtan på.

> **Det är lätt att förväntningarna blir skyhöga när de inte träffas regelbundet eller ofta.**

> **…var realistiska att det kan bli lite pannkaka av det hela, men samtidigt att pannkaka är något gott…**

Många av oss jobbar hårt för att hitta en partner, en del längtar efter att bara få vara sig själva i en relation och vissa trivs inte alls i förhållandet de är i. Hur kan vi bli bättre på att kommunicera i vardagen? Går det att prata om sex och hur gör man? Hur kan vi upprätthålla positiva mönster och lära oss av de svårare situationerna? Och om det vill sig illa, hur gör vi slut på ett bra sätt? I sin bok **”Tack, förlåt och skyll dig själv”** tar sexologen och psykoterapeuten Kalle Norwald hjälp av både egna erfarenheter, teorier och forskning för att svara på frågor som ofta ställs i hans terapisoffa och i tv, tidningar och radio.
– Relationer är krävande och vill du ha ett bra förhållande måste du jobba med det. Se till att det blir ett roligt arbete!

Hur kan jag komma ur bitterheten?

Min sambo är officer och just nu är jag så less på hans yrke att jag nästan kräks…

Det känns som att han konstant är på olika övningar och aldrig är hemma. Hela familjens liv är liksom konstant på paus och ska vi planera något så får vi alltid räkna med att göra det utan honom. De få gånger vi väl har saker inplanerade, ja då händer det alltid något som gör att sambon måste rycka in. Till saken hör att han är i Sverige, det känns därför inte helt legitimt att klaga. De flesta jag läser om har ju sina fruar/män på andra sidan jordklotet på riskfyllda uppdrag. Det är liksom inte läge att komma och klaga…

Värst av allt är att han tycker att jag är jobbig som ifrågasätter. Det har gått så långt att han kallar mig bitter… tänker att det är sant. Vad ska jag göra för att sluta vara arg och besviken? Hur ska jag tänka för att inte fastna i en bitterhet?

//Bitter och less

Hannah svarar:

Hur gör man för att sluta vara arg och besviken och inte fastna i bitterhet? När man känner att man behöver sätta tillvaron på paus på grund av omständigheter man själv inte kan påverka är det inte konstigt att bli besviken. Till besvikelse hör känslor som ledsenhet, ilska och ja, bitterhet. Det är lätt att känna sig bitter när man upplever tillvaron som orättvis, men hur gör man för att inte fastna där?

”…det är okej att få vara lite arg och besviken. Låta den känslan finnas, men vara övergående.

När jag skulle skriva det här inlägget hade jag ett hum om vad jag ville ha med, tankar om acceptans och självmedkänsla. Men jag ville också höra hur andra människor tänker, och ställde därför en fråga på Twitter: **”Vad är era bästa strategier för att inte bli bitter?”** Det kom många svar och sammanfattningsvis lyftes följande saker:

1. **Tacksamhet.** Öva på att hitta saker man är tacksam över, stort som smått, som ger glädje i livet.
2. **Humor** på olika vis.
3. **Reflektion.** Att ta ett steg utanför sig själv och försöka se på sin situation mer nyanserat och med självdistans.
4. **Att vara här och nu.** Ägna sig åt något som är rofyllt och låta tankarna och känslorna komma och gå. Att vara i naturen.
5. **Engagera sig** i något där man känner att man kan påverka.

De här svaren sammanfattar det jag intuitivt kände att jag ville ha med. Att reflektera över sin situation, se den utifrån och mer objektivt, men också acceptans för både känslan av orättvisa och allt vad det innebär. Att det är okej att få vara lite arg och besviken. Låta den känslan finnas, men vara övergående. Det här kan verkligen vara lättare sagt än gjort. Men genom att medvetandegöra att man själv är med och påverkar sitt liv och påminna sig själv om de saker som gör att man ändå trivs och är tacksam blir det lättare.

Som avslutning vill jag få med sinnesrobönen (som också nämndes av flera på Twitter): *”Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden.”*

SCEN

Handbok för husmödrar

När Ester flyttar in i den nybyggda egnahemsvillan är huset rymligt och modernt, sjuttio kvadrat med både badrum och tvättstuga inomhus. Maken Gunnar tycker att de kan kosta på sig lite bekvämligheter. I pjäsen ”Handbok för husmödrar” får vi följa Ester i tre olika åldrar – som 20-åring och nybliven mamma, som 40-åring och som gammal kvinna, från 1950-talet och framåt.

– Så många oberättade kvinnoliv har passerat. Jag hoppas att den här föreställningen ska beröra och både vara igenkännande och skapa någon slags vördnad inför livet och kvinnors ofta osynliggjorda gärning. Vi har alla en mamma, mormor eller farmor som levt som hemmafru. Och några av oss har ju också själva levt som hemmafruar. Jag hoppas att ”Handbok för husmödrar” ska skapa både igenkänning och aha-upplevelser. Och någon slags upprättelse och hyllning till alla de hemmafruar som jobbade så hårt med att ta hand om oss andra och hemmen, ofta på bekostnad av sin egen frihet och utrymme, säger Johanna Salander, regissör.

PREMIÄR I MARS 2023
Västerbottensteatern

FILM

Har du sett den här mannen?

Visst känns han väldigt bekant? Byt ut Otto mot Ove och Tom Hanks mot Rolf Lassgård, så får du den amerikanska nyinspelningen av **En man som heter Ove – A man called Otto!**

SCEN

KLASSISKT BRÖLLOP

”Figaros bröllop” är en klassikernas klassiker komponerad 1786 – där Mozart blandar högt och lågt med trams och allvar – och som ständigt ligger på operarepertoarens tio-i-topp-lista. Handlingen är en fortsättning på **Barberaren i Sevilla** av Rosini, där är det fixaren **Figaro** och den unge greve **Almaviva** som försöker rädda Rosina från sin gamla förmyndares klor. I Figaros bröllop har det gått några år och Almaviva är gift med Rosina. Nu har han tröttnat på sin fru och har börjar blickar på en annan dam, närmare bestämt Figaros fästmö Susanna… Det färgsprakande kalaset sätts upp på Malmö Opera med premiär 10 december och är en klassisk uppsättning, trogen Mozarts scenanvisningar.

SCEN

HAIR – IGEN

”Hair” hade premiär i slutet av 1960-talet och speglade dåtidens ungdomskultur och protester mot det rådande Vietnamkriget. Den bröt många konventioner när det gäller droger och sex och satte definitionen av rockmusikal. Flera av Galt MacDermots låtar hamnade på topplistan och musikalen gick för utsålda hus på Broadway. I Sverige sattes den upp för första gången redan 1968 – och nu är det dags igen. Den 28 januari är det premiär på Göta Lejon i Stockholm och berättelsen om unga människors kamp för att navigera i en krävande livssituation och våga protestera mot krigshets gör den kanske mer aktuell än på mycket länge. I huvudrollerna som Berger och Sheila ser vi artisterna **Viktor Norén** och **Moonica Mac!** Det kan inte bli annat än succé!

CITATET

”Riktigt skitbegåvat”

Ingmar Bergman till regissören Tomas Alfredson när han förklarade att han och manusförfattaren Sara Johnsen ville göra en nyinspelning av Bergmans ”Trolösa”. Bergman tyckte dock först att det lät som ”en jävla fylle-idé…”

SCEN

Kontroversiell komiker

”Komikern Lenny Bruce är en legend som bröt många tabun och ständigt utmanade yttrandefriheten i 1950-talets USA”

Han fick 12 dollar och en spagetti-måltid för sitt första jobb som komiker. Resten av karriären - och hans liv – var en bergochdalbana kantad av kontroverser och missbruk. Komikern Lenny Bruce är en legend som bröt många tabun och ständigt utmanade yttrandefriheten i 1950-talets USA. Vem kan gestalta honom bättre än komikern och skådespelaren Claes Malmberg. ”En död komikers liv” är en föreställning på Göteborgs Stadsteater som pendlar mellan mörker och glittrande show – alltid med ett lager humor där emellan.

BOK

Familjelycka

Marilyn och David Sorenson har varit oskiljaktiga sedan de förälskade sig i varandra på 1970-talet. Även om livet har utsatt dem för prövningar har deras kärlek alltid varit navet allting kretsar kring. En kärlek så stark att deras barn ofta känt sig utestängda. Boken utspelar sig 2016 och de fyra vuxna döttrarna brottas alla med olika problem – såriga relationer, alkohol, drömmen om det perfekta livet och hemligheter som hotar att hinna ikapp dem.

Amerikanske Claire Lombardos ”En lyckligare tid” är en kritikerhyllad debut, ett starkt familjedrama som spänner över 40 år och handlar om livet, kärleken, familjeband och systerskap.

LEVA LIVET

”LEVA LIFE” ger ett hoppfullt perspektiv på en av de tuffaste situationerna en person kan genomgå. Tumören som upptäcks i magen på 24-åriga Nora (Hanna Ardéhn) är stor – men hennes drömmar och planer är ännu större. Nora vägrar att ge upp hoppet och fortsätter sin journalistkarriär, trots ansträngande kemoterapi och den konstanta dödsrädslan. Tillsammans med sina vänner Alina (Tina Pour Davoy) och Doris (Doreen Ndagire) är hon redo att leva life.

– Jag är så tacksam att jag får vara en del i att berätta den här historien. Jag blev så berörd av hur dödens närhet gör att alla stunder vi har kvar blir så värdefulla. Det blir en utmaning både i det psykiska och fysiska att gestalta den här rollen och jag är glad att jag har ett fantastiskt team runt om mig i det här, säger Hanna Ardéhn. Inspelningen av nästa års kanske mest emotsedda svenska TV-serie är klar och vi väntar bara på premiären på Viaplay.

FILM

Inte utan min dotter

I spanska filmen ”En sång för min dotter” möter vi Amaia som precis har blivit mamma och snabbt inser att hon inte vet hur man är en mamma. När hennes partner försvinner iväg på jobb i flera veckor bestämmer hon sig för att åka till sina föräldrars hus vid kusten i Baskien. Hon vill dela ansvaret med sina föräldrar, men inser att trots att hon själv är mamma – är hon också en dotter.

SCEN

MÄSTARNAS MÄSTARE

Efter många år som dansare, koreograf och regissör kliver nu Fredrik Benke Rydman fram på scen – 100 procent av tiden. Men det är inte bara han som engageras, publiken behandlas som blivande dansare och under föreställningens gång skapar Benke en unik koreografi efter instruktioner som ges av publiken. När du sett föreställningen kommer du kanske till och med kan känna dig redo att söka jobb som dansare. Eller... aldrig mer ta ett danssteg.

Manus till ”Master of dance” är skrivet av Martin Luuk och premiär är våren 2023 på Dansens Hus i Stockholm.

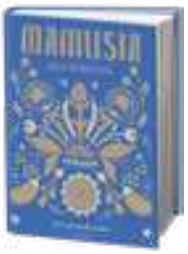
KLASSIKERN

Den långa flykten

Richard Adams roman om en koloni kaniner som behöver hitta ett nytt hem är både vacker och sorglig. 1978 kom den animerade filmen med samma namn, och trots att vi idag har vant oss vid dataanimerade filmer, så håller den starka berättelsen ännu. Går att hyra på bland annat Triart.se. Se till att ha näsduk för tårar redo.

BOK

MAMUSIA – ny kokbok



Londonbaserade Olia Hercules är författare till fyra kokböcker och arbetar också som kock och matskribent. Hon har varit en viktig talesperson för det ukrainska folket alltsedan Rysslands invasion av Ukraina. Olia Hercules familj lever fortsatt i Ukraina och hon arbetar hårt för att skapa opinion för att samla in pengar för att hjälpa dem som drabbats av kriget. Hon delar med sig av information, samordnar hjälpinsatser och intervjuas dagligen i internationella medier. Olia Hercules i bokens nyskrivna förord:

– Jag skriver dessa ord på Mors dag, medan min egen mamma befinner sig under belägring i södra Ukraina, och vill dedicera denna reinkarnation av min bok till alla mödrar i Ukraina och i hela världen.

Du har levt utomlands sedan du var 12 år, vad saknar du mest från Ukraina?

– Jag saknar mest möjligheten att kunna vara tillsammans, hos min mamma. Jag har minnen av det från när jag var liten hos min farmor, när hela familjen kom samman. När kriget bröt ut 2014 bestämda jag mig för att försöka få ihop hela familjen igen, vilket vi slutade med när alla kusiner började få egna familjer och barn. Så när jag fyllde 30 bjöd jag in alla och vi var i min mammas hus och lagade mat, åt, drack, berättade historier och lärde känna varandras barn bättre. Det fortsatte vi med en gång om året tills nu och det krossar verkligen mitt hjärta. Men det finns hopp och jag hoppas vi kan göra det igen snart, nästa år.

AKUT STÖD – vart vänder jag mig?

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

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

VIKTIG INFO ATT HA TILL HANDS

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

Idrottsveteranerna (föreningen för skadade och sårade veteraner)
Telefon 0734-32 12 98
kansliet@idrottsveteranerna.se