INVIDZONENS TIDNING NR 1, 2023

InvidZonen

Sportzonen
Kom igång med löpning!

Patrik Thunholm

Jobbar för en bättre värld

INVID ZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

INTERVJUN
ÖB Micael Bydén och Joakim Paasikivi om kriget i Ukraina

PROJEKT
Ett nytt veterancenter under uppbyggnad

FRÅGA HANNAH
Svartsjuka!

Ett hållbart HELHETSTÄNK

Efter tre givande och intressanta dagar på Folk och Försvars Rikskonferens 2023 är det dags för hemresa. Jag, i egenskap av Invidzonens ordförande, har deltagit på plats med kollegor som följt konferensen digitalt. Under Rikskonferensen har vi hört mycket om satsningar på försvaret och om hur vår inre säkerhet är hotad av brottsligheten. Mina reflektioner efter konferensen är att personalen som väljer dessa utsatta yrken är vår viktigaste resurs. När myndigheterna ska bli fler är det lika viktigt att behålla perspektivet som att attrahera ny personal för att växa.

Med dem kommer också en familj och det är viktigt att ge närstående en möjlighet till ett nätverk för att understödja att en i familjen verkar i en riskfylld miljö. I det fall Sverige går med i Nato ritas den säkerhetspolitiska kartan om. Vi anser att det är av vikt att ta med närstående i ett hållbart helhetstänk. Det blir en vinst för alla. För personalen, deras närstående, för arbetsgivaren och uppdragen i stort.

Tack för att vi fått möjlighet att till delta på en viktig arena, som med säkerhet och demokrati för ögonen, arbetar för att vi tillsammans stärker upp och arbetar för en tryggare framtid.

Malin Widö
Ordförande Invidzonen

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
Magnus Laupa (omslag)
Freepik
Försvarsmakten
Hasselbladstiftelsen
Pexels
Patrik Thunholm
Unsplash
Matti Karstedt

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

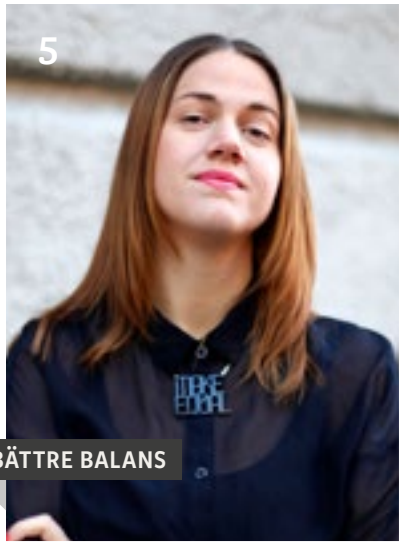
Nu kan du kontakta våra mentorer direkt på vår hemsida www.invidzonen.se. Där kan du läsa om vilka vi är.

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	Årsmöte, enkät, tipsiga böcker och mycket mer.
7	Veterancenter	Stiftelsen Jesper Lindbloms Minne håller på att bygga ett veterancenter.
10	Verkar för en bättre värld	Patrik Thunholm är polis och officer och har samlat sina erfarenheter i boken Känslostorm.
15	Coacha dig själv	Löften – så får du hjälp att hålla dem.
16	Kulturkollen	Böcker, film, scen – vi har tipsen som får dig att må bra.
18	Sportzonen	Kom igång med löpning!
22	Intervjun: Ett år av krig	ÖB Micael Bydén och överstelöjtnant Joakim Paasikivi resonerar kring Ukraina, Nato och anhörigstöd.
26	Fråga pyskologen	Vår egen psykolog tipsar om hur du undviker svartsjuka.

SID 28
VIKTIG INFO ATT HA TILL HANDS

Välkommen på årsmöte!

Den demokratiska processen är en av de viktigaste byggstenarna i Invidzonens grund. Med fler aktiva medlemmar stärks den processen. Nu har du återigen chansen att göra din röst hörd.

■ Tisdag 28 mars är det dags för årsmöte. Mötet hålls online via zoom klockan 19.00–20.00 och alla som vill och är anmälda är välkomna.

■ Sista anmälningsdag för anmälan till att delta på årsmötet samt för att skicka in motioner är 14 mars. Länk och handlingar mejlas ut innan årsmötet. Alla som är medlemmar i Invidzonen har rösträtt på årsmötet.

Varmt välkommen önskar Invidzonen!

Äntligen familjehelg!

Nu är vårens familjehelger inbokade! Häng med på en hel helg fylld av roliga aktiviteter, naturnära upplevelser och träffa andra familjer i liknande situation. Helgen passar oavsett om er familj är före, under eller efter ett uppdrag.

24–26 februari i Bohuslän
21–23 april i Hälsingland
30 juni-2 juli i Bohuslän

För mer information och anmälan, gå in på vår webbplats, invidzonen.se eller hör av dig till anna@invidzonen.se, mobil: 073-508 97 78

---

29 maj

VETERANDAGEN

Veterandagen genomförs som vanligt centralt och lokalt på olika platser runt om i landet. Den stora statsceremonin äger rum vid veteranmonumentet Restare i anslutning till Sjöhistoriska museet, Stockholm. Ceremonin innehåller kransnedläggning, hederstal och medaljering. Även Invidzonen är på plats tillsammans med våra samarbetsorganisationer.

Hoppas vi ses!

GÅVA!

Du har väl inte missat att Invidzonen har en gåvoshop där du kan ge bort en kostnadsfri gåva till nära och kära, eller en läsning till dig själv?

Se invidzonen.se/gavoshop/

BEHÖVS VI?

DELTA I ÅRETS ENKÄT! Hela Invidzonens organisation bygger på att vi behövs, att vi gör rätt saker och att de som vill, ska kunna använda oss som ett stöd och hjälp, allt för att underlätta insatsen på hemmaplan. För att säkerställa att vi håller vårt syfte, pågår en enkät just nu med enkla frågor som rör Invidzonens uppdrag. För att svara på enkäten, gå in på vår webbplats. Ditt svar är anonymt. Din åsikt är viktig och värdefull därför uppskattar vi om du deltar i vår enkätundersökning! **Stort tack på förhand!**

Bättre balans hemma och på jobbet

Debatten om jämställdhet hemma och på jobbet har pågått ett bra tag. Även om vi är mer medvetna idag så går förändringen långsamt, alldeles på tok för långsamt tycker Make Equals ordförande Ida Östensson som tillsammans med författaren Thor Rutgersson har skrivit en bok på temat. Boken Allt vi inte ser kom ut i dagarna och Invidzonen fick en kort pratstund med Ida.

Berätta om boken!
För två år sedan började vi jobba med den här boken och ambitionen var att ta reda på vilka jämställdhetsutmaningar som finns kvar på 2020-talet. För att ta reda på det började vi med en enkät på nätet, där människor anonymt kunde berätta för oss om sina största jämställdhetsutmaningar, både i hemmet och på jobbet. Det som blev tydligt då var att det finns så mycket som inte syns, som vi inte pratar om tillräckligt mycket. Det handlar om det osynliga arbetet som kvinnor gör i alla delar av sitt liv, när de är projektledaren i familjen och slasktratten på jobbet. Kvinnor gör kärlekskneget och tar ansvar för allas mående, håller i planeringen, fixar, förbereder, plockar och ordnar.

Hur är det på jobbet?
På jobbet handlar det om ickemeriterande arbetsuppgifter som inte ingår i arbetsbeskrivningen men som de löper 50 procent större risk att tilldelas (och som de dessutom tackar ja till 50 procent oftare än vad män gör). Det handlar fortfarande om lönerna, som fortfarande inte är jämställda, det handlar om vab och det handlar om föräldraledighet. Detta är saker som påverkar våra inkomster nu men också våra framtida pensioner och möjligheterna att bryta upp, exempelvis från ett destruktivt förhållande. Boken ger alltså både bakgrund, problembeskrivning och lösningar för det osynliga arbetet.

Vem vänder ni er till?
Vi tror att alla kan få ut något av boken eftersom den tar upp så stora delar av livet. Men den tydligaste målgruppen är människor som lever i parförhållanden och har jobb med kollegor. Våra gratis listor och verktyg är användbara för alla, kolla in dem på osynligtarbete.se

...det finns så mycket som inte syns, som vi inte pratar om tillräckligt mycket. Det handlar om det osynliga arbetet som kvinnor gör...

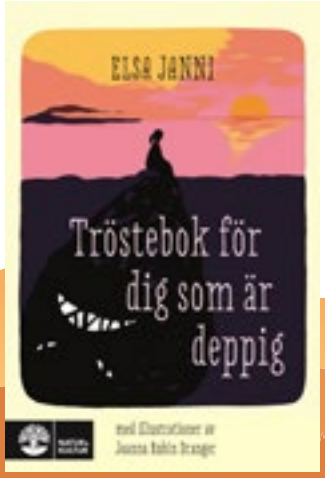
Det handlar fortfarande om lönerna, som fortfarande inte är jämställda, det handlar om vab och det handlar om föräldraledighet.

Påsköppet i chatten

Under påsk har vi som vanligt extraöppet i vår chatt. Det innebär att chatten är öppen en stund varje kväll. Håll utkik på startsidan för aktuell information.

Digital gruppterapi

Vill du stärka upp dig själv och möta andra som har liknande erfarenheter som du? Invidzonen startar nu en digital grupp den 16 mars 2023. Tack vare att vi ses digitalt spelar det ingen roll vart i Sverige du befinner dig. Varje tillfälle är cirka 1,5 tim och är kostnadsfritt. Samtalen sker i förtroende och under tystnadsplikt. För mer info och anmälan, hör av dig till kontakt@invidzonen.se Anmälan är bindande. Välkommen!



Tröstebok när det är tungt

> Här får du något att hålla fast vid på vägen genom depressionen, något som ger hopp när det är mörkt.

DEPRESSION drabbar nästan en tredjedel av oss någon gång i livet. I Tröstebok för dig som är deppig beskriver psykologen Elsa Janni situationer som är aktuella och särskilt svåra vid depression – och ger konkreta förslag på vad som kan lindra. Här får du något att hålla fast vid på vägen genom depressionen, något som ger hopp när det är mörkt. Tipsen grundar sig både i hennes yrkeskunskap och personliga erfarenhet av att vara deprimerad. Budskapet förstärks av illustrationer av Joanna Rubin Dranger.

Laga lunch på typ 4 minuter

> ...Sara Begner har skapat den perfekta kokboken för den som har ont om tid.

KOKBOKSFÖRFATTAREN Sara Begner har skapat den perfekta kokboken för den som har ont om tid. Recepten är indelade i **Snabb** (12 minuter), **Snabbare** (7 minuter) och **Snabbast** (4 minuter). Utöver fiffiga recept bjuder boken på flera bra hushållstips som gynnar plånboken och planeten.

Öka livslängden på grönsakerna

Om du lägger dina grönsaker i lådor och täcker dem med ett fuktat papper så ökar deras livslängd. Fungerar utmärkt med alla sallader och färska örter. De flesta grönsaker håller längre om du låter bli att blanda olika sorter.

Fyll ut maträtten och korta tillagningstiden!

Koka gärna lite för mycket, ris, pasta eller bulgur så har du den perfekta starten på morgondagens lunch, och matlagningstiden förkortas med många minuter. Det blir en mättande fyllning i en quesadilla, den utmärkta basen i fried rice eller så blir köpesoppan mer mättande.

Kylskåpspytt

Släng inte de tre kokta potatisarna, blasten på purjon, stammen på broccolin och gårdagens middagsrester! Du har en utmärkt lunch här. Tärna potatisen, skiva purjoblasten och hacka broccolistammen. Stek i smör eller olja i en panna, och efter några minuter vänder du ner köttbullar, kyckling, korv, halloumi eller vad du nu har för middagsrester.

ODLA KALLT

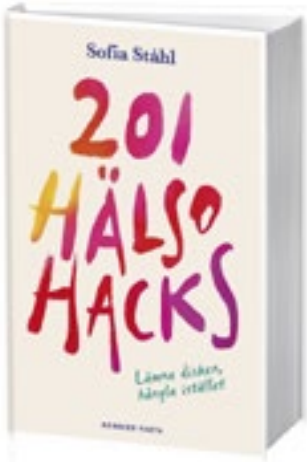
Du kan odla nu, tipsar Johannes Wätterbäck och Theres Lundén i sin bok Odla kallt:

– När vi odlar kallt härmar vi naturen. Vi låter frön ligga i kall jord och gro när de behagar.

Det mesta av allt vi odlar under en säsong – grönsaker, sommarblommor, tvååriga blommor och perenner – sår vi under vintern eller kallvåren, skriver de.

Fördelarna är många, du sparar tid men också plats och energi då du inte behöver förkultivera plantor inomhus på våren. Kallsådda växter vänjer sig vid utomhusklimatet redan från start och blir kompakta och livskraftiga.

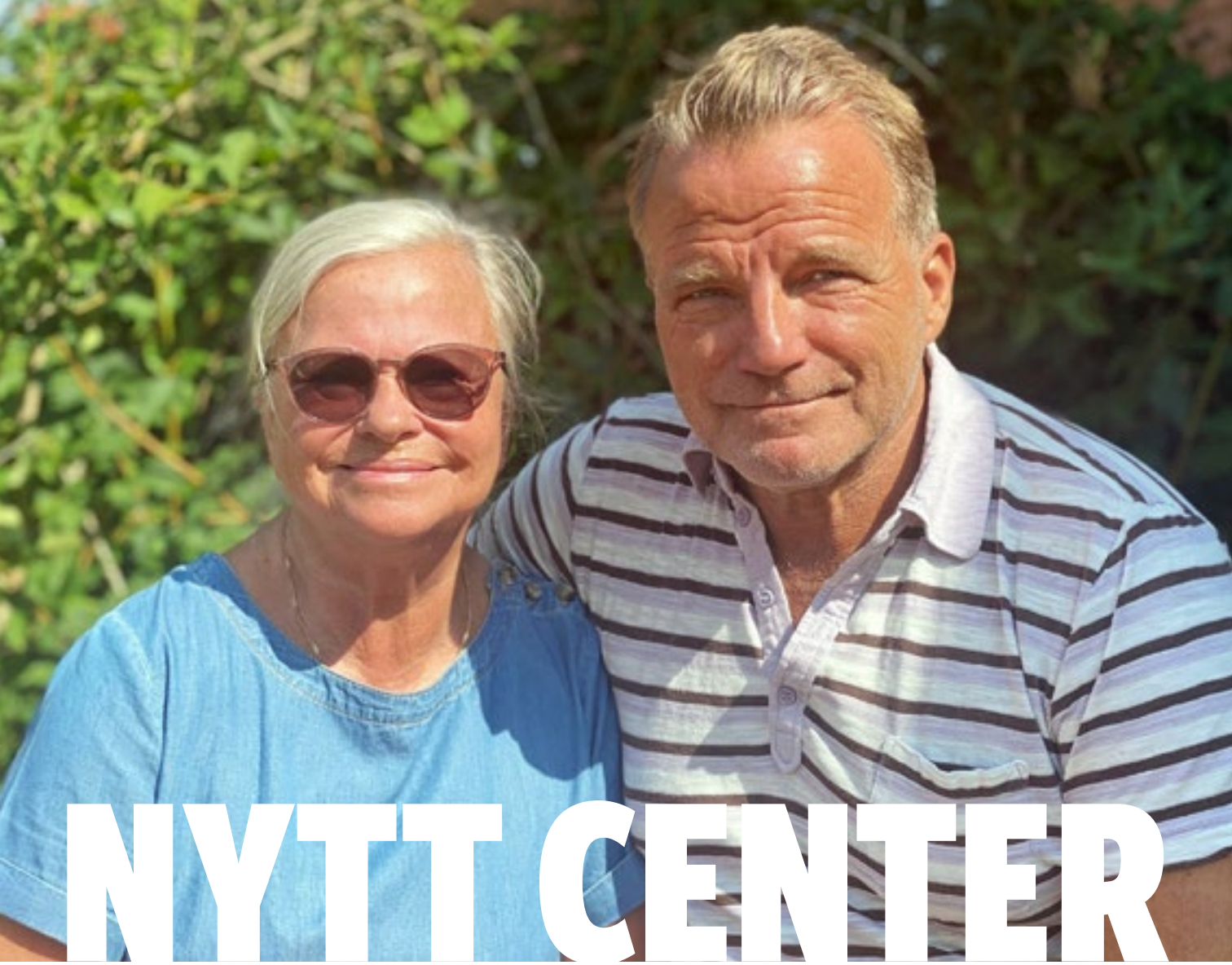
> **”**
> **När vi odlar kallt härmar vi naturen. Vi låter frön ligga i kall jord och gro när de behagar.**



201

SÅ MÅNGA HÄLSOHACKS bjuder Sofia ”PT-Fia” Ståhl på i sin bok som vänder sig till dig som vill stärka ditt välmående och vill ha konkreta tips kring hälsa och välmående. Se boken som en verktygslåda fullproppad med inspiration och råd.

> **”**
> **Se boken som en verktygslåda fullproppad med inspiration och råd.**



NYTT CENTER

för veteraner och anhöriga

Om två år, 2025, kan första spadtaget tas för bygget av ett nytt veteran- och anhörigcenter i Stockholm. Bakom initiativet står grundarna av Stiftelsen Jesper Lindbloms Minne, de anhöriga Anna och Stefan Jonsson.

...vi ville göra något för att hedra hans minne och då bestämde vi oss att starta en stiftelse.

Stiftelsen Jesper Lindbloms Minne är sprungen ur en tragedi. Annas son Jesper var på uppdrag i Afghanistan 2005 när de utsattes för ett attentat och han stupade, 28 år gammal.

– Det var en fruktansvärd tragedi på alla sätt men redan direkt kände vi, Anna som mamma och jag som styvpappa, samt Jespers pappa Leif Lindblom, att vi ville göra något för att hedra hans minne och då bestämde vi oss att starta en stiftelse, säger Stefan Jonsson.

Stiftelsen har sedan starten delat ut 16 stipendier till någon i specialförbandssystemet.

– Syftet är att främja gott ledarskap, gott kamratskap och goda förebilder, och att man ska ha gjort något i Jespers anda, säger Anna Jonsson.

Redan 2010 fick stiftelsen idén om ett veterancenter och 2015 lämnades en konkret idé över till Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna som skulle driva frågan. Men, inget konkret hände så 2021 skapade Anna och Stefan ett treårigt projekt. De fick kontakt med en finansiär som också hade ambitionen att bygga ett veteran- och anhörigcenter. Just nu jobbar de med att förankra projektet hos alla frivilligorganisationer som är knutna till Försvarsmakten, som Invidzonen,

Sveriges Veteranförbund, Idrottsveteranerna, Veteranstöd Rapid Reaction, Sveriges Kvinnliga Utlandsveteraner, Akademiska sjukhusets veteranmottagning, Soldathemsförbundet med flera.

– Det är avgörande för hela projektet att de är med, utan dem har vi ingen verksamhet, säger Stefan.

Han berättar att centret, döpt till Camp Valkyria, ska börja byggas våren 2025 och ligga i Stockholmstrakten. Här ska finnas plats för 200 personer sittandes vid en middag eller föreläsning. Två annex, döpta till Folke Bernadotte och Dag Hammarskjöld ska kunna husera gästerna i enkelrum, dubbelrum, familjerum och logementrum. Framför byggnaderna ska det skapas en minnesplats där alla stupade ska kunna hedras. Det är även meningen att olika frivilligorganisationer ska kunna ha sina kanslier i byggnader runt huvudbyggnaden.

– Veterancentret är ingen vårdinrättning, är Stefan noga med att understryka.

– Det ska fungera som mötes- och rekreationsplats. Det ska vara en plats där man ska kunna samtala, där historier ska kunna berättas, där man ska kunna mötas under enkla former i en trygg och avspänd miljö.

Verksamheten kommer mycket att bestämmas av organisationerna som är involverade och ska i första steget vända sig till försvars- och polismaktsanställda och deras anhöriga. Det ska även skapas en forskningshub där det ska bedrivas forskning om veteraner, målsättningen är att det ska ske ihop med Uppsala Universitet och Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Det är många järn i elden och höga ambitioner. Kommer ni att kunna lämna ifrån sig projektet när de tre åren har gått?

– Det finns helt klart en entreprenörsanda i oss så det kan bli tal om att finnas med på något sätt i verksamheten, det får framtiden utvisa. Det viktiga för oss är att det blir av, säger Stefan och berättar att det är tänkt att det ska finnas runt sju anställda i början av verksamheten.

– Det känns fantastiskt att vi har fått möjligheten att få respons i en fråga som är oerhört väsentlig. Upprinnelsen till allt bottnar i vår egen sorg och situation som vi blev utsatta för när Jesper stupade. Vi vill att hans goda minne ska leva vidare och att han inte gjorde det han gjorde förgäves. När vi jobbar kan vi hedra honom varje dag, säger Anna.

De har stort hopp om centret och ser fram emot första spadtaget..

– Vi ska snart köpa spadarna.

Läs mer om stiftelsen på www.jespersminne.se

Det ska vara en plats där man ska kunna samtala, där historier ska kunna berättas…

Vi vill att hans goda minne ska leva vidare och att han inte gjorde det han gjorde förgäves.

PATRIK THUNHOLM

VERKAR *för en* BÄTTRE VÄRLD

Under sitt yrkesliv som polis och officer och på insats i Mali har Patrik Thunholm hela tiden arbetat med risker och i närheten av döden. Nu har han skrivit om sina erfarenheter i en bok, som kan vara till stort stöd för anhöriga till personer i uniformsyrken.

En dag plingade det i Patriks mobil, ett SMS: ”Det har uppstått en vakans när det gäller en stabsofficersbefattning i Mali med mycket kort inryckningsdatum. Efter genomlysning av förbandets samtliga officerare så har chefen kommit fram till att du är mest lämpad att åka.”

Just då, 2018, jobbade Patrik som civil på Totalförsvarets forskningsinstitut. Då hade han både hunnit vara officer, lärare, sadlat om till polis och sedan anslutit sig som reservofficer.

– Jag hade 24 timmar på mig att svara. Det första jag kollade med var förstås familjen. Vi hade varit inne på att jag någon gång i framtiden ville åka på en mission och det fanns en förståelse för det. Men nu kom framtiden väldigt snabbt, säger Patrik.

Kunde han tänka sig att åka? Det blev ett väldigt snabbt familjeråd – utan att någon hade en egentlig mental förberedelse för det.

– Eller att vi visste fullt ut vad det skulle innebära. Vad betyder det för oss i familjen? Hur kommer det att gå till? Vi vände och vred på det utan att veta så mycket om vare sig Mali eller uppdraget. Ett år borta, hur ofta skulle jag få komma hem, vad säger regelverket?

Den som är på plats utomlands har ofta mer information och koll på läget, medan de som är hemma hänvisas till nyheterna…

Till slut sade Patriks fru Marina att om han ville åka så skulle han så klart göra det. Utöver att det varit en tanke sedan länge så var ett av incitamenten att Patrik skulle kunna lägga undan pengar under året. De skulle få möjlighet att åka på en drömresa när han kom hem, att besöka Patriks syster i USA, där de aldrig varit förut, och sen vidare till Jamaica. Det blev ett jakande svar till stabschefen.

Efter beslutet hade familjen och Patrik sju veckor på sig för förberedelser.

– Tre av veckorna var på Livgardet och i Karlsborg med förberedande utbildning i allt från vapentjänst och farliga djur till sjukdomar. HR-avdelningen hade ett block som handlade om de anhöriga och kontakten med dem där hemma. De handlade om svåra perioder som födelsedagar och högtider. Den som är borta har det ofta enklare då. Det är den som är borta som saknas, samtidigt som den som är borta ofta har så många nya intryck att ta in på plats, förklarar Patrik.

Samma sak med oro. Den som är på plats utomlands har ofta mer information och koll på läget, medan de som är hemma hänvisas till nyheterna om vad som händer 500 mil bort.

– Stödet inom Försvarsmakten och kontakten med Invidzonen lyftes av HR-sidan. Det var jätteskönt för Marina att veta att stödet fanns där, att det fanns andra i liknande situation. Hon blev medlem och visste att det fanns telefonnummer att ringa, även om hon själv hade ett gott kontaktnät. Det var en trygghet, inte minst för mig, att hon hade stöd omkring sig.

Patrik åkte på sin insats 10 december 2018 och de visste att julen skulle infalla två veckor senare. De pratade igenom högtider och födelsedagar, samt Patriks fyra hemresor, och skapade en slags kalender eller årshjul med händelser att se fram emot och förhålla sig till. En bra förberedelse. Patrik tänkte att han skulle ägna sig åt ett bokprojekt på sin lediga tid i Mali. Boken skulle vara en slags självbiografisk fackbok baserad på

hans egna erfarenheter från ett yrkesliv som ofta tangerar risker och döden på olika sätt.

– Men Mali var inte en bra miljö att skriva om sådana känsloladdade frågor, det var så mycket stress och press runtom.

Patriks ”nyhetsbrev” berättade om livet på insats.

Hans kreativa sida fick istället utlopp i något han kallade för Mission briefs. Det var en pdf han satte samman varannan vecka om livet på insats, kryddat med fakta, trivia, personporträtt och reflektioner. Som ett nyhetsbrev ur Patriks perspektiv.

– Jag skickade det till vänner och anhöriga, men jag tänkte att fler säkert ville ha det och lade till ÖB på sändlistan – och han svarade och tackade!

Varje brev avslutade han med att berätta att ”den största och viktigaste insatsen gör de som är kvar hemma. I mitt fall heter hjältarna Luca, Saga och Marina. De är stora nog att låna ut sin pappa/make till EUTM och Mali”.

Bokprojektet väntade

När Patrik kom hem tog han tag i det igen. Han gick en skrivarkurs och i boken blandade han egna erfarenheter med forskning och undersökningar. Den handlar mycket om döden, i form av mord, en överdos, arrestdöd, en värnpliktigs självmord, en dödlig terrorattack i Mali, psykisk ohälsa och vilka krisstöd som finns.

– Jag vänder mig dels till anhöriga till personer inom uniformsyrken, för att de ska få en större förståelse för dem som arbetar nära döden.

Det var jätteskönt för Marina att veta att stödet fanns där, att det fanns andra i liknande situation.

Under en permission besökte familjen Ungern och Patriks kollegas vinodling.

...en bättre värld kan vara i stort eller smått. Om vi räddar en person från att hamna i kriminalitet blir världen lite bättre.

Vad innebär det att ha ett sådant arbete.
Ja, och varför dras folk till ett yrke som kan innebära faror, ibland för det egna livet. Patrik funderar ett tag. Han visste att han ville bli officer redan som tonåring och åkte på ”prova på”-läger, vilket bara bekräftade hans känsla. Det handlar mycket om kamratskap och att finnas i ett sammanhang där alla strävar åt samma håll.

– När jag började här på Stockholmspolisens operativa enhet för ett halvår sedan pratade vi om vårt ”varför”, varför är vi här. Jag sa, och en del fnissade lite, att jag ville skapa en bättre värld. Det kan låta högtravande och stort. Men en bättre värld kan vara i stort eller smått. Om vi räddar en person från att hamna i kriminalitet blir världen lite bättre. En bättre värld handlar både om att vara i Mali och på hemmaplan. Att försöka göra skillnad.

Han berättar att han i det arbetet bara är en pusselbit. En person kan inte lösa konflikten i Mali, en person kan inte lösa upp gängkriminaliteten och reducera det dödliga våldet själv. Då handlar det ofta om större saker som politik och socioekonomiska faktorer som också spelar in.

– Men jag kan göra mitt och bidra med mitt. Alla kan göra något och man behöver inte ha en pistol på höften. Det finns många olika sätt att bidra, och det gör den goda människan. Men de stora bidragsgivarna i fallet med en mission utomlands är de som finns på hemmaplan och lånar ut sin make, maka, pappa, sambo till att göra det här arbetet. Det är ett jättebidrag. Vi reder oss på hemmaplan, det kommer att bli tomt och tungt och motigt i perioder, men vi är ändå stora nog att låna ut vår anhörig till det här större för att göra den här skillnaden som det förhoppningsvis kan bidra till.

Känslostorm

Patriks bok Känslostorm är en erfarenhetsbaserad fackbok om att möta döden i arbetet och vilka känslor det väcker hos människan bakom uniformen. Läsaren tas med bakom kulisserna och får känna blodet rusa samtidigt som fakta presenteras.

Boken ger bland annat insikt i vad det kan innebära att förhindra självmord, ingripa vid mord, ta hand om döda kroppar, hantera dödsfall i den egna organisationen. Boken är till för läsare som vill få ett inifrånperspektiv på några av samhällets svåraste yrken. Boken kan även fungera som professionellt stöd för blivande poliser, officerare, brandmän, präster, socionomer, sjuksköterskor och deras anhöriga.

ETT UTDRAG UR BOKEN, KAPITEL 7, DÖDSBUD:
”Dödsbudet landar som en käftsmäll. Det fullkomligt exploderar i hennes ansikte. Sedan följer ett skrik. Ett skrik som skär genom allt. När det når mina öron vill jag bara sjunka genom golvet och försvinna. Men det går inte, för jag måste vara kvar och leverera en mening till.”

Håll fast vid löftena

Snart tre månader in på det nya året. Vi är nog många som stod där vid tolvslaget och lovade oss själva bättring och ändringar inför det nya året. Nyårslöften kan vara ett bra sätt att sätta upp mål och göra positiva förändringar i ditt liv, men de kan också vara svåra att hålla fast vid.

Här är några tips som hjälper dig att hålla fast vid dina nyårslöften.

1 **Var specifik:** Det är mycket lättare att nå ett mål som är tydligt formulerat. Istället för att sätta upp ett löfte som innebär ”gå ner i vikt”, sätt upp ett specifikt mål som ”gå ner 3 kilo till i mars.”

2 **Gör en plan:** Dela upp ditt mål i mindre, hanterbara steg. Till exempel, om ditt mål är att träna mer, planera när och hur du ska träna varje vecka.

3 **Var realistisk:** Sätt upp mål som är utmanande men möjliga att uppnå. Det är viktigt att vara realistisk om vad du faktiskt kan åstadkomma på ett år.

4 **Spåra dina framsteg:** Håll koll på dina framsteg genom att skriva ner dina prestationer och de steg du har tagit mot ditt mål.

5 **Belöna dig själv:** Ge dig själv en belöning för att du har nått varje milstolpe, som att köpa en ny bok eller unna dig en trevlig middag.

6 **Var positiv:** Slå inte ner på dig själv om du gör något snedsteg. Kom ihåg att förändring tar tid och det är viktigt att ha tålamod med sig själv.

7 **Skaffa stöd:** Dela dina mål med vänner och familj, eller överväg att hitta en ansvarsfull partner som hjälper dig att hålla dig på rätt spår.

Kom ihåg att förändring är en process och det kommer att ta tid och ansträngning att uppnå dina mål. Håll dig engagerad och var positiv, du kan göra det här!

Sätt upp mål som är utmanande men möjliga att uppnå.

Kom ihåg att förändring tar tid och det är viktigt att ha tålamod med sig själv.

Kulturvåren är här!

Kultur får oss att förstå livet, det hjälper oss att sätta ord på det som ibland är svårt, att känna igen oss i andra och framförallt – att må bra. Här är ett axplock av vad som händer i vår.

JUBILEUM

Operan
250 år

Kungliga operan i Stockholm slog upp sina portar 1773 och det ska firas i år. Utöver den ordinarie föreställningarna där Sweeny Todd, Madame Butterfly och Julia & Romeo står ut, så ordnas jubileumsarrangemang med gala, utställning, maskerad och inte minst kostymutförsäljning.

TEATER

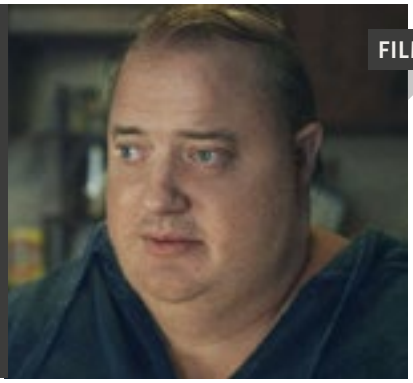
Utkantssverige

Vad är en intersektionell rondell? Går det att dömas för upphetsning av folkgrupp? Ja, det är typiska ämnen som komikerduon Åsa Asptjärn och Gertrud Larsson behandlar i sin serie på Sveriges Radio och som de nu tar till Uppsala Stadsteater från den 23 februari. Det blir satiriska reportage om att hyggeturista på Europas största kalhygge, om Mjölkmedas kommunala handlingsplan inför galaxkollisionen om 2,5 miljarder år, nättrollet Mats och omorganiserad brottslighet. Det går bara att ”skratta åt eländet…”.

The Whale

BRENDAN FRASER – som ni kommer ihåg från actionfilmer och komedier – gör storstilad comeback i Darren Aronofskys The Whale. Här spelar han en gravt överviktig engelskalärare som försöker återknyta kontakten med sin tonårsdotter. **Är den bra?** Efter premiären på Venice filmfestival fick filmen och Brendan en sex minuter lång stående ovation.

FILM



DANS

Taktfast

För drygt tio år sedan var Niki Tsappos ihop med Martha Nabwire den första kvinnliga duo att vinna VM i Streetdance.
Nu återvänder hon till scenen och ställer frågan var kommer rytmen ifrån, vad gör den med oss och var börjar och slutar den? Ihop med Erik Hjärpe, keyboardist i Damn! utforskar, undersöker och hyllar hon rytmens kraft och djup i Raised on Rhytm på Dramaten i Stockholm. **Försök att sitta still!**

BOK

Kvinnor förändrar världen

Ja, den här boken kom 2019 men är lika intressant för det. I Kvinnor förändrar världen skildrar Melinda Gates sitt feministiska uppvaknande och hur hon såg sambandet mellan kvinnors självbestämmande och samhällets välmående. Kort: I samhällen där kvinnor har tillgång till preventivmedel är kvinnorna friskare och har högre inkomst och deras barn mer välnärda och högre utbildade. Det tar henne senare vidare till bredare frågor: kvinnors rätt att välja yrke, mäns delaktighet i hemarbetet, betald föräldraledighet och ett slut på alla former av könsdiskriminering.

400 +202

GÖTEBORG FIRAR 400 ÅR SOM STAD i år och flera av stadens institutioner ordnar spännande utställningar, värda ett besök. Du får inte missa Hasselblad Centers fotoutställning 202 människor i ett rum – 11 februari – 7 maj – som samlar porträtt ur Hasselbladstiftelsens samling, porträtt tagna av alla från Georg Oddner till Lars Tunbjörk, Christer Strömholm (bilden) och Tuija Lindström.

DOKUMENTÄR

KUNGEN

Under två år uppvaktade filmregissören Karin af Klintberg hovets informationsavdelning. Till slut fick hon som första journalist någonsin ett ja. En unik möjlighet att på nära håll få följa kung Carl XVI Gustaf i hans liv och arbete. Inspelningarna började förra våren och sedan dess har det blivit flera möten. Ibland på avstånd, under mer formella former, som vid invigningar och statsbesök. Ibland på tu man hand, på Stockholms slott eller i parken på Solliden, vid kungens sommarboende på Öland. Samtalen handlar om allt från barndom till kungalivets toppar och dalar. Det är första gången i historien som det pågår en dokumentärfilmsinspelning om och med en kung medan han fortfarande lever.

KLASSIKERN

Det är en modern klassiker från 2014, i samma anda som Stanley Kubricks 2001 – Ett rymdäventyr från 1968. Regissören Christopher Nolan skickar ut Matthew McConaughey för att hitta en ny beboelig planet. Han tvingas lämna jorden och sin familj, vilket innebär en stor sorg och saknad. Men, har han verkligen lämnat dem? Ett sci-fi-äventyr med lika mycket filosofi, fysik som starka känslor.

KOM IGÅNG I VÅR!

LÖPNING

Vill du komma igång med löpning och kanske planerar du även att delta IZ loppet i maj hjälper vi dig att lägga upp din löpträning med lite tips och ett schema som du enkelt kan följa.

Fördelarna med intervall-träningen är att det ofta är en tidseffektiv metod.

8 VECKORS PROGRAM 2–3 GÅNGER I VECKAN

VECKA	LÖPNING	GÅNG	VARV/UPPREPA	TID
Vecka 1	1 min	1 min	10 ggr	10 min
Vecka 2	1,5 min	30 sek	10 ggr	20 min
Vecka 3	2 min	30 sek	10 ggr	25 min
Vecka 4	2,5 min	30 sek	9 ggr	27 min
Vecka 5	4 min	1 min	6 ggr	30 min
Vecka 6	5 min	1 min	5 ggr	30 min
Vecka 7	6 min	1 min	5 ggr	35 min
Vecka 8	30 min	—	1 ggr	30 min

Fortsätt stegra distansen eller tiden med max 10 % / vecka

Variera din löpning med olika löppass

För att utveckla din konditionsträning är det bra att variera träningen. Att springa samma runda i samma tempo ger inte samma effekt som att variera dina pass. Här kommer därför lite tips på hur du kan göra för att utmana dig själv och variera din träning för att förbättra din uthållighet och öka ditt tempo. Förhoppningsvis gör det också att du får ytterligare träningsglädje och motivation.

DISTANSPASS: Ett klassiskt pass som kanske är den första typen av pass när vi tänker på när det gäller löpning. Detta pass innebär att du jobbar i ett behagligt tempo där du skall kunna föra ett samtal när du springer. Syftet med den här typen av pass är att vänja kroppens strukturer, senor och ledband vid belastningen som kommer med löpningen. En rekommendation är att detta pass varar mellan 20–60 minuter.

INTERVALLTRÄNING: Innebär ett upplägg där du varierar intensiteten i din träning. Syftet med denna träningsmetod är att förbättra både snabbhet, styrka och uthållighet genom att varva hårt arbete med vila eller lugnare återhämtning.

Fördelarna med intervallträningen är att det ofta är en tidseffektiv metod, det går att variera intervallerna på olika sätt vilket gör att träningen inte känns lika enformig. Metoden är ett effektivt sätt att träna sin syreupptagning. Intervallträning kan varieras i en mängd olika upplägg.

Här nedan följer några förslag på hur intervallerna kan se ut

15/15 INTERVALLER: korta intervaller där du varvar 15 sekunders arbete med 15 sekunders vila

20/10: Kallas även ibland tabata intervaller. Här jobbar du i 20 sekunder och vilar 10 sekunder och upprepar detta 8 gånger.

1 MINUTS INTERVALLER: en längre intervall där du förslagsvis jobbar med 1 minuts hårt arbete för att sedan vila i 30 sekunder till 1 minut innan du påbörjar nästa intervall.

NORSKA INTERVALLER: eller 4 minuter x 4 minuter. Ett tufft pass där du varvar 4 minuters intensivt arbete med 4 minuters återhämtning. Ett tufft men ett bra pass för att träna din syreupptagning och uthållighet.

IZLOPPET

Det är dags att anmäla sig till årets IZlopp som arrangeras 20 maj. En lördag då vi springer joggar eller går tillsammans men på varsitt håll i hela landet. Vi tar oss runt en valfri 5 km sträcka där vi är men ändå tillsammans. Loppet passar alla. Från nybörjare till mer vana löpare. Du väljer tempo helt själv. Vill du registrera din tid så gör du det. Det är att göra aktiviteten tillsammans som är det viktiga och inte tiden. Så varför inte springa med en vän eller ta med familjen ut på en löptur eller promenad.

> **Det är att göra aktiviteten tillsammans som är det viktiga och inte tiden.**

De 10 första som anmäler sig får en Sportzonen funktions-t-shirt.

Tidigare deltagare delar med sig

FYRA SNABBA FRÅGOR

1 Hur genomförde du ditt IZ-lopp?
2 Vad tyckte du om upplägget?
3 Har du något tips till den som kör första gången i år?
4 Ska du själv delta i årets lopp?

HELENE

1 Gick en slinga /spår i skogen.
2 Mycket bra, egen takt , egen nivå.
3 Trevlig gemenskap för att tänka på annat.
4 Blir det av så självklart.

MARIE

1 Jag sprang hemma, min vanliga runda.
2 Kul sätt att göra ett lopp på.
3 Spring eller promenera spelar ingen roll. Det viktigaste är att komma ut och röra på sig i sin egen takt.
4 Självklart springer jag i år med!

ANNIKA

1 Förra året var jag med i en av Invidzonens PT-grupper. Vi bestämde oss för att genomföra loppet ”tillsammans” och träffas digitalt efter loppet. Det blev en morot för mig och jag genomförde loppet i vårt motionsspår. Efteråt träffades några av oss.
2 Mina tankar kring loppet är att oavsett var jag befinner mig så är jag inte ensam, jag gör det tillsammans fast på distans. En grundidé för IZ som tilltalar mig. Dessutom är det enkelt, ”bara” snöra skorna och gå ut. Med nummerlapp på bröstet känns det seriöst.
3 Till dig som tvekar – häng på så gör vi det tillsammans var och en på sitt håll och med vår egen stil. Alla vinner vi ju på det – frisk luft och motion och kul tillsammans.
4 Så klart jag ska med, och i år kanske jag får med två generationer till.

EMMA

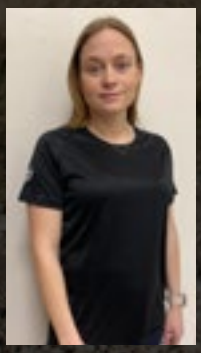
1 Jag genomförde loppet tillsammans med hela familjen, dottern då 5,5 år på cykel, sonen 1,5 år i vagn. Sista 100m sprang maken i förväg och dottern hoppade av cykeln och sprang sen in i mål där maken stod med medalj till henne. (För medalj visste hon att man brukar få när man sprungit lopp).
2 Jag tycker upplägget är toppen. Ett sätt för alla som vill vara med att kunna vara med på sina villkor där de är.
3 Våga! Du väljer själv tempo. Välj en sträcka du är bekant med och ta med en kompis. Gör det till en rolig grej.
4 Absolut! Vi pratar redan om årets IZ lopp här hemma och hur vi ska göra det i år.

Alla vinner vi ju på det – frisk luft och motion och kul tillsammans.

Jag tycker upplägget är toppen. Ett sätt för alla som vill vara med att kunna vara med på sina villkor där de är.

FÖRELÄSNING

Belastning och skador i samband med fysisk aktivitet



Den 21 mars kl 19.00–20.30 kommer fysioterapeuten Anna föreläsa om hur kroppen belastas under träning samt om de olika vanliga belastningsskador som kan uppstå i samband med träning eller vardag. Föreläsningen sker digitalt via Zoom. Anmälan via kontakt@invidzonen.se i samband med anmälan får du gärna ställa en fråga om skador eller belastningsbesvär så kommer Anna sedan försöka besvara dessa under föreläsningen.

Missa inte detta tillfälle att få lite extra tips inför kommande IZ-lopp och hur du kan förbereda dig.

Kom ihåg att skicka in bingobrickan senast 15 mars för att delta i utlottningen av fina priser.

STOP WAR
IN UKRAINE

”KRIGET KOMMER ATT TA SLUT I ÅR...”

Ett år har gått sedan Ryssland invaderade Ukraina. Ett år som inneburit förödande konsekvenser och inverkan på folket i Ukraina, landets ekonomi och infrastruktur. Men kriget har även inneburit stor påverkan på internationella relationer, världsekonomin och den humanitära situationen i och utanför Europa. Den stora frågan som vi alla ställer oss är: finns det ett slut? Vi ställde frågorna till Överbefälhavare Micael Bydén och Joakim Paasikivi svensk överstelöjtnant och lärare i militär strategi på Försvarshögskolan i Stockholm.

Joakim Paasikivi, när tar kriget i Ukraina slut?

Jag tror att det kommer ta slut i år, jag vet att Ryssland kommer att förlora, fast jag vet inte riktigt säkert när och jag vet inte heller hur segern ser ut. De två huvudlinjerna är att Ukraina vinner eller att Ryssland drar ut på kriget.

Jag tror att huvudalternativet vinner och jag tror att Ukraina i så fall behöver göra det i år för att behålla stödet från väst och att vi inte ska tröttna. Det är det som ryssarna vill, dra ut på det.

Vad baserar du din teori på?

Skälet till att jag tror att Ukraina har möjlighet att vinna är framförallt efter att ha sett offensiverna i Charkiv och Cherson där man har varit duktigare militärt än ryssarna och effekten av det, att man har slagit de ryska förbanden eller att de har vikt sig.

Det tror jag vi kan se igen, vid förnyade ukrainska offensiver och jag tror också att det kan ha en större effekt ju bättre det går för Ukraina, naturligtvis, både på den ryska armén i Ukraina men också hemma i Ryssland.

Det blir mer och mer uppenbart att det här är ohållbart. Jag tror inte att Putin kommer att ändra sig men jag tror att det kommer bli ett mer omfattande missnöje som kan skapa en annan dynamik. Det betyder inte att det blir en palatskupp eller något sådant, men jag tror att förhållandena för att hålla igång det här kriget kommer att bli svåra även om jag tror att den ryska idén är att hålla det här igång på samma sätt som man gjorde 2014 i Donbass och på Krim. Jag tror att Ryssland vill det, för de tror att det västliga stödet ska upphöra då.

Det finns en risk bortom i år, för i år har ju USA, EU, NATO och andra västländer som delar vår uppfattning om det internationella systemet om hur man ska förhålla sig till varandra som stater redan förbundit sig att stödja Ukraina stort. Därför tror jag att det kan bli en ukrainsk seger i år men exakt hur den ser ut är svårt att säga.

Har kriget inneburit någon omställning i Sveriges försvar?

Det är Försvarsmaktens sak, det är politik och där har jag ingen annan uppfattning än vad ÖB och försvarsministern säger. Men det har ju hänt mycket, en återupprustning i Europa, inte bara i Sverige utan i hela regionen.

Hur har kriget påverkat allmänhetens inställningen till försvar och värnplikt?

Det är perifert till vad jag håller på med, men jag håller en del föredrag ute på förband och liknande och hör från kollegor att det har blivit en stor ökning av intresset för exempelvis hemvärnet, ansökningarna har ökat enormt.

Joakim Paasikivi

Jag tror att det kommer ta slut i år, jag vet att Ryssland kommer att förlora, fast jag vet inte riktigt säkert när och jag vet inte heller hur segern ser ut.

Efter ett krig är ju länderna svaga och de kommer behöva ett fortsatt stort europeiskt stöd.

Gamla kollegor är inne och får göra intervjuer med potentiella hemvärnsmän för att täcka upp och hjälpa till med säkerhetsprövningar, för de är så många.

Jag får också många mail från allmänheten med frågor, det verkar ha blivit ett bredare intresse för försvarsfrågor och ökad förståelse även från de som inte är försvarsintresserade om varför försvaret är viktigt.

Hur ser läget ut om ett år?

Om jag får rätt, vilket jag hoppas, då kommer Ukraina ha en stor utmaning i och med att de måste bygga upp mycket som har blivit förstört under det ryska anfallskriget men samtidigt kommer det att vara ett hoppfullt Ukraina. De kommer behöva jobba med det som var en av utmaningarna sedan tidigare och det är korruptionsbekämpning. Den ukrainska allmänheten vill bli en del av Europa och då får vi ju hoppas att den processen inte försvåras av dels den ryska underrättelsetjänsten, som kommer att ställa till det oavsett, men också den organiserade brottsligheten och annat som alltid försöker komma in där det är svagt. Efter ett krig är ju länderna svaga och de kommer behöva ett fortsatt stort europeiskt stöd. Jag tror att det kommer vara ett fortsatt stöd även under återuppbyggnaden av Ukraina. Här finns ju stora affärsmöjligheter för allt från byggföretag till alla sektorer som ska byggas upp. Får jag som jag hoppas, det vill säga att de har vunnit under året, så kommer det att vara en nation med stora utmaningar, men med hopp!

Överstebefälhavare Micael Bydén, när tar kriget i Ukraina slut enligt din bedömning?

Det har varit krig i Ukraina sedan Ryssland genomförde en illegal annektering av Krim 2014. Sedan dess har kriget pågått i östra delarna av Ukraina. Min bedömning är att det kommer fortsätta under en längre tid. Rysslands målsättning är inte förändrad, den är fortsatt att hela Ukraina ska underkasta sig Ryssland. Här är det kollektiva väst, inklusive det svenska, fortsatta stödet avgörande för Ukrainas kamp för sin frihet och självständighet.

Hur har kriget påverkat Sveriges försvar?
På flera sätt. Vi har över tiden anpassat vår beredskap här hemma och genomfört fler operationer. Det har vi gjort baserat på Rysslands agerande och det försämrade omvärldsläget. Vi har lämnat stöd i form av vapen, ammunition, kvalificerade vapensystem och olika typer av personlig utrustning samt olika utbildningsinsatser. Det försämrade omvärldsläget skapar också ett starkt tryck på att försvarskraften snabbt ska stärkas.

Jens Stoltenberg och Micael Bydén

Hur har kriget påverkat allmänhetens inställning till försvar och värnplikt?
Vi har en generellt hög försvarsvilja i Sverige. En indikation på att den finns där och kanske har stärkts, är det stora intresset under 2022 att söka sig till Hemvärnet och de frivilliga försvarsorganisationerna. Jag noterar även myndigheters, kommuners och näringslivets intresse och vilja att delta i utvecklingen av vårt totalförsvar, det vill säga det militära och det civila försvaret

De värnpliktiga jag möter visar ett stort engagemang för uppgiften, allvaret som finns bakom och viljan att vara en del av försvaret av Sverige. Det är mycket glädjande. Jag upplever att vi får till oss värnpliktiga som är högt motiverade och som svarar mot de höga krav som befattningarna ställer.

Hur kommer ett medlemskap i NATO påverka svenskar i utlandstjänst inom NATO och därmed även deras anhöriga?
Redan i detta skede då vi är inbjudna av alla 30 medlemsstater men inte fullt ut medlemmar har vi förstärkt vår representation i Natos staber. Behovet att sända ut flera medarbetare, civila och militära, till olika staber i olika länder kommer att öka. Denna bemanning måste vi ta oss an stegvis.

I samband med att Sverige blir fullvärdiga medlemmar ser jag det som rimligt att Sverige till exempel bidrar till Nato:s motsvarighet till vår incidentberedskap, gemensam sjöövervakning och med styrkor på marken även utanför svenskt territorium. Vad som är möjligt, försvarsalliansens behov och vad som kan bli verklighet av detta är för tidigt att ta ställning till. Det kommer klarna i kommande dialog med Nato och är politiska beslut att fatta.

För att vi ska ha rätta förutsättningar att möta de förväntningar som finns på Försvarsmakten i Nato ser vi över förmåner och villkor för vår personal. Det är ett arbete som intensifierats under hösten och beslut fattas efterhand. Här finns mer att göra och i vissa fall måste det ske i samverkan med andra myndigheter och arbetstagarorganisationer.

Kommer nuvarande anhörigstöd gälla även under eventuella NATO- insatser?
Anhörigstödet är en av de delar vi arbetar med när vi ser över personalområdet som helhet inom Försvarsmakten. Då menar jag möjligheter och behov av att det förstärks. Anhörigstödet är en mycket viktig komponent och jag ser det som minst lika viktigt framgent.

Överstebefälhavare Micael Bydén

Rysslands målsättning är inte förändrad, den är fortsatt att hela Ukraina ska underkasta sig Ryssland.

Anhörigstödet är en mycket viktig komponent och jag ser det som minst lika viktigt framgent.

Svartsjuke-MONSTRET

Pojkvännen blev kär i en annan, men de hittade tillbaka till varandra. Fast, nu gnager tankarna om han kan bli kär i någon annan igen, och svartsjukan växer.

Min pojkvän och jag har varit ihop i 5 år och är förlovade. Han har tidigare varit på insats, och det gick bra trodde jag ända tills han kom hem och berättade att han hade blivit förälskad i en annan under insatsen. Dock bedyrade han sin kärlek för mig och valde att kämpa för oss. Vi gick i terapi och sakteligen läkte såret i mig och känslan av att blivit bortvald bleknade alltmer. Jag trodde att jag var ok med händelsen ända tills beskedet om att han vill iväg igen uppdagades… jag känner bara oerhörd panik och rädsla att det ska hända igen och att han ska få känslor för någon annan igen. Jag är inte ens orolig över själva insatsen men har blivit ett svartsjukt monster… vad ska jag göra? Jag vill ju att min partner ska få leva sin dröm men jag kan inte bli av med min rädsla och svartsjuka jag känner, hjälp!!

HANNAH SVARAR Svartsjuka drabbar de flesta någon gång i livet och det är en stark och obehaglig känsla. En känsla av maktlöshet, ilska och rädsla inför att eventuellt bli bortvald av den man älskar för någon annan. Om man tidigare varit med om att bli bedragen är det lätt att tänka att det kommer hända igen, och man har lättare att bli svartsjuk. Det kan göra att man hela tiden letar tecken på att något är fel, även om det inte är det. Man blir ett "svartsjukt monster", vilket tär på både en själv och relationen.

Några saker du själv kan göra om du känner att svartsjukan tar över:

- **Kartlägg svartsjukan.** I vilka situationer dyker den upp? Vilka tankar får du? Vad gör du, och vad får det för konsekvenser (på kort och lång sikt)?
- **Undvik att kontrollera.** Agera inte på känslan genom att försöka kontrollera din partner. Risken är att kontrollbehovet bara ökar och gör svartsjukan ännu större.
- **Acceptans.** Det är okej att vara rädd att förlora någon man älskar, det är en fullt rimlig känsla. Försök sätta ord på vad det är du känner.
- **Gå emot känslan.** Agera tvärtemot vad svartsjukan säger att du ska göra. Agera som att du litar på din partner.
- **Distrahera dig.** Gör något du vet att du mår bra av, och som kräver din uppmärksamhet. På så vis får svartsjukan mindre utrymme.

Vi kan aldrig ha kontroll över vad andra människor gör. Varken de vi är i relation med eller andra. Det vi har kontroll över är hur vi själva agerar. I en relation är det viktigt att kommunicera sina gränser, vad som är okej och inte, och komma överens om hur man ska vara mot varandra. När man är överens behöver man välja att lita på att andra i relationen agerar utifrån det. Om ni inte redan gjort det är det bra att ni inför insatsen pratar om era känslor och behov och hur ni ska agera under den här tiden.

Finns det tydliga tecken på att överenskommelserna bryts behöver du göra ett val. Antingen att vara okej med det, eller att avsluta relationen om du upplever att den andre går över dina gränser. Har du däremot inga faktiska indikationer på att det är så men du fortfarande känner den där starka känslan av oro och svartsjuka behöver du göra något åt det. Annars riskerar du att skada relationen, vilket ju är det sista du vill. Om du vill kan du söka samtalsstöd som kan hjälpa dig att komma vidare.

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