INVIDZONENS TIDNING NR 4, 2023

Invid zonen

Till havs

Även nationella insatser påverkar familjelivet och pusslet hemma, det vet familjen Fröjd. Med jämna mellanrum går pappa Jacob ombord HMS Orion och är ute på sjön en längre tid.

INVID ZONEN
ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

VETERANSTRATEGIN
- sätts snart i verket

SPORTZONEN
Ladda för längdåkning

DOMSTOLSVERKET
Om medarbetarna utomlands

SUICID
Ett psykologiskt olycksfall

Hej 2024!

Så var det dags igen, vi står inför ett årsskifte. Det gångna året har varit tungt på många sätt. Jag pratade med en gammal bekant häromdagen, vårt samtal snuddade vid våldet i samhället varpå min bekanta avbröt mitt i en mening och sa, nä usch, jag orkar inte med att höra om det, man blir ju bara deprimerad… Jag tror att många känner likadant, att vi liksom blir mättade på elände. Men visst är det viktigt att få prata om det jobbiga (i en rimlig mängd). Vrida och vända tills man ser en ljusstrimma leta sig in. Om vi inte fastställer nuläget vet vi inte vad vi vill ifrån. Ungefär som Invidzonen. Här finns utrymme att prata ut. Inga känslor är för stora eller små, inga frågor är fel. Här har vi liknande erfarenheter och vi är med för att vi vet att stödet gör skillnad. Här får oro och tankar komma och ta plats och tillsammans kan vi hitta en väg framåt. Vårt stöd bygger på att våra mentorer sitter med erfarenheter som ger igenkänning och därmed också hopp för den som har det tufft. Vårt stöd är också för den som vill fortsätta må bra. Erfarenhetsutbytet är kärnan i vår organisation, och vetskapen om att igenkänning läker.

I det här numret av tidningen vill vi bland annat öka kunskapen kring psykisk ohälsa. Vår redaktion har träffat organisationen Spes vars verksamhet också bygger på igenkänning. Många av deras volontärer har själva mist en anhörig eller på något sätt är drabbade av självmord. Att höra att någon annan tagit sig igenom och ut på andra sidan kan vara avgörande för att resa sig upp. I det här numret får vi också läsa om Försvarsmaktens arbete med ett verktyg som syftar till att få koll på sin stressnivå genom att identifiera reaktioner. Om en mångsidig och effektiv träningsform, den nya veteranstrategin och mycket mer.

Jag och vår redaktion vill önska alla ny, fräsch energi att ta med in i 2024. Vårterminen väntar! Vi finns här för dig oavsett hur du mår.

Cesilia Karlsson Kabaca

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
Rawpixel
Unsplash
Mathilda Johansson
Sofia Löveborn
iStockphoto

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

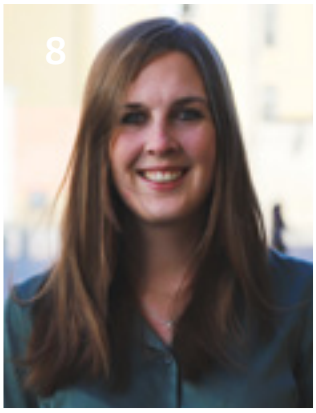
Nu kan du kontakta våra mentorer direkt på vår hemsida www.invidzonen.se. Där kan du läsa om vilka vi är. Du kan även läsa om tre av våra mentorer på sidan 20.

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



6	**Trender och tips**	Det är kris på kris och vi kanske ser en lättnad i vår, men hittills tar vi till oss de trender och spartips som styr vad vi äter.
8	**Jurister i utlandet**	Både Domstolsverket och Åklagarmyndigheten har personal på internationell insatser, vi tog pulsen på myndigheterna.
10	**Nationell insats till havs**	Med jämna tidsintervall lämnar Jacob Fröjd familjen och bordar HMS Orion. Även om insatsen är nationell påverkar det familjepusslet och livet hemmavid.
14	**Veteranutredningen**	Nu presenteras snart veteranutredningen och sätts sedan i verket 2024. Vi pratade med Monica Larsson på Veterancentrum som berättade om läget just nu.
16	**Kulturkollen**	Det är i mörkret och i bistra tider vi behöver det allra mest, vi talar om ljuspunkter och glittriga musikaler som livar upp.
18	**Sportzonen**	Är du redo för spåret? Vi har guiden som får det att glida lättare i längdskidspåret, oavsett valla.
22	**Så förebyggs självmord**	Det finns flera organisationer som arbetar med att förebygga självmord och ge stöd när det ändå har skett ett ”psykologiskt olycksfall”. Vi ger även hälsotips.
25	**Självskattningsverktyg**	Det har sedan en tid funnits ett sätt att självskatta sin stridsduglighet utifrån sitt mentala mående, nu kommer ett liknande verktyg anpassat för familjer.
26	**Fråga Hannah**	Vår huspsykolog ger råd i ytterligare ett fall, nu befinner sig partner i sin egen bubbla och har svårt att ta sig ut.

SID 28
VIKTIG INFO ATT HA TILL HANDS

Allvar och skoj på Invidzonens familjehelger

Önskar du att spendera tid med din familj samtidigt som ni förbereder er inför eller är efter ett internationellt uppdrag? På Invidzonens familjehelger får du en härlig upplevelse tillsammans med din familj och samtidigt få möjlighet att träffa andra veteranfamiljer. Ta tillfälle och boka in någon av Invidzonens familjehelger 2024.
Under helgen finns tillfälle att fokusera på era egna relationer och samtidigt som barnen gör en mängd olika aktiviteter tillsammans med våra professionella barnledare. Kort och gott, en härlig helg med både allvar och skratt.

FAMILJEHELGER 2024

26–28 januari i Bohuslän

19–21 april i Hälsingland – fullbokad!
Möjlighet att skriva upp sig på reservplats.

28–30 juni i Västerbotten

4–6 oktober i Hälsingland

15–17 november i Bohuslän – fullbokad!
Möjlighet att skriva upp sig på reservplats.

FÖR MER INFORMATION OCH ANMÄLAN, GÅ IN PÅ INVIDZONEN.SE!

Digitalt årsmöte

Den 24 mars 10.00–11.00 är det dags för årsmöte på Invidzonen. Alla som vill var med och som är anmälda är välkomna att delta. Mer information och anmälan finns på invidzonen.se

Är du vår nya styrelsemedlem?

Nytt år = nya nomineringar till Invidzonens drivna styrelse. Tycker du att veteran- och anhörigfrågor är viktiga? Är du ett erfaret styrelseproffs eller kanske lite nyfiken på att sitta i en styrelse?
Fram till den 13 januari kan du nominera dig själv eller någon annan du anser lämplig som ledamot i Invidzonens styrelse. För att göra en anmälan, gå in på invidzonen.se

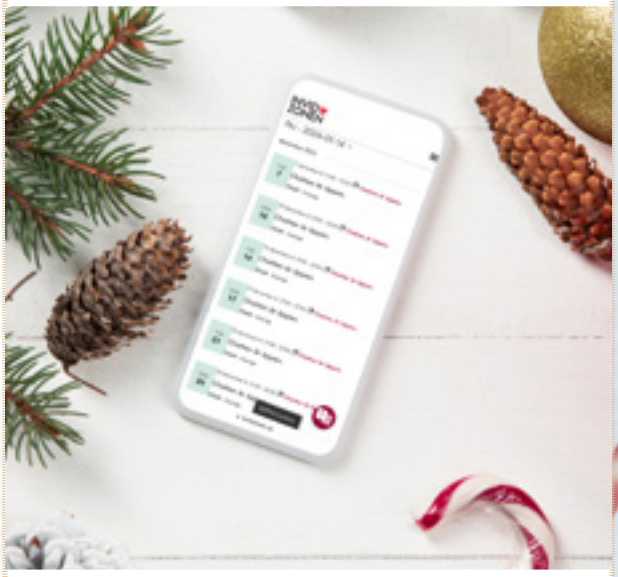
YOGA

MED INVIDZONEN

Mjuka upp inför skidsäsongen, kicka igång cirkulationen och må bra i hela kroppen.

Yoga har många fördelar, det är bra för hälsan, det kostar ingenting och framförallt, du kan göra det överallt. Förra året lanserade Invidzonen fyra instruktionsfilmer i hur du utövar medicinsk yoga. Allt du behöver är en matta och din egen vilja. Niina guidar dig metodiskt genom passen och ger dig enkla instruktioner. Allt du behöver göra är att följa henne och andas, Lätt som en plätt! För att komma till yogapassen, gå in på Invidzonens hemsida och klicka dig vidare till medicinsk yoga.

Julöppet i chatten



Jul innebär extra påfrestning för alla som är kvar på hemmaplan och därför håller vi som vanligt julöppet i vår stödchatt. Från och med den 23 december varje dag mellan klockan 21.00-22.00. Kom in och chatta med en mentor om stort eller smått. Du kan vara anonym och vi har tystnadsplikt!

En bukett för fred, utveckling och mänskliga rättigheter

Även i år var det en floristelev från S:t Eriks gymnasium som skapade Invidzonens bukett till den årliga ceremonin på FN-dagen.

– Det känns jätteroligt att få ge uppdraget till framtidens florister. De tar uppdraget på fullaste allvar och ser det som ett riktigt hedersuppdrag. I år visade det sig också att Ebba som gjorde buketten själv är anhörig till en veteran, berättar Cesilia Karlsson Generalsekreterare Invidzonen.

Ekonomi trender & tips

Tallriksmodellen genom krisen

Pandemi, två krig och lågkonjunktur och inflation... Det som händer runtomkring oss påverkar så klart våra konsumtionsmönster och matvanor. Vi har sett trenderna och har tipsen som tar dig igenom det flera har börjat kalla en permakris...

... kris efter kris avlöser varandra utan egentligt andrum...

Vad som än händer i världen kommer det att synas på två ställen – på nyheterna och på tallriken. Det berättade **Lennart Wallander** på kommunikationsbyrån **Food & Friends** när de släppte sin årliga trendrapport på ämnet mat och dryck för 2024. När vi befinner oss i vad han kallar en perma-kris, där kris efter kris avlöser varandra utan egentligt andrum, påverkar det våra val. Visst kan det vara tufft i slutet av månaden, men det finns smarta mattips.

Trender – Butikskedjan **Granngården** har sett en ökad efterfrågan på foder och material när stadsborna nu börjat ha höns på villatomterna.

Victory gardens – de fanns under andra världskriget och handlar om att du odlar själv hemma. Enligt **Livetsgoda.se** så odlar hela 37 % av befolkningen hemma för hushållet och för att sänka matkostnaderna. Trenden går hand i hand med urban farming där ytor i parker eller torg används för att odla i pallkragar.

Spam – vi väljer billiga råvaror. Men det behöver inte betyda att du inte kan lyxa till dem lite. Den enkla burkskinkan Spam har fått ett uppsving och används av trendiga kockar i USA som bas och hottas upp. Sveriges motsvarighet till Spam? Det skulle vara **Bullens pilsnerkorv**.

Billigare kaffe – Under andra världskriget infördes kafferansoner. Nu har vi ändå möjlighet att välja en billigare sort, vilket gör Robusta-bönan mer i ropet. Räkna med lite bittrare kaffe än den vanliga Arabica-bönan framöver alltså. **Socker, någon?**

KÄLLA: FOOD & FRIENDS, SVENSK DAGLIGVARUHANDEL

EN LITEN VARNING

Våra matvanor kan summeras i ett antal kurvor som alla pekar åt fel håll. Folkhälsomyndigheten har i sin årliga undersökning fyra indikatorer på hur hälsosamt vi äter. Sjömat, grönsaker och frukt och bär pekar alla nedåt, medan sötade drycker ökar. Det kallas för en ”distress diet” som går att översätta med ”nödläge” men också ”bedrövelse”. Vi tröstar oss helt enkelt, med fel sorts kost. När vi borde dra ned på vår köttkonsumtion för både vår hälsa och för planetens skull har vi gjort det motsatta. Enligt Folkhälsomyndigheten så har också andelen vuxna med övervikt eller fetma ökat över tiden.

Tips för matkassen och matkassan

Maxa

Maxa visar hur vi får ut maximalt med smak och nyttigheter ur våra råvaror.
Dietisten Sara Ask bjuder på 50 rätter som ger mest näring och godast mat för pengarna. Ofta är det nämligen de mest näringsrika råvarorna både prisvärda och bättre för miljön. Du får även tips: som hur du kan spara el i köket och hur rester kan bli till nya rätter.

Torkade och konserverade ärtor

Ärtor, bönor och linser är världens bästa mat tycker Jenny Damberg och bjuder på ett 50-tal enkla och goda rätter där torkade och konserverade baljväxter utgör grunden – allt från hummus på gråärt och krämig tomatsoppa med vita bönor till curry på lupinböna och refried beans

Bistro hemma

Istället för att gå ut och äta, köp schyssta råvaror och bjud hem några vänner. Christopher Åström är matekvilibristen med miljontals visningar på Tiktok som tipsar om hur du gör bistro-mat – hemma. Testa saftig piripirikyckling, smakrika gochujangnudlar eller varför inte fransk kladdkaka?

Vildplockat

Det bästa i livet är gratis, som vilda växter och svampar. Kockarna Niki Sjölund och Lena Flaten vet dessutom hur du lagar till det du hittar i skogen, fjäll och ängsmark. Allt från smaskig rönnbärskapris till svampkebab serveras, samt många tips på hur du torkar och lägger in och syrar det du vildplockat

Potatis

Vi är alla byggda av potatis. Det är utgångspunkten för den här boken – Stefan Ekengrens kärleksförklaring till potatis, råvaran som har legat honom närmast hjärtat hela kocklivet. Finns det någon råvara som dels är billiga och så otroligt mångsidig? Kokt, stekt, pommes, gratäng, raggmunk, hasselback, tartiflette, papa arrugadas, potatisfocaccia…

Saft och sylt överallt

My Feldt tipsar dig om över 100 recept på det växer i naturen under årets alla månader – varför inte tallkottesylt – i sin härliga Det växer saft och sylt överallt? Nästan allt – som inte är giftigt – går att använda, från nässelblad till bär och blommor.

Tälj köksredskapen själv

Det kanske bästa spartipset: Moa Brännström Ott visar hur du kommer igång med täljandet, var du får tag på trä och vilka täljgrepp du behöver kunna. Steg för steg lär du dig att tälja raka skedar, böjda slevar, smörknivar, stekspadar och kåsor. Du får också lära dig hur du håller kniven vass och sköter om din yxa. Terapi i dess bästa form.

JURISTER i utlandet

Det är skakigt på flera håll runt om i världen. Hur påverkar det de svenska Domstolsverkets och Åklagarmyndighetens utlandsverksamheter?

> **...på grund av det instabila läget arbetar hon på distans från Sverige.**

På Domstolsverket finns i skrivande stund fyra personer utsända inom verkets fredsfrämjande verksamhet.

– Vi har två kollegor i Kosovo, en vid EU-kontoret och en på EULEX Kosovo. Vi har även en person i Albanien på EU-delegationen och slutligen en kollega på EUPOL COPPS i Palestina, säger Evelina Largren, Internationell samordnare på Domstolsverket.

Hon berättar att personen på EUPOL COPPS skulle ha åkt ned till Palestina i början av oktober, men bara dagar innan skedde Hamas attack. Så på grund av det instabila läget arbetar hon på distans från Sverige.

– Vi håller koll på läget därnere och har regelbundna samtal med andra myndigheter, berättar Evelina.

Hon förklarar att Domstolsverket framförallt sekunderar till EU-insatser och alltid har fokus på rule of law och rättstatsuppbyggnad. Sekunderingen brukar vara på ett år med möjlighet till förlängning.

– Inför utsändandet har vi en utsändandedag då vi dels har en genomgång av praktiska

Jersusalem

Kiev

detaljer som hur den som ska åka bokar resor och rapporterar tillbaka till oss. Sen har vi även en säkerhetsansvarig som har en genomgång av vad de bör tänka på ur ett säkerhetsperspektiv, säger Evelina och tillägger att de även får träffa en handläggare på UD som berättar om den aktuella regionen eller insatsen.

– Det brukar vara mycket värdefullt.

Utöver förberedelser i Sverige deltar de utsända även i en insatsförberedande utbildning som EU tillhandahåller i Bryssel. Sedan 2020 är Domstolsverket anslutna till Invidzonen.

– Det är också mycket värdefullt och vi informerar på utsändandedagen hur de anhöriga kan få stöd under utlandsvistelsen, hur de får tidningen och kontaktuppgifter till Invidzonen, säger Evelina.

Precis som Domstolsverket har Åklagarmyndigheten också fyra personer utstationerade just nu, berättar Rose Wotley, Personalspecialist på HR-avdelningen.

– Vi har en åklagare i Ukraina, som precis flyttade från EU-missionen EUPOL COPPS i Palestina. Vi har två sekunderade till ICC i Haag och så har vi en åklagare i EUPOL COPPS, som just nu har åkt hem på grund av situationen där. Hon fortsätter uppdraget på distans från Sverige, säger Rose.

Innan åklagarna åker iväg får de prata med någon som är tränad i stödsamtal.

– När vi skickar personer till områden med konflikter så har vi på senare tid börjat koppla in en psykolog som de kan ha samtal med. De har även möjlighet att sedan ha kontakt under hela uppdraget, säger Rose.

Säkerhetsavdelningen på Åklagarmyndigheten har en säkerhetsgenomgång som alltid är anpassad utifrån vart personen ska åka.

– Är det exempelvis medicinska risker på plats går man igenom det. I de flesta fall är trafiken den största faran, men nu är det förstås helt andra faror och risker i Ukraina och Palestina de står inför, säger Rose.

Liksom Domstolsverket så handlar uppdragen om att stärka rättsstaten och är på ett års tid. Men till skillnad från Domstolsverket har Åklagarmyndigheten inget stöd till de anhöriga som gör insats hemma.

– Vi vet förstås att Invidzonen finns, men vi har valt att inte ansluta oss i nuläget. Jag tror att behovet kan finnas. Vi har börjat informera om Invidzonen vid våra utsändandesamtal men hittills har de utsända själva inte sett något behov. Men jag tycker att det är ett jätteviktigt och bra arbete Invidzonen gör för många, avslutar Rose.

Innan åklagarna åker iväg får de prata med någon som är tränad i stödsamtal.

När vi skickar personer till områden med konflikter så har vi på senare tid börjat koppla in en psykolog som de kan ha samtal med.

PÅ NATIONELL

Jacob är borta från hemmet flera gånger om året på insats och då sköter Marielle allt i hemmet, inklusive de två barnen. Även om uppdraget är nationellt så påverkar yrket som kock på HMS Orion så klart livs- och familjepusslet.

> **Med jämna mellanrum packar pappa Jacob väskan, åker till Karlskrona och går ombord HMS Orion...**

En internationell insats är ofta uppåt sex månader och föregås ofta av förberedelser i nästan lika många månader. Familjen är berättigade anhörigstöd både före, under och efter insatsen. Men även för en familj där någon gör nationell insats påverkas förstås också familjelivet och pusslet. Det vet familjen Fröjd utanför Kristianstad, inte minst när de skulle köpa hus, men vi återkommer till det.

Med jämna mellanrum packar pappa Jacob väskan, åker till Karlskrona och går ombord HMS Orion där han är kock. Sedan är han borta i en längre tid. Kvar är hans fru Marielle och två söner, sju och nio år gamla.

– Då är det jag som sköter all markservice hemma med alla aktiviteter. Det är framförallt där man ibland saknar uppstöttning av sin make, säger Marielle och berättar att hon en

INSATS

vanlig dag när hon är själv kan hämta barnen vid 17.00, skynda till aktivitet och sedan landa hemma vid 19.00 för att fixa middag.

– Jag jobbar ju som kock så min grej är att fylla frysen med saker som är enkla att laga till när jag är borta, inflikar Jacob.

– Men första vardagskvällen Jacob är borta så kan vi köpa med oss något hem, för att göra det lite extra mysigt. Det har blivit lite av en rutin nu, även om det började helt oplanerat, säger Marielle.

När det blir fråga om att vara på två ställen samtidigt, vilket det ibland blir när aktiviteterna krockar, så hjälper parets föräldrar till så mycket de kan.

– Vi har också många kompisar som ställer upp.

Jacob berättar att de är två besättningar på HMS Orion och de har i regel bra koll på schemat när han är hemma och när han jobbar. Han kan komma hem någon dag senare än planerat eller eller bli inringd för att åka iväg tidigare, ofta med kort varsel. När han är ute till sjöss har de lite möjlighet till kontakt via en dator där de kan skicka mejl.

– Men ska jag vara ärlig är min fru inte den snabbaste på att titta om hon har fått mejl och svara, skrattar Jacob.

– Vi är dock vana för vi har levt det här livet

Jag jobbar ju som kock så min grej är att fylla frysen med saker som är enkla att laga till när jag är borta.

Nu blir ju barnen ett sällskap och en tröst när han inte är hemma.

...föräldrar som gör detta på heltid, alldeles själva. De är verkligen hjältar.

även innan jag gick ombord Orion. Då var jag på HMS Falken och kunde vara borta i 4–5 veckor i stöten. Då hade vi inga barn och det var anledningen till att jag bytte till min nuvarande tjänst. Det schema jag har idag är absolut bättre än hur det var tidigare.

– Ja, det upplevde jag som jobbigare tidigare. Speciellt som vi inte hade barn, jag var ju mer ensam då. Nu blir ju barnen ett sällskap och en tröst när han inte är hemma.

Vad säger barnen då att ha en pappa som är borta under längre perioder? De är verkligen vana vid det här laget och har lärt sig att pappa åker iväg. Paret upplever inte att barnen saknar pappa direkt när han är borta, men det ”känns” av sista kvällen innan Jacob ska iväg, i stämningen.

– Så snart han har åkt rullar det bara på i så högt tempo så jag tror inte att de hinner reflektera över det. De har verkligen kommit in i rutinen. Jag har egentligen inte heller något problem med att vara ensam, jag trivs bra med mig själv och med den egna tiden. Och att få välja vilka serier jag ska se, helt själv… säger Marielle, och lägger till:

– Jag brukar tänka på alla ensamstående föräldrar som gör detta på heltid, alldeles själva. De är verkligen hjältar.

Jacob berättar att Marielles jobb som redovisningskonsult periodvis kan vara krävande med långa dagar och att han kan märka om det var mycket för henne.

– Det är inte lätt när man är ensam med två barn. De som fixar det med jobb och allt, all heder.

Det bästa med att ha en pappa och partner som är borta långa perioder i sträck, är ju att han kommer hem och är ledig lika länge. Då hämtar han barnen på fritids – iklädd uniform.

– Det tycker barnen är jätteroligt och kompisarna frågar ifall han är polis…

– Det tär så klart lite på alla att vara ifrån varandra, men känslan när jag väl kommer igen, den är härlig. Det är härligt att få sakna varandra lite.

När Jacob är hemma tar han över hemmalogistiken helt, med hämtning, lämning, städning, matlagning och allt som hör till. Det ger Marielle fria händer att träffa kompisar och göra det hon vill.

– Det tar ett litet tag att komma in i rutinerna om man kommer hem en fredag och alla vill berätta allt som har hänt. Men snart är man inne i det igen och då är det fullt upp, även om jag ju har några timmar själv varje dag då de är borta på jobbet och i skolan. Då har jag egentid, eller tvättid som jag kallar det…

– Ja när han väl är hemma då är det nästan som att bo på hotell eftersom han sköter allt, det är rena lyxen.

Barnen har egentligen ingen aning om vad pappa Jacob gör när han är borta, förutom att han är kock på en båt, och uppdraget är hemligt. När omvärldsläget förändras så blir det förstås extra mycket frågor och han säger att man då får ha ett öppet prat om vad som händer i världen.

– Många saker har de förståelse för som andra barn eller familjer inte har koll eller tänker på. Men jag skulle inte säga att de är oroliga.

Under en nationell insats erbjuds de anhöriga inget stöd, som vid en internationell insats. Även om tiden är kortare är frånvaron av en partner, pappa eller anhörig lika påtaglig. De är helt enkelt inte där.

– Självklart kräver det mer planering om man skulle vara borta i ett halvår, jämfört med hur vi har det. Men det är ändå speciellt att vara borta. Det finns ett nummer till en satellittelefon de anhöriga kan ringa om de behöver få tag på oss. Men de erbjuds inget annat stöd, eller någon de kan prata med när vi är borta, det tycker jag borde finnas, säger Jacob.

Han berättar att det inom Försvarsmakten finns psykolog att prata med om de upplever något i tjänsten. De har också den fina kamratskapen ombord och kollegorna kan prata med varandra och bearbeta på plats, det som de inte kan berätta om hemma.

– Alla finns där för varandra och stöttar om något är jobbigt. De som är i samma sits som

mig med fru och små barn har hittat sina lösningar för att få familjepusslet och relationen att fungera. Det måste man. Vi har hittat våra vägar och vi har aldrig hamnat i den situationen där det är övermäktigt. Det är ju inte ett halvår jag är borta. Men man märker att hon tycker att det är skönt när man kommer hem, då får hon sitt lugn.

Men, visst blir det påtagligt att Jacob inte är hemma ibland. Som den gången när de skulle köpa huset de bor i.

– Jag var utanför Skotska kusten och hon köpte huset utan att jag ens hade sett det. Det var lite speciellt att kliva in här första gången. Lite som att ha köpt grisen i säcken. Men, det säger rätt mycket om hur mycket jag litar på min fru, avslutar Jacob.

Under en nationell insats erbjuds de anhöriga inget stöd, som vid en internationell insats.

…man märker att hon tycker att det är skönt när man kommer hem, då får hon sitt lugn.

Den nya VETERANSTRATEGIN

I mitten av december presenteras regeringens nya veteranstrategin, baserad på ett underlag som Försvarsmakten tagit fram förslaget till tillsammans med sina ideella samarbetsorganisationer, bland annat Invidzonen. Vi ringde upp Monica Larsson på Veterancentrum för att höra om förväntningarna.

”Det vi vet konkret är att från politiskt håll vill man ha en aktiv och levande veteranpolitik och att vi ska fortsätta att utveckla det vi gör.”

Förra året fick Försvarsmakten Veterancentrum i uppdrag att ta fram ett underlag för regeringens framtida veteranstrategi. Underlaget omfattar fyra områden – stöd, erkänsla, kompetens och forskning – och är ett förslag på hur Försvarsmakten kan förstärka och till delar utveckla arbetet som redan genomförs de kommande fem till tio åren. Bland annat genomfördes en Sifo-undersökning bland utlandsveteranerna, närmare 54 000 personer, för att fånga gruppens perspektiv på stöd, erkänsla och kompetens.

– Vi har överlämnat vårt förslag och vi har nu fått ett uppdrag från Försvarsdepartementet att planera och genomföra en veterankonferens den 15 december. Då presenterar försvarsministern strategin och överlämnar den till ÖB för implementering, säger Monica Larsson, stf Chef Försvarsmaktens Veterancentrum.

Även om hon och kollegorna inväntar den slutgiltiga strategin, så pågår ett planeringsarbete och förberedelser utifrån innehållet för 2024 och framåt. De har inte fått några indikationer på att underlaget har förädlats ytterligare på departementet, än. Det som ligger närmast är att planera konferensen i mitten av december samt att planera en konferens en gång om året de kommande sex åren, där arbetet med strategin ska avrapporteras inom de givna områdena.

– Det vi vet konkret är att från politiskt håll vill man ha en aktiv och levande veteranpolitik och att vi ska fortsätta att utveckla det vi gör. Det är mycket positivt, säger Monica som själv är veteran med två missioner bakom sig i Tchad och i Afghanistan.

Hon beskriver stämningen som hög och förväntansfull på Veterancentrum inför konferensen.

– Ja, det är ett jätteroligt uppdrag som är mycket framåtriktat och har gett oss mycket energi.

Vad betyder ert arbete för landets alla veteraner?

– Jag tror att det betyder en hel del att Försvarsmakten och politikerna lägger så stor vikt vid arbetet med utlandsveteraner och deras anhöriga. Det har vuxit fram genom åren.

Hon beskriver att arbetet med strategin har blivit en mycket viktig motor för att vidhålla kraften och rörelsen framåt.

– Vi löser det som åligger oss som myndighet och arbetet kompletteras av de ideella organisationerna. Det gäller att vi vidhåller kunskapsnivån och engagemanget i frågan. Även om vi nu har så låga nivåer av utlandstjänstgörande, i skrivande stund är det endast 29 personer ute på insats, så är det oerhört viktigt att vi inte tappar kompetenserna inom området, utan fortsätter att jobba med de här frågorna framåt. För vi måste komma ihåg att vi har 54 000 levande utlandsveteraner och alla deras anhöriga som vi fortfarande har att ge erkänsla till och vägledning om de behöver det. Bara för att vi inte har så många ute just nu, så betyder inte det att vi inte har en målgrupp att arbeta med och för, säger Monica.

Vi löser det som åligger oss som myndighet och arbetet kompletteras av de ideella organisationerna.

...vi måste komma ihåg att vi har 54000 levande utlandsveteraner...

Nu vänder det!

Vi är mitt i en permakris där den ena krisen avlöser varandra utan till synes något slut. Men det finns tecken därute, som stjärnor som leder vägen framåt och ger hopp om att under 2024 då, då vänder det. Eller, då kommer det åtminstone att bli roligare.

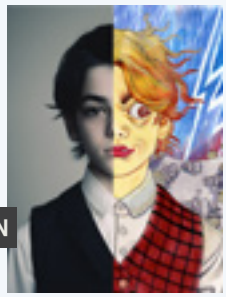
MUSIK

Soundtrack of our Lives återuppstår

Ja, de återuppstod redan på Way out West 2023 för en spelning, efter att ha legat i träda i 11 år. Det gav tydligen mersmak. Under 2024 ger sig Göteborgs stolthet ut på Sverigeturné. Premiären blir i Uppsala 14 februari och finalen i hemstaden en månad senare.

– Vi gör det för att vi tydligen behövs i den här speciella eran av mänsklighetens historia, säger bandets sångare Ebbot Lundberg om turnén **Räkna med kaftaner och många gitarrsolon.**

SCEN



Skräck och spöken går igen

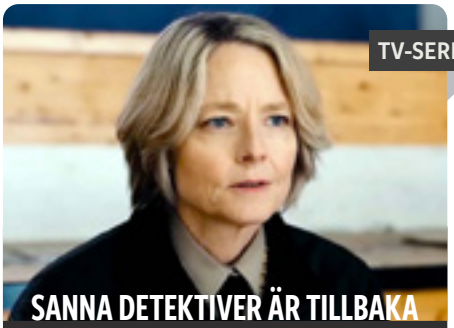
Det är kul när det är kusligt, så verkar **Dramaten** resonera och väcker till liv en gammal genre – rysaren. Målgruppen är ungdomar, så ta med de yngre i familjen och se **Tween Spirit,** om en influencer som egentligen är en demon. Pjäsen kommer att gå som skolföreställning runt om i landet, och ges på nationalscenen på helger. För 13-åringar och uppåt kan **Flickor som försvinner**, om en mystisk, mörk och lockande technoklubb, vara perfekt med sin blandning av rysning och mycket musik. Går på Dramaten och sedan på Riksteaterturné. För de minsta är det **Frankas monster** som gäller, en föreställning som blandar serieteckningar med verklighet och fantasi och mycket inspiration från Mary Shelleys **Frankenstein**. Kidsen kommer älska det, men frågan är: **törs du gå med…?**

FILM

Wim Wenders – på japanska!

Hirayama trivs utmärkt som städare på toalettkedjan The Tokyo Toilet. Han sköter om sina växter, läser böcker och lyssnar på musik. Kan det bli bättre? En dag står hans brorsdotter Niko på trappan när han kommer hem, hon har rymt hemifrån. Nu börjar Hirayamas till synes perfekta tillvaro sättas i obalans, men det är kanske till det bättre? Det finns hopp när en av filmvärldens största, Wim Wenders, gör film i Tokyo, på japanska. Resultatet? **Perfect Days** har blivit en hyllad feel-good-film och har blivit utsedd till **Japans Oscarsbidrag**. Premiär i vår.

TV-SERIE



SANNA DETEKTIVER ÄR TILLBAKA

Det är nästan en perfekt skådeplats för en mördare, Alaska. Det är kallt, ödsligt och framförallt mörkt. **True Detective** är tillbaka för fjärde gången i mitten av januari på HBO nu med **Jodie Foster** och **Kali Reis** som de omaka detektiverna. Duon ska utreda hur åtta män på en forskningsstation försvunnit. De tar dem ut på permaisen och in i djupa hemligheter. Klä dig varmt.

KLASSIKERN

Animationens mästare

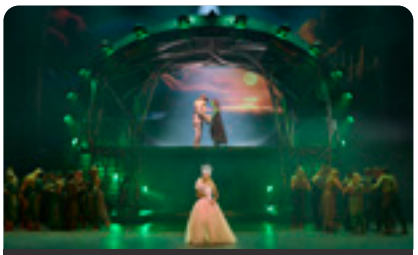
Per Åhlin är en föregångare inom svensk animerad film och du ser honom varje julafton i mästerverket **Karl-Bertil Jonsson** men även i filmerna **Dunderklumpen, Hundhotellet** och **Resan till Melonia**. Har du vägarna förbi **Avesta** i februari kan du se utställningen Per Åhlin – en animationens mästare på **Folkets hus!**

Musikalfeber

Det råder bokstavlig musikalyra på landets scener i vinter och vår. Vad kan pigga upp bättre en slaskig dag i mars än att få kliva in i en färgsprakande värld av musik och ryckas med i två timmar.

MOULIN ROUGE

Chinateatern, Stockholm
Spelas till 23 mars 2024
En framgångsrik musikal som är baserad på Baz Luhrmans film där du får kliva in i på nattklubben i Paris i slutet av 1800-talet, men kryddad med moderna hits.



WICKED

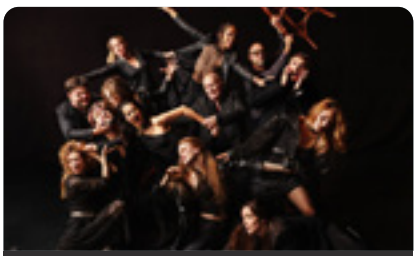
Göteborgsoperan
Spelas till 24 april 2024
När Dorothy kommer till landet Oz i filmen Trollkarlen från Oz är det lite rörigt, vad hände egentligen innan Dorothy kom till Oz i Trollkarlen från Oz? Det får vi reda på i långköraren Wicked, Göteborgsoperans största föreställning någonsin.

EVERYBODY'S TALKING ABOUT JAMIE

Malmö Opera
Spelas fram till 31 december 2023
Jamie är skolans udda fågel, en kille som fantiserar om att bli dragshowartist.
Hur ska han hitta modet att gå sin egen väg?
Och hur vet man vem man egentligen är?
Passa på att se den älskade musikalen innan nyår.

JOHANNA

Uppsala stadsteater
Spelas till 17 februari 2024
Föräldralösa Johanna bor ensam i en trädkoja och kan allt, utom att läsa. Hon kan därför inte tyda brevet hennes mamma lämnat efter sig. En mysig, humoristisk musikteaterföreställning för hela familjen utlovas.



TOLVSKILLINGSOPERAN

Dramaten
Spelas till 27 april 2024
Det är inte en opera, trots namnet, utan en musikalisk galaföreställning från 1928 av Bertol Brecht i en skitig undre värld bland tiggare, småtjuvar och prostituerade. En helkväll på nationalscenen!

NOICE – I NATT É HELA STAN VÅR

Turné våren 2024
Intresset för Noice är onekligen stort, nu turnerar det gamla punkbandet med en föreställning som också berättar hela historien om bandet, framgångarna, fallen och nu framgång igen.

FRÅN **ALADDIN** TILL **ELSA** OCH **DEN LILLA SJÖJUNGFRUN**

Oscars – spelas till 24 mars 2024 • **China** premiär 1 mars 2024
Älskar du också animerade filmer och sjunger med i låtarna? På Oscars i Stockholm har du möjlighet att se och nynna med i det bästa låtarna ur Frost, Lejonkungen, Trollz, Djungelboken, Aladdin och flera. I mars är det dessutom premiär för Den lilla sjöjungfrun på Chinateatern.

Sport ZONEN

Längskidåkning är en motionsform som ger dig allt – bättre kondition, muskler och koodrination. Det är lätt att komma igång, du behöver inte ens kunna det där med vallning. Häng med ut i spåret.

LÄNGDÅKNING TRÄNA

Alla kan åka längdskidor oavsett tidigare erfarenheter eller form…

Längdskidåkning är en av de bästa motionsformerna. Den bidrar till bättre kondition, starkare muskler och bättre koordination på en och samma gång. Alla kan åka längdskidor oavsett tidigare erfarenheter eller form då ansträngningsnivåer är lätt att styra individuellt. Vid åkning i lättare terräng eller på isen behöver inte ansträngningen vara lika stor som i mer kuperat terräng.

Längdåkningen har positiv påverkan på hälsan. Den bidrar till att minska risken att råka ut för olika sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar samt kan fungera som en medicin mot stress då vi får möjligheten att vistas i friskluft i naturen. Med anpassad teknik, positivt mindset och rätt utrustning är längdåkningen ett perfekt sätt att motionera. Längdskidåkning kan också vara ett bra alternativ till dig som är känslig för stötar och till exempel har en skada.

Längdskidåkning är en utmärkt träningsform för dig som vill njuta av vinterlandskapet medan man tränar uthållighet och styrka. Längdåkningen bidrar till att hela kroppen får arbeta och rörelserna varierar utifrån de olika teknikerna.

Många upplever att det är svårt att komma igång med längdskidåkningen eftersom man saknar kunskap om vallning. Då finns det en lösning i form av en modern vallningsfri skida som fungerar bra i olika temperaturer. Skidan har en fästzon där man sätter ett så kallat skin. Skinnen fäster i snön och ger bra grepp utan burk-, klister- eller fästvalla. Skins kan bytas till nya när det slitits ned. Men med underhåll kan de hålla riktigt länge och gör det lättare att ta sig ut i olika väder.

Vallnings-
fria skidor.

R KROPPEN MÅNGSIDIGT

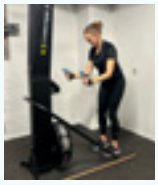
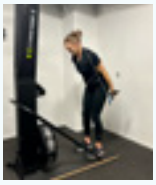
Styrketräning inför och under säsong
Hur du lägger upp din styrketräning inför längdskidsäsongen varierar beroende på din träningsbakgrund och din målsättning.
För en motionär räcker ett cirkelpass med funktionella övningar där man använder sin egen kroppstyngd som motstånd. Man kan välja 5–10 övningar som tränar olika delar i kroppen enskilt eller samtidigt. Varje övning med kort vila kan ta 1 min innan man växlar till nästa övning. Ett pass i veckan räcker väl för en nybörjare.

TIPS: Lämpliga övningar hittar du från vårt cirkelpass från nummer 4/2022 som finns att hämta på https://invidzonen.se/tidning/

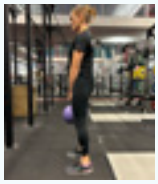
Om du tränar inför ett långt lopp eller för att bli starkare i din åkning ska du välja funktionella övningar med rörelser som efterliknar längdåkning. Har du åkt mycket sedan tidigare vet du om dina svagheter och kan fokusera mer på de muskler som behöver stärkas upp extra. Primärt är det bra att vara uthållig och stark i bålmuskler, rygg, säte, höftböjare, axlar och triceps. Det är även bra att få flera av dessa muskler att arbeta samtidigt.

Vi har skapat ett träningspass som du kan göra med kettlebell, dragmaskin (eller gummiband) och slamboll. Kör 1–2 dagar/veckan med 2–3 set och 10–15 repetitioner per övning. När du kan göra upp till 16–20 repetitioner är det dags att öka motståndet. ▶

> **Primärt är det bra att vara uthållig och stark i bålmuskler, rygg, säte, höftböjare, axlar och triceps.**

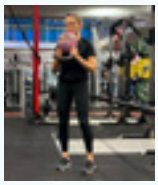



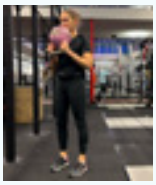
Uppvärmning med stakningsmaskin alternativt roddmaskin.



Övning 1

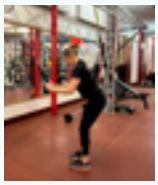
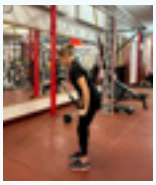
Marklyft med kettlebell – Håll en kettlebell med båda händerna framför höften. Dra tillbaka skulderbladen, bröstet upp något och fram, ryggen med naturlig svank och knäna lätt böjda. För sätet bakåt och sänk vikten ner mellan fötterna. Gå så långt rörligheten tillåter. Kom tillbaka till utgångsposition genom att föra höften framåt.





Övning 2

Utfallsteg gående – Stå med samlade ben och håll kettlebell framför bröstet. Lyft det ena benet, och ta ett steg framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen till det att kroppen är i djup position. Sparka ifrån och ta ett nytt steg framåt med det motsatta benet på samma sätt.

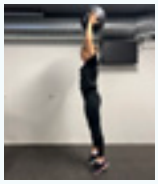
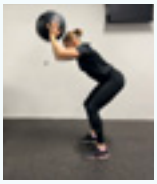
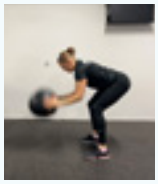
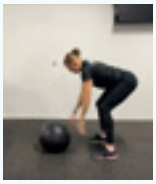



Övning 3

Latsdrag – Fäst ett rep högst upp på dragmaskinen. Ta tag i repet och ta ett stort kliv bakåt. Böj lätt i knäna och höften. Sträck armarna framåt och uppåt. Starta rörelsen genom att sänka axlarna. Dra repet mot kroppen med armrörelse som motsvarar stakning. I slutpositionen är händerna placerade längst ner bakom kroppen. Kom tillbaka till startpositionen.

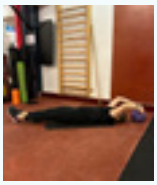
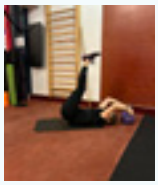
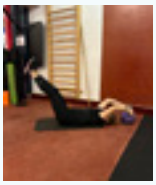
Övning 4

Benspark med dragmaskin (eller gummiband) – Fäst manschetten runt vristen och stå vänd mot dragapparaten på en bräda eller dylikt. Håll höften lätt böjd på det aktiva benet. För benet bakåt och sträck höften. Återgå långsamt och upprepa. Byt ben.

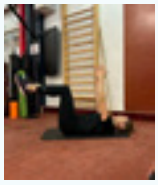
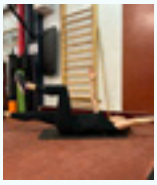
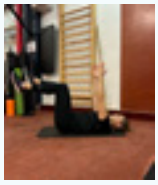
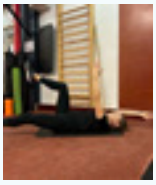
Övning 5

Slamboll – Starta som i en djup knäböj med en slamboll mellan fötterna. Starta rörelsen genom att sträcka dig upp och lyft bollen upp över huvudet. Sträck dig upp så långt som möjligt och kasta explosivt bollen ned i golvet genom att böja armar och höfter. Använd magen och höfterna till att sätta fart på bollen i kastet.

Övning 6

Liggande benlyft – Ligg på rygg med benen mot underlaget. Ta ett stadigt grepp om kettlebell över huvudet, sträck ut benen och lyft dem mot taket. Återgå långsamt tills benen är i förlängning av kroppen och upprepa.

Övning 7

Dead bug – Ligg på ryggen med 90 grader i höfter och knän. Håll armarna utsträckta över bröstet. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att dra naveln in mot ryggen. Håll spänningen, samtidigt som du sänker den ena armen och sträcker motsatt ben. Återgå till startläget och upprepa med motsatt arm och ben.

Vinter-BINGO

Invidzonens

GÅ EN FICKLAMPS PROMENAD I MÖRKRET	8 X 20 SEK INTERVALL-TRÄNING VALFRI ÖVNING	ÅK SKRIDSKOR	BYGG EN KOJA ELLER SNÖGROTTA	GÖR EN SNÖ/ ISLYKTA
ÅK PULKA	HOPPA 100 ST X-HOPP	BLÅS SÅPBUBBLOR	LEK KULL UTOMHUS	FÅNGA EN SNÖFLINGA I LUFTEN
FIKA UTOMHUS	DANSA RUNT EN JULGRAN	VALFRI AKTIVITET	MATA FÅGLAR	SITT TYST OCH BLUNDA, 5 MIN UTOMHUS
GÖR EN SNÖÄNGEL	SPELA 3 I RAD MED PINNAR OCH KOTTAR	BESÖK ETT UTEGYM	GRILLA KORV	SPRING 1 KM
KNÄCK ISEN PÅ EN FRUSEN VATTENPÖL	ÅK SKIDOR	MÅLA I SNÖN	BADA I SIMHALL ELLER ISVAK	PROMENERA I SKOGEN

Invidzonen utmanar alla stora och små tillsammans att vara med i aktivitetsbingo. Under december–mars kan du spela bingo med oss genom att försöka genomföra så många aktiviteter som möjlighet. 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 senast 11 mars så är du med en utlottning av fina priser 12 mars. Givetvis kan du försöka få ihop så många rader som möjligt. Du kan dela dina aktiviteter i sociala medier med hashtag **#IZaktivitetsbingo**. Håll utkik via **INSTAGRAM** och **FACEBOOK** för mer information närmare start. Information finns även på vår hemsida samt en bingobricka att skriva ut.

SJÄLVMORD
– en psykologisk olyckshändelse

Ett tydligt exempel på psykisk ohälsa är när någon avslutar sitt liv genom suicid. Kvar står de anhöriga, inte sällan oförstående och med en sorg många beskriver inte liknar annan sorg. Det har visat sig att anhörigstöd av personer som själv har liknande erfarenheter har god helande funktion.

Varje år tar 1 500 personer sina liv i Sverige, det motsvarar fyra personer om dagen, eller 30 bussar med 50 personer i varje. Kvar där på trottoaren står deras anhöriga, tusentals personer.

Det finns ingen enkel förklaring till varför någon begår självmord, men det finns ett tydligt samband mellan psykisk ohälsa och självmord. Det kan vara depression, men också psykisk ohälsa i form av missbruk. Men även svåra händelser i livet som kränkningar, relationskriser, ekonomi, sjukdom eller trauman kan påverka.

Föreningen Spes, som arbetar för suicidprevention och med efterlevandestöd, beskriver självmord som ett psykologiskt olycksfall. Istället för att någon krockar eller råkar ut för en fysisk olycka, sker alltså en olycka i det psykologiska tillståndet. Det kan vara en följd av olika händelser, fysiska eller psykiska, som blir för belastande att hantera och personen blir tillfälligt överväldigad och tappar kontrollen. Genom att betrakta självmordet som ett psykologiskt olycksfall så bidrar det till att minska de anhörigas skam och skuld, som ofta upplevs. Men, precis som olyckor går att förebygga, går det också att förhindra självmord, skriver Spes på sin hemsida.

> **Men bara för att det är tillåtet att ta sitt liv, betyder inte det nödvändigtvis att personen verkligen vill dö.**

SuicideZero arbetar med suicidprevention genom att utbilda allmänheten och media, påverka beslutsfattare och stötta forskning om självmord. Även om kunskapen om självmord ökar finns det fortfarande stigman och falska föreställningar. De listar flera myter, till exempel att man genom att prata om självmord kan ”väcka den björn som sover” hos en benägen person. Tvärtom kan någon som lyssnar istället hjälpa en person att hitta andra utvägar och få hen att söka hjälp. En annan myt är att självmord kommer plötsligt, utan förvarning. Men de flesta självmord har en lång förhistoria. Det kan vara en process som pågått i flera år. Hos unga kan dock självmord ske plötsligt, varför det är viktigt att uppmärksam på tecken på psykisk ohälsa bland dem. Den kanske vanligaste myten är att om en person verkligen vill ta sitt liv, har ingen rätt att hindra den. Men bara för att det är tillåtet att ta sitt liv, betyder inte det nödvändigtvis att personen verkligen vill dö. Självmordsöverleverare beskriver ofta en kraftig ångest som de försöker fly undan.

För varje person som tar sitt liv finns ofta ett antal anhöriga med stor sorg, ofta skuld och en mängd frågeställningar. Föreningen Spes erbjuder

i form av stödlinjer en drabbad kan ringa och stödsamtal. De som svarar och leder samtalen är själv drabbade vilket är styrkan. Hans i Nyköping berättar i Spes tidning *Förgätmigej* om tiden efter att han förlorat sin son och hur han fick hjälp av föreningen. Han var på en stödhelg för andra drabbade män:

”Vi blev en liten grupp i gruppen som förlorat våra barn. Vi ses fortfarande och kan prata om allt möjligt och vi har en grundförståelse för varandra. Det går inte att förstå denna resa om man inte har gjort den själv.”

En av Spes medarbetare som även leder samtalsträffar är Tomas, som också beskriver vilken styrka det är att få stöd av någon med samma erfarenheter: ”Jag tyckte att de träffarna hjälpte mig mycket och det kändes bra att få prata om vad som hade hänt och få lyssna på andra som varit med om att förlora någon närstående på liknande sätt. Det fanns en stor förståelse för vad man hade gått igenom och samtalen gav mig på något sätt en kraft att ta mig vidare i sorgearbetet. Eftersom träffarna hade hjälp mig så bestämde jag mig efter en tid att själv engagera mig i Spes för att stödja andra efterlevande och hjälpa till med det suicidpreventiva arbetet.”

DET GÅR ATT FÖRHINDRA SJÄLVMORD

Vi har alla olika biologisk sårbarhet som avgör hur vi reagerar på livets påfrestningar och det är också olika hur mycket påfrestningar vi utsätts för. Många som dör genom självmord är deprimerade. Depression är en behandlingsbar sjukdom som vem som helst kan drabbas av. Endast cirka 15 procent av dem som har en depression får diagnos och behandling.

Alla som överväger att ta sitt liv är ambivalenta, ofta ända fram till sista minuten, och behöver påminnas om skäl att leva. En liten medmänsklig insats kan räcka långt. Man kan tillbringa tid med personen, visa omsorg och omtanke. Lyssna utan att vara dömande. De allra flesta av de som gjort allvarliga självmordsförsök avlider inte av självmord senare livet.

Nya enkla hälsotips

Att hålla en god hälsa för både kropp och knopp kräver ibland lite hjälp på traven. Det är ett ständigt underhåll och kan behöva varieras och justeras över tid. Här kommer några av höstens och vinterns senaste tips från aktuella böcker – som att choklad kan vara bra för hjärtat…

LYCKOBALANSEN Lycka är inte en ouppnåelig slutdestination eller ett sinnestillstånd för privilegierade. Du kan själv öva dig i att bli mer lycklig i vardagen. I sin nya bok djupdyker läkaren Rangan Chatterjee in i lyckoforskningen och visar med tio enkla steg hur du kan påverka delar av ditt liv enbart genom att göra små förändringar. Du stärker den grundläggande, inre, lyckan med hjälp av enkla övningar; alla billiga eller gratis varav många går fort att göra.

När vi känner oss lugna, förnöjsamma och har kontroll över våra liv får det även djupgående effekter på vår fysiska hälsa. Det kan handla om att eliminera stress genom att dra ner på antalet beslut du behöver fatta i vardagen, hur du ökar din självmedkänsla när livet känns tungt, eller varför en stunds flow några enstaka gånger i veckan kan göra stor skillnad. Hur du får ett sundare förhållande till mobilen eller varför människor som fokuserar på andra är lyckligare.

Du lär dig att skapa en motståndskraftig bubbla runt dig själv, som ett skydd mot stress och påfrestningar i livet.

TRÖSTEBOK FÖR DIG SOM ÄR DEPPIG

– När jag var sexton år insjuknade jag akut i depression, men det förstod jag inte då. I dag lever jag ett liv fri från depressioner efter att ha fått rätt behandling – men under 25 år hemsökte de mig årligen, så jag vet hur det är att genomleva ett helvete. Jag har skrivit den bok jag själv hade velat ha när jag var deprimerad, berättar Elsa Janni, leg. Psykolog om sin bok Tröstebok för dig som är deppig.

Psykologen Elsa Janni beskriver 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.

– Det är en bok till dig som behöver veta att det kommer att bli bättre, även om det just nu inte känns så.

TIPS Visste du att äta choklad kan hjälpa ditt hjärta, att sång kan ge dig ett naturligt rus och att krukväxter kan förbättra ditt humör och öka din produktivitet? Säg inte det här till barnen, men visste du att datorspel kan ha positiva effekter på en åldrande hjärna? **Michael Mosley är tillbaka** och kommer i **Mosleys 30 hälsosamma tips** med både överraskande och spännande slutsatser som ska ge en friskare kropp och starkare hjärna.

– De senaste åren har jag fokuserat på att utforska vetenskapen bakom de många och varierande hälsopåståenden som jag har stött på under min yrkeskarriär – och provat dem på mig själv såklart. Jag har gjort en del ganska galna saker i mina dagar, som att infektera mig själv med parasiter, bli behandlad med blodiglar, injicera mitt ansikte med mitt eget blod och svälja en pytteliten kamera för att kunna se min mag- och tarmkanal in action

DOPAMINFASTA

Känner du dig stressad och ofokuserad, och vill känna större lugn och mening? En viktig nyckel är signalsubstansen dopamin, som påverkar hjärnans belöningssystem. Det ger en skön känsla av välbehag när du klickar hem en ny tröja på nätet, vinner i poker eller får många lajks i sociala medier. Men för mycket av det goda skapar lätt en känsla av rastlöshet och tomhet. Kanske känns jobb, studier och sysslor oöverstigligt tråkiga, och du har svårt att fokusera på det du verkligen vill göra?

I Dopaminfasta hjälper terapeuten och coachen Patrik Wincent dig att balansera hjärnans belöningssystem. Du lär dig bryta dåliga vanor, prioritera smart och – det svåraste som finns – du lär dig att ha tråkigt. Belöningen blir bättre minne, ökad närvaro och kreativitet.

Stödverktyg till veteraner och anhöriga

COSC står för Combat Operational Stress Continuum och är ett verktyg för att identifiera veteraners mående genom självmonitorering; före under och efter en insats. Nu arbetar Försvarsmakten med att utvidga sin palett av verktyg till att även innefatta familjerna; genom FOSC – Family Operational Stress Continuum.

Båda verktygen handlar om att få koll på stressnivån på individnivå genom att identifiera stressreaktioner och ge förståelse för när det behövs stöd och vilken typ av stöd. Målet är att underlätta kommunikationen kring ens psykiska mående.

Ulrika Lindh är HR-specialist på Försvarsmaktens veterancentrum och berättar att Försvarsmakten lägger stor kraft på preventivt arbete för att förebygga veteraners mående. Fokus ligger på tre pusselbitar som behövs för att en person ska fungera och må bra, det så kallade stridsvärdet. Pusselbitarna innefattar det fysiska, det psykiska och det sociala måendet. Med den förståelsen blir det tydligt varför de anhöriga är så otroligt viktiga.

– Sedan lagen (2010:449) om Försvarsmaktens personal vid internationella militära insatser kom 2011, har myndigheten en annan typ av laglig skyldighet att ha koll på veteraners mående. Utöver ansvaret för veteraner som gjort utlandstjänst finns ytterligare ett ansvar som även innefattar anhöriga till veteraner. Genom att det blev ett lagkrav, gav det oss en stor möjlighet att lägga kraft på dessa frågor, menar Ulrika Lindh.

COSC är ursprungligen ett verktyg framtaget av US Marine Corps, och har översatts till svenska förhållanden av psykolog Niclas Wisén.

Genom en färgskala som går från grönt, gult, orange och slutligen rött får den anställde skatta sitt mående där grönt står för, jag är redo. Gult innebär jag har en reaktion. Orange visar på att personen är i en skadefas och rött betyder att personen är i en sjukdomsfas. Verktyget är enkelt att använda och har också hjälpt till att normalisera vanliga tillstånd i en tjänstgörandes vardag. Det är helt okej och normalt att pendla mellan gult och grönt. Men verktyget gör en också uppmärksam på när man behöver återhämtning eller hjälp för att kunna gå tillbaka till grönt.

Sedan COSC infördes i Försvarsmakten har det blivit ett uppskattat och efterfrågat verktyg och nu arbetas det med att förfina det utvidgade verktyget som även innefattar anhöriga. Förhoppningen är att det ska hjälpa hela familjen som har någon som ska, är eller har varit på uppdrag och på så sätt täcka helheten för välmående veteranfamiljer.

– Tanken med FOSC är dels att ge själva verktyget till familjerna för en självmonitorering av sitt mående. Men också för att ge dem ett språk att prata med varandra, säger Ulrika Lindh.

Redan nu finns det förband som testat verktyget FOSC, bland annat P4 i Skövde, med goda resultat. Ulrika ser positivt på utvecklingen och arbetar för att fler ska kunna använda sig av det framöver.

– Om vi ger familjen samma språk så kan de mötas i det när de kommunicerar med varandra. Men det är också ett sätt för oss att visa på att de här frågorna tas på allvar och diskuteras med de anställda före, under och efter insatsen. För det är ju det som är en stor del av vårt anhörigstöd, att involvera och informera de anhöriga om vad som händer under en internationell militär insats, avslutar Ulrika.

...grönt står för, jag är redo. Gult innebär jag har en reaktion. Orange visar på att personen är i en skadefas och rött betyder att personen är i en sjukdomsfas.

https://invidzonen.se/vart-stod/chatt/

Han är inne i sin egen värld!

Han är hemma, men är ändå frånvarande och avstängd. Hur ska han komma ut ur insatsbubblan undrar signaturen Angelica?

FRÅGA Sedan sambon kom hem från sin insats är det tyst här hemma. Kommunikationen mellan oss har liksom stannat av. Han är avstängd och går runt i sin egen värld. Som att han har en egen bubbla där jag inte får plats. När jag försöker prata med honom får jag till svar att allt är bra och att det inte är något men jag får ändå känslan av att jag inte når honom. Det märkliga är att han är som vanligt när vi träffar vänner eller när han är med sina kollegor. Det är bara här hemma tystnaden ligger över oss som en blöt filt. Hur ska jag göra för att nå honom? //Angelica

SVAR: Precis som inför insats, då många går in en slags ”insatsbubbla” när de förbereder sig, är det också många som hamnar i en liknande bubbla när de är hemma igen. Det kan ta tid att verkligen landa i vardagen efter en insats och hitta tillbaka till tidigare relationsmönster. Man har varit med om händelser och intryck som behöver bearbetas på olika sätt. Att han är som vanligt med vänner och kollegor tänker jag kan bero på att det mer liknar det han varit i den senaste tiden. Tillsammans med kollegor kan det kännas tryggt, då de delar samma upplevelser som honom.

Det där med delade upplevelser kan också göra det svårt. Ni har under en tid varit på olika platser och haft varsin vardag som sett ut på helt olika sätt. Det kan då vara svårt att förstå varandras situation när man är tillbaka på samma ställe men med helt olika erfarenheter. Allt som han varit med om kanske han inte heller kan berätta om för dig, även om han skulle vilja.

Det är viktigt att du berättar för din sambo hur du upplever situationen, hur det påverkar dig och er relation. Även om han säger att allt är bra får jag känslan av att du upplever det på ett annat sätt när jag läser det du skriver. När du tar upp det är det bra att utgå från dig själv, vad du känner och tänker när han gör, eller inte gör, olika saker. Det kan också vara bra att ta upp konkreta exempel på vad som skiljer hans beteende mot hur det varit tidigare och vad du förväntade dig och att vara nyfiken på vad det beror på. Berätta och visa att du vill lyssna och att du inte dömer. Var tydlig med att du vill att ni hittar tillbaka till varandra och att det är därför du tar upp det här.

Om du fortfarande tycker det är svårt att nå fram kan det vara en idé att ta hjälp av samtalsstöd i någon form. Parterapeut eller Invidzonens coach till exempel.

Vill du också ställa en fråga till Hannah?

Skicka din fråga till kontakt@invidzonen.se

Märk mailet med ***Fråga Hannah.***

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

VIKTIG INFO ATT HA TILL HANDS

Domstolsverket

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

Stödorganisationer

– hit kan du också vända dig för att få stöd

Invidzonen (gäller Försvarsmakten och Domstolsverket)

kontakt@invidzonen.se
www.invidzonen.se
Telefon 08-400 20 388
Stödtelefon 0761-66 33 17

Sveriges Veteranförbund (militära och civila veteraner)

kansliet@sverigesveteranforbund.se
Telefon 08-25 50 30
Stödtelefon 020-666 333

Svenska Soldathemsförbundet (gäller Försvarsmakten)

www.soldathem.org
Telefon 070-571 19 90 eller 070-571 14 94
Stödtelefon 070-570 99 91

Idrottsveteranerna (föreningen för skadade och sårade veteraner)

Telefon 0734-32 12 98
kansliet@idrottsveteranerna.se