

Invid Zonen

Anhörig till en polis

Hur fungerar familjepusslet
när ena föräldern är polis?
Möt anhöriga Linda och familjens
terapeut, hunden Sam.



MENTORN
Annika berättar om
ett självklart val

ULF HENRICSSON
Sheriffen i Vares
berättar

FRÅGA HANNA
Psykologen svarar
på brev

Sportzonen
Vinterbada – så lyckas
du doppa dig

Tillsammans i en ny ansvarsfull tid

Sveriges inträde i Nato markerar början på en ny era, både för vårt land och för våra framtida internationella insatser. Vi står inför en tid av ökad global närvaro och ett skarpere tonläge i världens alla hörn. Försvarsmakten förbereder nu bland annat en kommande Nato-insats i Lettland. Självklart gör vi detsamma, vi som arbetar som medmänniskor finns för de närstående på hemmaplan före, under och efter insatstid.

Invidzonens verksamhet handlar om igenkänning och stöttning, men också ibland om att ha en strategi för hur man ska hantera det oförutsedda. Att rusta sig för olika scenarios och att vara förberedd. Vi matas av information om att det är av vikt att vi alla tar vårt ansvar och förbereder oss för eventuella kriser. Oavsett om det handlar om små eller stora händelser kan vi behöva ha slipat på en plan. På Invidzonen anordnas med jämna mellanrum krisberedskaps kurser för den som vill ha inspiration och vägledning. Nästa går av stapeln i slutet av september och är online. Säkra din plats och häng på!

Ibland är det ett stöd i sig att prata med andra som också varit i liknande situation eller som har samma typ av vardag. Ibland behöver man det gemensamma perspektivet för att kunna tanka styrka och energi. Någon som kan ge goda råd när man är rådvill som kan bekräfta att känslorna som finns hos en är ok att känna. För det är med det stödet och bekräftelsen tillsammans med den där planen och de olika strategierna som vi kommer klara av och hantera det mesta, och det är därför vår organisation är så fantastisk!

Tack till vår redaktion för ännu ett spännande nummer av tidningen!

Cesilia Karlsson Kabaca



FOTO: STEFAN TELL

KONTAKTA OSS

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

ADRESS

Invidzonen
Hantverkargatan 52
112 31 Stockholm

WEBBPLATS

www.invidzonen.se

ANSVARIG UTGIVARE

Cesilia Karlsson Kabaca
cesilia@invidzonen.se

REDAKTÖR & PROJEKTLEDARE

Henrik Emilson
Emma Behrendtz
redaktionen@invidzonen.se

GRAFISK FORM

Jan Adsjö, janne@spoil.se

SKRIBENTER

Emma Behrendtz
Henrik Emilson
Niina Frölid

FOTOGRAF/BILDBYRÅ

Henrik Emilson
Freepik
iStockphoto
Unsplash
Emma Svensson
Cesilia Karlsson Kabaca
Astrid Regemo Samuelsson

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!



6

KULTURKOLLEN

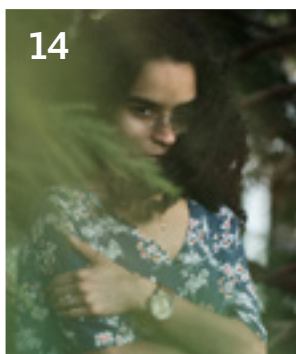


8

ANHÖRIG



12



14



16

SPORTZONEN

4	Kort och gott	Nyheter, bokcirkeln och viktiga datum.
6	Kulturkollen	Tv-serier, nostalgiska konserter och massor bra hösttips.
8	Anhörig till en polis	Linda berättar om det komplicerade familjepussel som gäller när din partner är polis.
12	Veterancentrum och Nato	Hur påverkar inträdet i Nato stödet till utlandsveteraner och anhöriga?
14	Känslor: Ensam och arg	Vi lyfter känslorna som kan uppstå hos oss anhöriga. Det är inte ovanligt att vara arg.
17	Coacha dig själv	Att vara förälder är både underbart och en utmaning. I höst kommer två böcker på ämnet som tydligt säger att <i>good enough</i> räcker bra.
18	Mentorn: Annika	Efter flera av makens insatser valde Annika själv att bli mentor.
20	Sportzonen	Nu är det snart högsäsong för vinterbad, så här förbereder du dig.
24	Sheriffen i Vares	Ulf Henricsson berättar om den första FN-bataljonen i Bosnien.
27	Fråga Hannah	Vår huspsykolog svarar på läsarfrågor, som berör.





MARINENS DAG



3 augusti var det dags för Marinens dag som är en del av Karlskronas skärgårdsfest och en dag för Försvarmakten att visa upp marinens verksamhet. Besökare fick möjlighet att testa på en rad olika aktiviteter för att få en inblick i hur det är att verka inom Försvarmakten.

Det fanns fartyg och andra spännande fordon från Helikopterflottiljen. Invidzonen var såklart också på plats tillsammans med våra samarbetsorganisationer som arbetar med stöd till anställda inom Försvarmakten och till deras anhöriga.



WEBBINAR

Prepping & egenberedskap

Prepping handlar om att vara förberedd inför en eventuell kris på fler sätt än att bara lagra konserver och toapapper. Martin Svennberg är grundare till plattformen vardagsprepping och enligt honom är begreppet brett och kan också handla om att förbereda sig för personliga utmaningar som skilsmässa eller andra ekonomiska påfrestningar såsom arbetslöshet.

Den 23 september bjuder Invidzonen in till ett webinarium om egenberedskap.

Under webinarret får du värdefulla tips och råd av Martin Svennberg om hur du kan tänka och förbereda dig för alla möjliga sorters kriser. Martin vill göra egenberedskap till en naturlig del av din vardag – på ett annorlunda sätt.

Missa inte chansen att lära dig hur du kan skapa en tryggare och mer förberedd tillvaro på ett inspirerande sätt.

23 september 19.00–20.00

Anmälan sker via vår webbplats invidzonen.se



Tullverket på besök

I somras besökte Tullverket Invidzonens kansli. Vi berättade om vår verksamhet och lärde oss att Tullverket är en av de myndigheter som bidrar med personal internationellt inom ramen för Frontex, som hjälper EU-länder och grannländer att göra EU:s Schengenområde säkrare och tryggare.

Ett givande möte med två representanter som vet värdet av att backa upp de hemmavarande under internationella insatser och inte minst, att genom ett upprättat stöd kan visa erkänsla och respekt eftersom anhöriga gör en insats möjlig.

INVIDZONENS FORUM

– plats för igenkänning och gemenskap

Du vet väl att du kan använda dig av vårt forum? Här kan du skriva om högt och lågt, berätta om din vardag, ställa frågor eller bara uttrycka dina känslor.

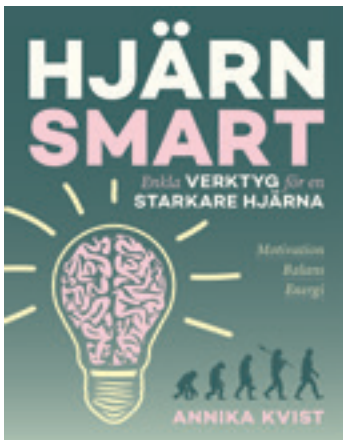
Självklart är du helt anonym!

Energi och mental hälsa

– tema för höstens bok i **Invidzonens Bokcirkel**



Annika Kvist



Äntligen höst och dags att starta igång Invidzonens bokcirkel. Den andra oktober går startskottet och den här gången tar vi oss an boken **Hjärnsmart**.

Boken beskriver hur hjärnan fungerar och hur du bäst tar hand om den för att bli mentalt hållbar och samtidigt nå dina mål genom hjärnsmartmetoden.

Hjärnsmartmetoden, består av sju steg, där får du enkla och praktiska övningar och reflektioner. Du lär känna dig själv, skapa riktning framåt, leva hälsosammare och sätta meningsfulla mål i livet. Genom mikrovanor, positiva affirmationer och tacksamhetsövningar stärker du din hjärna för att bli den bästa versionen av dig själv. Genom att förstå, vårda och träna din hjärna kan du skapa verklig och bestående förändring i ditt liv!

”

Att vara med i en bokcirkel är ett roligt och socialt sätt att fördjupa sig i litteraturen och dela läsoplevelser, tankar och reflektioner med andra.

Hur går bokcirkeln till?

Vi läser ett kapitel i taget för att sedan, tillsammans i grupp, gå igenom och reflektera kring de övningar som finns i boken.

Vi träffas digitalt vid 8 tillfällen.

Bokcirkeln handleds av vår samtalsterapeut Anna Nybling.

Varje deltagare får boken hemskickad till sig.

START 2 OKTOBER – varje onsdag 8 veckor framåt.

Anmäl dig här via vår hemsida!



Över till annat

Ekar kassan tom efter semestern? Känner du att du lever lönedag till lönedag utan att kunna spara eller är du en sån som har en god ekonomi, men ändå inte har koll på var pengarna tar vägen?

Mathilda Vernersson är ekonomibloggare på nyheter24 och ansiktet bakom instagramkontot @overtillannat. Med hennes budgetmetod “kontotricket” vill hon hjälpa privatpersoner och göra sparande lite roligare. Invidzonen är inspirerade av bloggerskan och vill att fler ska få ta del av hennes enkla metoder för att få mer över till annat!

Därför lottar vi nu ut Mathildas bok till er som kommer med era bästa spartips inför hösten.



För att delta i utlottningen gör så här:

Gå in på Invidzonens forum, välj ett alias, skriv ditt spartips, skicka sedan din adress ditt alias till info@invidzonen.se. **Lycka till!**

Stark kulturhöst

Hösten innebär alltid en nystart och det gäller även för kulturutbudet på scener och skärmar. Inget får en att må så bra och reflektera över livet som en god kulturupplevelse.

KONSERT



HYLLNINGSKONSERTER

Flera artister firar utgivningen av sina mest legendariska skivor i höst.

Lisa Ekdahl kör sin **Vem Vet Vintage Tour** för att uppmärksamma att det är 30 år sedan hon gav ut sitt hyllade debutalbum. **Rapparen Nas** kommer till Sverige med sin **Illmatic 30 Year Anniversary Tour** i oktober och samma månad återförenas **Fugees** på Tele 2 Arena i Stockholm, 30 år efter att debutalbumet släpptes.

Så länge hjärtat slår

FILM



När Coronaviruset slog till i Sverige stod många handfallna och utan rutiner och kunskap. Så länge hjärtat slår handlar om Hanne som jobbar på ett äldreboende där ledningen menar att allt är under kontroll. Hanne, som spelas av Bianca Kronlöf, ser dock stora brister och tvingas göra ett val: vara lojal mot arbetsgivarna eller mot de äldre vars liv kan vara i fara.

När ingen lyssnar går hon till media, vilket inte uppskattas av huvudkontoret. Visselblåsardramat har premiär 27 september och är inspirerat av P1-dokumentären Det illojala vårdbiträdet och regisseras av Ella Lemhagen.



TV HÖSTENS SVENSKA SERIER

HELIKOPTERRÅNET

Netflix – Baserat på Jonas Bonniers roman med samma namn om ett av Sveriges mest spektakulära rån genom tiderna.

TUNNA BLÅ LINJEN

SVT – Äntligen är den tredje säsongen om Malmöpolisen här efter den högst dramatiska och sorgliga avslutningen av säsong två.

THIS IS NOT SWEDEN

SVT Play – svenskar vallfärdar till Spanien, men hur går de för spanjorerna när de flyttar hit? Det får vi reda på i dramakomedin med Liv Mjöjnes och la Langhammar i huvudrollerna.

SCEN

Litteratur på scen

När det är turbulent i omvärlden väljer vi ofta något som är tryggt, bekant och lätt nostalgiskt. Det blir extra tydligt när vi ser några av höstens premiärer på teatrarna som är baserade på bokklassiker.

DEN LÅNGA FLYKTEN

Familjeföreställning på **Kulturhuset Stadsteatern** i Stockholm om en flock vildkaniner som tvingas fly sitt fält. Baserad på **Richard Adams** klassiker med samma namn.

GATSBY

F. Scott Fitzgeralds *Den store Gatsby* har filmatiserats flera gånger och får nu nytt liv på **Göteborgs Stadsteater** i en sprakande uppsättning.

ROSENS NAMN

Umberto Ecos spännande thriller blev film 1986 med Sean Connery som den klurige Franciskanerbrodern som löser mordgåtor. I höst ges detektivdramat på **Uppsala Stadsteater**.

VREDENS DRUVOR

John Steinbecks mästerverk från 1939 är ett episkt drama och räknas som en av de viktigaste skildringarna 1900-talets USA, nu sätts den upp på **Dramaten**. Onekligen tungt.

KALLE OCH CHOKLADFABRIKEN

Roald Dahls lekfulla mästerverk om den fantastiska chokladfabriken blir musikal på **Göteborgs Operan** i höst. Willy Wonka spelas av **Ola Salo** från **The Ark**.



Nu när man är död

Få vissångare har gjort så stort avtryck och levt så mycket rövare som Cornelis Vreeswijk. I Göran Greiders dokumentärroman *Nu när man är död* får vi följa pojken som växer upp i krigets Holland och kommer till Sverige där han blir omhuldad visartist. Även om han har en mjuk fasad var livet hårt, inte minst med missbruk av droger och sprit. Men bakom alla löpsedlar och skandaler finns en låtskatt, som fortsätter att tala till oss än idag.



KLASSIKERN

Sånger från andra våningen

Regissören Roy Andersson gjorde storstilad come back år 2000 efter ha hållit sig borta från långfilmen i 25 år. Nu var han formmässigt fulländad och laddad med mörk och träffsäker humor.



Roy är åter aktuell, men nu som objekt i dokumentären *Fyra bröder*. Regissören Johanna Bernhardson skildrar bröderna som gled isär, en av dem blev hemlös, en annan smalfilmare, en tredje Johannas pappa och den siste den världsberömda filmskaparen Roy. Hon bestämmer sig för att återförena kvartetten, innan det är för sent.

MAGNUS CARLSON, i **WEEPING WILLOWS**, om konserten i **Dalhalla** i september där herrbandet gästas av inga mindre än stjärnskotten **Sarah Klang**, **Maja Francis** och **Daniela Rathana**.



Anhörig till polisen

Om det är någon som har erfarenhet av rollen som anhörig är det Linda. Hennes pappa var militär, hennes bror är militär och idag är hon gift med en polis. Att vara anhörig till en polis skiljer sig dock markant i jämförelse med någon inom försvarsmakten, förklarar hon.

”
...eftersom jag är uppvuxen med militärer så är det nog lite det man faller för hos en person...

Jag är ett bra exempel på en anhörig. Jag har nästan alla titlar man kan ha. Jag har levt med det som dotter till min far som var inom marinen, sen som anhörig syster till min storebror som blev militär och gjorde insatser utomlands. Nu är jag anhörig som fru, det saknas väl bara att jag blir anhörig som mamma också, förklarar Linda och berättar att det skiljer sig markant på att vara anhörig till någon inom Försvarsmakten och inom Polisen.

Men vi återkommer till det. Linda och maken

Micke har varit ett par i 11 år och hon visste mycket väl vilken yrkesbana han valt eftersom de träffades när han gick sista halvåret på polisutbildningen.

– Jag pluggade till sjuksköterska och eftersom jag är uppvuxen med militärer så är det nog lite det man faller för hos en person, någon som också vill vara med och skapa ett bättre samhälle. Man har lite lika syn, så det föll sig väldigt naturligt.

Idag bor de på en gård i mellansverige med två barn och ett tredje på väg. Det har ett livspussel



som är minst sagt utmanande. Micke jobbar oregelbundet varje vecka, främst kvällar och helger. Hon förklarar att det som är struligt med att leva med en polis är att de har så mycket övertid. Hon vet aldrig riktigt när han kommer hem. Eftersom Linda är sjuksköterska skulle hon egentligen också jobba skift, men:

– Jag har en väldigt förstående och fin chef som ger mig mycket dagtider och inte så många helger, samt möjligheten att jobba hemifrån när det är tufft. Men det är mycket pusslande och byten av pass med kollegor för att få det att gå ihop.

Självklart har de övervägt ett vanligt 9–17-jobb, men:

– Då skulle vi ju inte göra något vi tycker om. Fördelen med våra jobb är att vi tycker så mycket om dem, då mår man bra och blir en bättre människa också.

De försöker dela på arbetet i hemmet så gott det går. Linda tar mycket av barnbiten eftersom hon är mest hemma och vakna när de är vakna. Sen hjälps de åt med tvätt, handling och städning.

– Ibland är det så klart tufft för barnen, att de saknar sin pappa. Samtidigt är de vana och uppvuxna med att ha en pappa som sover på dagarna och kanske inte kan vara med på träningen. Men jag upplever att de är stolta över de yrken vi har. De pratar mycket om det och jag pratar mycket med dem. Det är inget de far illa

”

...det är mycket pusslande och byten av pass med kollegor för att få det att gå ihop...



”
...Micke har ständigt dåligt samvete och säger att när han går på ett skift så saknar han oss direkt...

av utan snarare växer de i och med att de får hjälpa till och ta ansvar. De är med mig där jag är och förstår hur livet funkar.

Hon berättar att många av hennes vänner inte förstår hur de orkar att få ihop det. Om deras partner är borta en helg så är det jättejobbigt, men Linda menar att allt handlar om perspektiv. Hon känner sig självständig och trivs med att rodda saker och ting själv. Men hon har också familjens hund Sam som ständigt sällskap.

– Det är en väldigt bra terapeut i tuffa tider, för både stora och små. Samhället behöver fler med hundars mentalitet, som alltid är i nuet och alltid ger ovillkorlig kärlek. Det är min bästa håriga vän.

Micke klämmer in så mycket pappatid han kan. Det kan vara att spela lite Fifa på morgonen med barnen. För det är då det finns tid. Det handlar inte om antal timmar, resonerar de, utan vad man fyller dem med. De spelar, snickrar och åker traktor.

– Jag tror inte de saknar pappatid eftersom han fyller de med så bra saker när han är hemma. Men Micke har ständigt dåligt samvete och

säger att när han går på ett skift så saknar han oss direkt. Det har blivit mer påtagligt sedan barnen blivit större.

Allt är en balansgång, Micke vill så klart vara ledig med familjen, men han kan bli inkallad på kommendering på mycket kort varsel. När Linda kollar kalendern för mars-april i vår så var Micke borta varannan vecka i två månader på allt från Eurovision till utbildningar, kravaller och demonstrationer. Precis som yrken inom Försvarsmakten är polisyrket förenat med risker. Linda säger att hotbilden förändrats drastiskt de senaste åren med världsläget, koranbränningar och gängkriminalitet.

– Vi bor i en relativt liten stad så vi undviker att synas ute tillsammans. Vi är sällan ute och äter och går jag ut gör jag det tillsammans med mina tjejkompisar. Det är så lätt att hitta någon idag. De blir filmade om de tar någon på stan och sen läggs det ut en bild och så kan de skriva ”100 lax för hans huvud”.

Hon säger att Micke aldrig uttryckt att han är rädd utan snarare är trygg med sina kollegor och



”

Är man anhörig till en polis så är det ett helt yrkesliv av oro.

myndigheten och i sin yrkesroll.

– Jag gör det kanske värre än vad det är, men jag vill inte riskera något för barnens skull. Jag jobbar ju inom sjukvården så man stöter exempelvis på dem med psykisk ohälsa och det kan verkligen slå slint där, säger hon.

De har två tuffa yrken och Linda berättar att de får ta del av händelser och ta hand om personer som många i samhället aldrig märker av eller möter. Det är ofta tragiska händelser och misär. Det kan bokstavligen vara så att Micke tar hand om någon i en trafikolycka som Linda ”lappar ihop” efteråt. De gör så klart att de har stor förståelse för varandras yrken och Linda berättar att någon av deras närmaste vänner också är poliser och syrror. Man är med likasinnade som har en grundförståelse för varandra. Eller som Linda uttrycker det:

– Det är inte många ekonomer i vår umgängeskrets...

Stödet när det är svårt finns hos vännerna, kollegorna och familjen. För det finns inget anhängigtöd inom Polisen längre.

– Det är egentligen sorgligt, för det finns ett stort behov. Jag har kollegor och vänner att prata med, men jag kan känna när han åker iväg på kommendering, som Eurovision när det var terrorhot, att jag hade behövt stöd. Man läser på Aftonbladet att en polisman är skadad, sen får man som anhörig vänta länge på besked innan man får reda på vem det var. Att ha en

organisation när det händer stora saker vore bra.

Linda säger att hon själv skulle ställa upp som mentor, hon som har livslång erfarenhet av att vara anhörig. Hon tror också på Invidzonens upplägg med styrkan av att prata med personer som har samma erfarenheter. Här skiljer sig upplevelsen av att vara anhörig till en polis jämfört att vara det till någon inom Försvarsmakten, menar Linda.

– Oron finns i båda fallen men som militär-anhörig är den ofta kopplad till en begränsad tid, ett visst antal månader som insatsen varar. Är man anhörig till en polis så är det ett helt yrkesliv av oro. Jag lever med den oron varje dag. Det är en väldigt viktig faktor att ta hänsyn till för alla polisfamiljer. Utan att för den sakens skull förringa militär-anhörigas oro, det är bara olika. Men det känns otroligt viktigt att fånga upp de anhöriga för de som inte har någon att bolla med hemma.

Linda och Micke älskar sina jobb och skulle aldrig byta dem eller den livspusselsituation de är i. Hösten ser ljus ut, de ska satsa på höns och får på gården och inte minst kommer barn nummer tre i oktober.

”

...det känns otroligt viktigt att fånga upp de anhöriga för de som inte har någon att bolla med hemma.





En ny typ av INSATSER



Joakim Karlquist

”
Att jobba med Nato är egentligen inget nytt. Men, nu när vi är en del av Nato förändras vissa saker...

Hur kommer stödet till utlandsveteraner och anhöriga att se ut framåt efter inträdet i Nato. Det är fråga som Veterancentrum arbetar med just nu. Vi ringde upp Joakim Karlquist, Chef Veterancentrum, för att höra hur arbetet går och vad som gäller för den första Nato-insatsen i Lettland 2025.

Hej Joakim Karlquist, Chef Veterancentrum, hur kommer stödet till utlandsveteraner och anhöriga påverkas av vårt inträde i Nato?

Om jag börjar med Nato och veteranfrågorna så är en grundbult att veteranhantering, anhörigstöd och personaltjänst är nationella angelägenheter, alla anslutna länder gör lite olika vad det gäller veteranstöd, det finns ingen övergripande styrning från Nato kring det.

Vi har ju jobbat med Nato förut innan vi blev medlemmar, exempelvis insatsen i Afghanistan var en Nato-ledd insats och den vi deltar nu i Kosovo är också det. Att jobba med Nato är egentligen inget nytt. Men, nu när vi är en del av Nato förändras vissa saker och vi kan se nya typer av insatser. Exakt hur stödet ska se ut för dessa insatser är något som vi på Veterancentrum och Försvarsmakten håller på att jobba med, ur

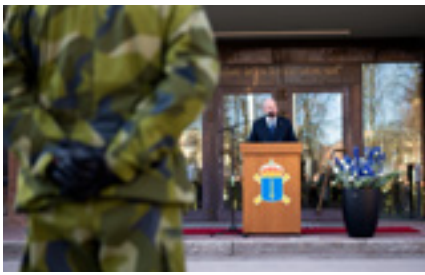
ett veteranperspektiv. Allt är inte klart än, det är viktigt att nämna.

Vad går ert arbete ut på?

Vi håller på att utveckla Sveriges Veteransstrategi med handlingsplaner och däri är en av de saker vi arbetar med definitionen av vad en veteran är och vad en utlandsveteran är. Definitionen som finns är att det ska omfatta personer som ingår i en väpnad trupp i ett insatsområde som riksdagen fattat beslut om.

Men, en Nato-insats är inte alltid av den kategorin. Den kan vara i Tyskland, i Polen eller inom ett annat Nato-område och kan vara utbildnings- eller beredskapsinsatser.

I Lettland, den insats som ligger närmast till årsskiftet 2025, så handlar det om en beredskapsinsats i ett Nato-land.



Vilken nivå kommer anhörigstödet ligga på för insatsen i Lettland?

Riksdagsbeslutet kommer under hösten men Försvarsmakten har beslutat att det är IMI som gäller, det vill säga Internationell Militär Insats, och då har vi samma avtal och regelverk för den styrkan som för internationella insatser som exempelvis EUTM Somalia.

Det innebär att alla verktyg som finns till förfogande kan man använda sig av, som anhörigstöd och veteranstöd, och det ser vi som väldigt positivt.

Kan vi se det som en fingervisning om att det är så veteran- och anhörigstödet kommer att se ut även framåt?

Vi kan inte svara på om det kommer att vara så framåt också, det får Försvarsmakten arbeta med för kommande insatser. Nu fattades det här beslutet för den här insatsen, och det är som sagt mycket positivt eftersom det är så lättarbetat och alla resurser finns. Sen får man utvärdera efterhand.

Mycket beror på att uppdragen kommer att skilja sig åt. Insatsen i Lettland har dessa villkor, sen kan du arbeta som stabsofficer i Belgien eller Holland och då är det andra villkor som gäller. Det går att jämföra lite med hur det är inom EU, där har vi officerare i EU-staben i Bryssel med en

viss ersättning och vi har en utbildningsinsats i Somalia med en annan typ av ersättning.

Även om det är svårt att säga just nu, vad händer framåt?

Det man kan göra en bedömning om är att vi ser att det är nya typer av insatser utomlands som kommer och att vi kommer att ha mer personal utomlands framgent än vad vi har nu. Det kommer att påverka oss.

I förlängningen, om man tillhör Försvarsmakten, så kommer det att vara en naturlig del av sin karriär att genomföra tjänstgöring utomlands. Det kan vara insatser, beredskapsinsatser eller tjänstgöring som stabsofficer, utbildningar eller längre övningar. Det är något man kan förbereda sig på och planera för.

När kan det komma ett beslut kring veteran- och anhörigstödet?

Försvarsmakten och samarbetsorganisationerna jobbar med detta nu och det kommer få effekt ganska omgående. Veteranstrategin arbetar vi vidare med i höst och övriga frågor kommer sannolikt att klarna under slutet av året och början av 2025.

”

...om man tillhör Försvarsmakten, så kommer det att vara en naturlig del av sin karriär att genomföra tjänstgöring utomlands.

SVERIGES VETERANSTRATEGI 2024-2030

Så här står det i En aktiv och inkluderande veteranpolitik – Sveriges veteranstrategi 2024-2030, som gavs ut tidigare i år, om vägen framåt:

”Veteranstrategin ska kunna omformuleras och kommer att utvecklas. Det kan till exempel handla om att överse möjligheterna till en vidgad definition av begreppet veteran så att även soldater och sjömän som genomfört nationella insatser eller operationer

inom ramen för avskräckning och försvar i Nato omfattas.

Det kan också med hänvisning till omvärldsutvecklingen innebära att fler individer och områden kan komma att omfattas av strategin.

Likaså kan frågan om att inkludera civil personal från andra myndigheter än Försvarsmakten som genomfört nationella eller internationella insatser ses över.”

Veteranstrategins fyra delmålsättningar:

- Veteraner och anhöriga till veteraner ska få stöd.
- Veteraner och anhöriga till veteraner ska få erkänsla och uppskattning.
- Veteranforskningen ska vara kontinuerlig, allomfattande och bidra till utveckling.
- Veteraners kompetens ska tillvaratas





KÄNSLOR

ENSAM

& ARG

Att ha en närstående på insats kan innebära en hel del känslor. För vissa är det slitsamt rent praktiskt, andra kämpar med saknad, vissa känner oro, andra att det bara är skönt. Alla känner olika – och alla känslor är OK.

Vi har pratat med flera anhöriga för att veta vad just de känner eller har känt när en nära familjemedlem varit på insats utomlands eller övning på en annan ort, hur har deras känslor varit och hur har de hanterat det. Anna har varit anhörig nästan hela sitt vuxna liv, för henne har känslorna pendlat över åren från att inte ha känt så mycket till att bli oerhört frustrerad och arg, till att hitta en mellanväg och ett sätt att hantera det. Det här är hennes historia.

– Anna träffade sin exman 1999. Han var anställd inom Försvarsmakten innan de blev ett par så att han skulle ha en del arbete på annan ort var klart från första början. Den första insatsen minns hon inte så mycket av.

– Vi hade inga barn och jag jobbade som lärare och la all min tid på mitt arbete. Jag tyckte då att det gick bra att han var iväg på insats, säger Anna.

Däremot förändrades förutsättningarna under relationens gång, precis som det är i livet. När det var dags för nästa omgång hade de hunnit få deras första son som då var två år.

– Självklart var det en del känslor och tankar att vara ensam med en tvååring, hund och arbete men jag har inga större upprörda känslor från den tiden. Jag tyckte att det flöt på ganska bra. Däremot har jag ett starkt minne av att vår son var väldigt avvaktande till sin pappa när

han väl kom hem. Han kände inte igen honom, berättar hon.

Ett antal år senare och ytterligare två barn var det dags för nästa insats. Denna gång var Anna inte alls nöjd med beslutet. Barnen var 1, 3 och 7 år gamla, de hade hund och hus att ta hand om. Exmaken skulle vara iväg under vinterhalvåret, en årstid som Anna tycker är jobbig oavsett insats eller ej.

– Jag var tydlig med att jag inte ville att han



skulle åka och han var medveten om detta men valde att åka ändå.

Anna berättar att hon minns väldigt starkt hur hon satt i tv-rummet då hennes man kom in i rummet:

– Jag vill inte att du ska åka, sa jag. Svaret blev; jag vet det men jag kommer att åka ändå.

Trots att Anna stundtals funderade över hur han kunde välja att åka mot hennes vilja ville

”

Jag var tydlig med att jag inte ville att han skulle åka och han var medveten om detta men valde att åka ändå.

”

Min ilska bestod i en känsla av att vara övergiven att ha blivit lämnad med allt.

”Jag hade inget vidare tålamod och jag var inte speciellt trevlig att umgås med”



hon vara förstående, det var ju hans yrke, hans jobb, det var ett viktigt uppdrag. Hon var oerhört splittrad i sina tankar där hon rent logiskt kunde förstå att det var hans arbete men känslomässigt inte ville.

För att underlätta för tiden när han var borta försökte de lösa mycket praktiskt kring huset och vardagsbestyren innan. Men trots det så växte en ilska inom henne. Hon kände sig ensam, övergiven och väldigt arg.

– Min ilska bestod i en känsla av att vara övergiven att ha blivit lämnad med allt. Det var ingen trevlig känsla att ha. Jag hade inget vidare tålamod och jag var inte speciellt trevlig att umgås med, berättar Anna.

Telefonsamtalen gick mest ut på att Anna berättade hur ledsen hon var, hur tungt allting var, att hon inte orkade och att hon kände sig ensam.

– I detta fanns också massvis av dåligt samvete gentemot barnen, att jag inte var glad. Jag grät mycket och skällde mycket på dem helt utan anledning, säger Anna.

Men så en lördag var det dags för anhörigträff hos Försvarmakten och Anna åkte ut till Livgardet. Där träffade hon stolta och stöttande föräldrar och partners.

– Jag minns att jag satt längst bak och kände att det nog bara var jag som var arg. Men så plötsligt var det en kvinna som räckte upp handen och berättade att hon var minsann inte alls stolt, hon var **ARG**. Lättnaden som det gav Anna var obeskrivlig,

– **Åh herregud så skönt det var!!!** En till som kände precis som jag!

Det blev Annas räddning.

Under träffen lärde Anna känna Petra och Karin som från den dagen fanns i hennes närhet, som hon kunde dela alla känslor med och vågade vara arg inför, hon var inte ensam längre. Hon träffade även Cesilia som då hade startat Invidzonen.

– Jag hade kämpande tagit mig genom halva insatsen och resten av insatsen gick nu så mycket lättare. Jag hade andra att prata med, skicka sms till och dela känslor med. Min ensamhetskänsla försvann, säger Anna.

– Jag blev så stärkt av att dela mina tankar med andra som faktiskt förstod och som var i en liknande situation som min. All medmänskligt stöd som jag fick var verkligen mitt sätt att läka och orka.



Annas bästa tips för dig som är anhörig

- Förenkla i vardagen genom att försöka lägga ner kraven
- Prata med någon som har liknande upplevelse - eller ta professionell samtals-hjälp – låt inte de negativa tankarna ta över
- Lyssna på vad du behöver – både i kropp och själ för att fylla på med energi

”
Jag hade kämpande tagit mig genom halva insatsen och resten av insatsen gick nu så mycket lättare.

Coacha
dig själv!

VAR DAG MED BARN

Så kom hösten igen och de flesta av oss går tillbaka till vardagen igen. För många är det en lättnad att komma in i rutiner igen och kanske särskilt för familjer med barn. Men det innebär ju även en hel del utmaningar.

Att hantera vardagen med barn är som att navigera genom en storm – det är en upplevelse fylld av både utmaningar och belöningar. Varje dag är unik och bjuder på sina egna prövningar, vare sig det handlar om sömnbrist, trotsiga utbrott, eller tidsbrist. Men mitt i allt detta finns det möjligheter att växa, både som förälder och som person.

En av de största utmaningarna är att hitta balansen mellan alla roller vi spelar: förälder, partner, yrkesverksam, och individ. Det är lätt att känna sig överväldigad när man försöker vara allt för alla. Här är det viktigt att påminna sig om att du inte behöver vara perfekt. Det räcker att vara "good enough". Ditt barn behöver inte en perfekt förälder, de behöver en närvarande och kärleksfull förälder.

Ett bra sätt att hantera vardagens utmaningar är att skapa rutiner. Barn mår bra av förutsägbarhet, och rutiner hjälper till att skapa en trygghet och

strukturerad miljö. Men samtidigt, var flexibel. Livet med barn är oförutsägbart, och det är okej att inte alltid följa planen till punkt och pricka.

Självomsorg är också avgörande. Att ta hand om dig själv är inte själviskt – det är nödvändigt. När du mår bra har du mer att ge till dina barn. Hitta små stunder under dagen för att andas, reflektera och fylla på med energi, oavsett om det är genom en kopp te, en promenad, eller några minuters stillhet.

Kommunikation är nyckeln. Prata med dina barn, men också med din partner eller andra vuxna i ditt liv. Dela med dig av dina tankar och känslor, och lyssna på deras. Att känna sig stöttad gör det lättare att hantera vardagens utmaningar.

Kom ihåg att varje utmaning du möter som förälder är en möjlighet att lära och växa. Var snäll mot dig själv och kom ihåg att du gör ditt bästa. Och det är mer än tillräckligt.

”

Livet med barn är oförutsägbart, och det är okej att inte alltid följa planen till punkt och pricka.

”

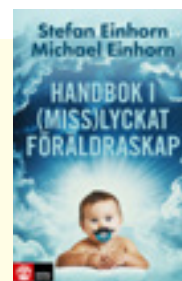
Att känna sig stöttad gör det lättare att hantera vardagens utmaningar.

Boktips på ämnet

I höst kommer två bra böcker som fördjupar sig i ämnet föräldraskap.



Vardag med varannan vecka, barn på deltid känslor på heltid av Lisa Bjärbo och Maria Farm



Handbok i (miss)lyckat föräldraskap av Stefan och Michael Einhorn.

”Jag har varit där sj



Hon firar snart ett decennium som en av Invidzonens mentorer. Annika hade stort stöd av att prata med andra i samma situation som hon var när maken var på insatser. Sen ville hon ge tillbaka och använda sina egna erfarenheter för att stötta andra.

”
...jag själv hade fått så mycket stöd från Invidzonen, att det skulle kännas bra att ge tillbaka lite.

Hur länge har du varit mentor?

I snart tio år, jag tror jag började hösten 2014.

Hur kom du först i kontakt med Invidzonen?

Min man Ulf har varit iväg på tre missioner och sen på flera systemstöddresor. Det är kortare perioder, den kortaste var i Mali i tre dar, en riktig idiotresa... Hans första resa var till Afghanistan 2008 och jag tror att jag hittade Invidzonen då. Jag var mest inne på forumet, men jag kommer ihåg känslan av att det var många som skrev ”herregud... håller jag på att bli dum i huvudet?” att känslorna svängde så från toppen till botten. Det fanns en trygghet i det, att höra flera, att det fanns något “normalt mitt i allt det onormala”. Så brukar jag uttrycka mig när jag föreläser.

Hur fortsatte det?

När han var iväg igen hösten 2011 kom jag i kontakt med en kvinna via forumet och vi hade sedan kontakt under resten av insatsen. Det var ett stort stöd att ha den här kontakten. När den ena tyckte att det var jobbigt kunde den andra skicka pepp-sms att det här fixar du, det var jätteskönt. Efter ett antal mail visade det sig att hennes son och min man jobbade vägg i vägg där nere, så de kände varandra.

Hur gick det till när du själv blev mentor?

Under hans tredje och sista insats 2014 drog Invidzonen igång Anhörigkören, då var jag och min dotter med i den. Det var under den tiden som Anna på Invidzonen började peppa mig att

”Själv känslomässigt”

jag borde bli mentor, om jag inte hade funderat på det. Då kände jag att jag själv hade fått så mycket stöd från Invidzonen, att det skulle kännas bra att ge tillbaka lite.

På något vis känner jag att det ger en större mening med insatserna om jag kan använda mina erfarenheter till något bra. Då känns det inte bortkastat utan mina erfarenheter blir till verktyg som kan komma andra till gagn.

Mentorskapet går mycket ut på att mentorn har haft samma erfarenhet som den anhörige, berätta om dina erfarenheter?

Jag förstår och kan sätta mig in i känslor som de har, för jag har varit där känslomässigt själv. Under åren har jag sparat på mig olika tricks hur jag ska närma mig den jag pratar med och dela med mig. ”Vill du vet hur jag gjorde” eller ”jag har hört andra anhöriga göra så eller så”, lite försiktigt föreslå olika saker.

De flesta av oss mentorer har nog haft hela känsloregistret som den anhörige vi är i kontakt med, många har dessutom haft alla känslorna under loppet av några minuter.

Vad är den viktigaste uppgiften för en mentor?

Att lyssna och att bekräfta. När vi är ute på träffar, att se individen, jag hör vad du säger och det är helt ok hur du känner. Många känner sig också ensamma med sina känslor. De har vänner som är oroliga för att deras partner ska vara borta en helg, de har svårt att förstå hur det känns när någon är borta i ett halvår. När vi säger ”jag förstår vad du säger” klingar det säkert äkta hos den anhörige på ett annat vis.

Vilka är de vanligaste frågor eller situationer som anhöriga hör av sig om?

Det är mycket irritation, mycket för att de hamnar i ett vakuum. Att de inte vet när nästa möjlighet till kontakt är, när leaven kommer, om den kommer, när medaljceremonin är, när han ska på övning... och nu blir allt ändrat igen.

Jag tror, utan att veta, att anhöriga kanske inte känner sig så viktiga som Försvarsmakten säger att de är. Är du i ett förhållande med någon inom Försvarsmakten så kan man nog känna sig som prio 2, som ett ofrivilligt andrahandsval.

När känner dig nöjd på ”jobbet”?

När jag ser eller möter någon och ser att den som varit jättestressad har fått ett lugn.

Eller när jag sitter i chatten och någon tycker det är skitjobbigt, och så bollar vi, och de kanske hittar egna verktyg att pröva. När jag har givit något som betyder något för dem, inte bara för stunden utan hela insatsen. Då känns det som en bra dag på jobbet.

Du har varit mentor i 10 år, kommer du att fortsätta?

Jag var lite tveksam innan vår konferens i våras. Men det här mentorsgänget är ju så otroligt generösa och kärleksfulla och varma personer, så här vill jag vara med och här behövs jag. Det vi gör är viktigt och nu när vi har gått med i Nato och stödet eventuellt utvecklas, då behövs jag och vi ännu mer.

Jag blev så övertygad på konferensen att det behöver finnas någon som lyfter de anhörigas röst och för deras talan, och ibland sätter ner foten. Vilket kansliet är otroligt duktiga på.

”

De flesta av oss mentorer har nog haft hela känsloregistret som den anhörige vi är i kontakt med...

”

...här vill jag vara med och här behövs jag. Det vi gör är viktigt...



Namn Annika Gustavsson

Bor I Mölltorp

Familj Man, han har en son och jag har en son och en dotter, och ett barnbarn

Fritid Jag är mycket ute i trädgården och odlar, gärna i mitt tunnelväxthus, jag paddlar kajak, handarbetar, syr och ibland sjunger jag i kör.

WINTER





Är du sugen på att testa vinterbad?

Då är det utmärkt att börja vänja sig redan i tidig höst då vattnet inte hunnit bli för kallt. Men vad behöver jag veta och tänka på för att komma igång?

Vinterbad, även känt som kallbad eller isbad, har blivit trendigt under de senaste åren och det sägs att ha många fördelar när det gäller hälsan. Enligt forskning kan man dock inte påvisa vilka riktiga hälsoeffekter bad i kallt vatten har men flera som utövar regelbundet förespråkar det.

Många anser att vinterbadet:

- ökar cirkulationen
- stärker immunförsvaret
- förbättrar mental hälsa och minskar stress och ångest
- ger snabbare återhämtning efter intensiv träning och minskar muskelinflammation

Vinterbad innebär att man badar i mycket kallt vatten, ofta under vintern när vattentemperaturen är nära eller under fryspunkten. Det kan ske i en isvak, kallbadsbassäng eller naturliga vattenkällor.

Det är viktigt att vara försiktig när man kallbadar, särskilt om man är ovan.

Här är några saker att tänka på:

- Gradvis tillvänjning: Börja med korta dopp och öka tiden i vattnet gradvis.
- Värm upp efteråt: Det är viktigt att snabbt få på sig varma kläder och dricka något varmt efter ett kallbad.
- Bada aldrig ensam: Det är säkrare att kallbada tillsammans med andra, särskilt om man är nybörjare.

”

Det är säkrare att kallbada tillsammans med andra, särskilt om man är nybörjare.

”

Det är viktigt att vara försiktig när man kallbadar, särskilt om man är ovan.

Vill du veta mer eller leta efter inspiration kan vi tipsa de här böckerna som fördjupar dig i vinterbadande:



Kalla bad

av Linda Vagneliid & Linda Ahlgren



Nordiska bad

av Ulrika Nordström



Vinterbad

av Lisa Bjerre, Heli Björkman & Ulf Huett



Sportzonen ställde frågor till två stycken glada vinterbadare. Vi ville veta hur de upplever att badandet i kallt vatten har påverkat dem och vad har de för tips för någon som vill börja?



BILL 31

Hur ofta badar du?

– Jag vinterbadar från 1 gång/veckan till 1 gång/varannan vecka. Det finns ett jättebra ställe i Skavlöten i Täby där man kan bada i bastun efteråt och jag brukar bada där.

Varför började du med kallbad?

– Jag började för några år sedan då min vän och jag ville testa på. Vi gjorde badandet till en tradition och fortsatte att bada tillsammans tills min vän flyttade till en annan ort. Efter det har jag ändå försökt fortsätta med det.

Det finns ingen speciell anledning varför jag ville börja med vinterbad. Det var bara så otroligt skönt efteråt. För efter man har badat i bastun och hoppat i kallbad i flera omgångar känns det nästan som att man har haft ett ordentligt träningspass. Kroppen känns mjuk och avslappnad och man sover riktigt gott.

Hur påverkar kallbadet din hälsa?

– Svårt att säga då jag inte gjort några vetenskapliga tester på mig själv. Men eftersom min sömn har blivit bättre sen jag började med vinterbad påverkar det positivt mitt mående på dagarna. Det hjälper att komma igenom vintermörkret även om jag tycker om vintern. Det känns som när jag vinterbadar känner jag mig friskare och har inte åkt på influenser som man brukar få på vintrarna.

Dina bästa tips till någon som vill börja med kallbad?

– Bara att göra det och se till att du har tillgång till bastu för att värma dig efter badet. Gör det i din egen takt och jämför dig inte med dem som har hållit på längre. Har du en lugn andning i kallt vatten så kan det hjälpa dig att ligga kvar lite längre. Andas lugnt in och ut. Tofflor är jättebra att ha då marken är kall under vintern. Det kan göra riktigt ont att gå i snön barfota.

”

Kroppen känns mjuk och avslappnad och man sover riktigt gott.



ANNIKA 58

Hur ofta badar du?

– Varierar men helst minst 2 gånger i veckan, ibland 5 gånger, förra sommaren varje dag

Varför började du med kallbad?

– Det har alltid lockat mig, så var det en bekant som började och jag följde med. Jag älskade det trots att det var iskallt. Första gången var i februari eller mars om jag minns rätt. Jag var fast direkt.

Hur påverkar kallbadet din hälsa?

– Jag får sådan positiv energi, ren lycka, det bubblar i mig. Samtidigt minskar det min upplevelse av stress. Vad det gör för humöret är den största skillnaden. Men även hälsan. Jag som jobbar i skolans värld träffar många virus men tycker att jag klarar mig bättre sedan jag började vinterbada.

Dina bästa tips till någon som vill börja med kallbad?

– Bada på sommaren och fortsatt sedan när hösten kommer gärna 2–3 gånger i veckan. Känn in din kropp och knopp, djupandas och slappna av. Stanna inte i en viss tid av någon princip. Går det inte att få ner pulsen eller du inte kan sluta eller börjar huttra, avbryt och ge det en ny chans en annan dag.

Doppa inte händerna, håll armarna nära kroppen är tips som kan fungera för ett mer avslappnat bad, men prova dig fram.

En lång badkappa, gärna lite mer vindtät än en i frotté hjälper dig få upp värmen igen. Likaså badskor och/eller raggsockor och vantar och mössa.

Något varmt att stå på när du byter om underlättar.

När det är riktigt kallt ute gäller det att ha bra organisation så du kan byta om snabbt.

Gärna något varmt att dricka. Alltid sällskap!

”

Vad det gör för humöret är den största skillnaden.

ULF HENRICSSON

Hemma hos
SHERIFFEN

Stödet till anhöriga är idag väl etablerat. Men hur såg det ut för Sveriges första FN-bataljon i Bosnien 1993? Det vet Överste av första graden Ulf Henricsson som ledde bataljonen och vars upplevelser nu också blir en TV-serie med Johan Rehborg i huvudrollen.



Den som vill veta mer om tiden i Bosnien kan nästa år se TV-serien "A Life's Worth" som handlar om den första FN-bataljonen i Bosnien. Ulf gestaltas av Johan Rehborg.

Ulf som Försvarsmakten är han något av en levande legend, en väl meriterad veteran som nyligen tilldelades Svärdsorden för sina insatser i Bosnien i början på 1990-talet. Där och då var han chef för den första svenska FN-bataljonen på plats. Men egentligen hade han siktet inställt på Namibia.

– Det var en styrka som aldrig kom iväg. Vi stod startklara på kaserngården och vi gjorde allt – utom att åka iväg. Det var en stor besvikelse, minns Ulf idag när vi träffar honom i hemmet utanför Järna.

1993 ringde ÖB:s chefsutvecklare och frågade om Ulf ville bli bataljonschef på Balkan. Ulf tvekade inte en sekund.

– Eftersom jag var så besviken över Namibia och såg det här som sista tåget innan jag skulle bli för gammal så svarade jag ja, direkt. Men när jag lagt på luren kom jag på, hur fasiken skulle jag förklara det här för hustrun... Även om hon visste hur jag var, så var det kanske inte så hänsynsfullt mot mina anhängare att säga att nu drar jag, säger Ulf och berättar att deras fyra söner i princip var självgående vid tidpunkten.

– Hon visste att hon inte kunde få stopp på mig. Det handlar om yrkesetik och val. Har man gått alla utbildningar och övningar för att bli brigadchef så får man ställa upp när det behövs. Tycker jag, det är inte alla som tycker så.

På den här tiden fanns inget anhörigstöd med möjlighet till stöd och råd innan, under och efter en insats. Ulf kanske var snabb i vändningarna med sina egna anhängare, men han var mycket noga med att informera sina soldater och officerare om vad de skulle ge sig in på. De kunde inte förvänta sig en "semestertripp" precis. Han lade en stor del av förberedelse tiden på att åka runt till soldaterna för att berätta vad de skulle göra, varför och att det var fullskaligt krig det handlade om, med allt vad det innebär. Information var A och O och Ulf räknade med att det skulle ge ringar på vattnet.

– Vi lät soldaterna fylla i Vita arkivet. Det var bara för att ge signalen att nu är det allvar. Det blev ju på så sätt också i sin tur en signal till de anhängare, via soldaten.

De ordnade även anhörigdagar på alla utbildningsplatser där det informerades om uppdraget.

– Jag fick en hel del kritik för att jag pratade om liksäckar. "Det får du inte säga", men vad skulle jag säga istället? Det är bättre att vara ärlig, folk lyssnar och tar ändå bara in så mycket de vill och klarar att hantera. Mina chefer stöttade mig, men politikerna var sura över ordvalet, minns Ulf.

Ulf berättar att de träffade en hel del anhängare

”

Hon visste att hon inte kunde få stopp på mig. Det handlar om yrkesetik och val.

”

Det är bättre att vara ärlig, folk lyssnar och tar ändå bara in så mycket de vill och klarar att hantera.



BILD FRÅN TV-SERIEN "A LIFE'S WORTH"

”
...att man får prata med någon som själv har samma erfarenheter och därmed en helt annan förståelse...

”
Han sa att den här inspelningen var det roligaste jobb han har gjort så det tycker jag var lätt uppmuntrande.

och fortsatte med information och att vara ärliga. Han såg också till att få med sin ordinarie brigadläkare som var psykiatriker på missionen, vilket ifrågasattes av vissa. Skulle han inte hellre ha med en kirurg? Men Ulf menade att en psykiatriker var precis vad de behövde ha med för bataljonens välmående, kirurger fanns det gott om. Brigadläkaren kom även att spela en viktig roll vid insatsens slut. Ulf menar att det på många sätt var då hemkomstprogrammen föddes.

– Innan kom man hem till ingenting. Man slängde in sin persedelpåse och åkte hem. Men nu hade man insett att det krävdes lite mer och Försvarsstabens personalavdelning hade satt ihop ett program som skulle ledas av psykologer i vita rockar. Men det sade vi emot, men gick till slut med om en kompromiss. Psykologerna fick vara med, men programmet skulle ledas av soldaternas befäl. Vi fick det också ändrat från ett antal timmar till två tre dagar.

Även om psykologerna i sig kunde vara duktiga minns Ulf hur fel det kunde bli när en soldat berättar att han har tillbringat ett halvår i en PBV och psykologen frågar "Vad är en PBV"? Därför var det viktigt att ha med befälet, en person som själv varit på plats och har samma upplevelser i bagaget. Det är principen dagens anhängigstöd mycket är baserat på, att man får prata med någon som själv har samma erfarenheter och därmed en helt annan förståelse. Mycket har hänt för de anhöriga sedan insatsen, men flera frön såddes rörande soldatens välmående och i förlängningen de anhörigas.

Den som vill veta mer om tiden i Bosnien kan nästa år se TV-serien "A Life's Worth" som just

handlar om den första FN-bataljonen i Bosnien. Manus till dramat är baserat på Magnus Ernströms roman "Ett halvt år, ett helt liv". Ulf har också gett ut en bok om tiden – "När Balkan brann" – som är hans sammanställda dagboksanteckningar. Ett tag efter utgivningen fick han ett telefonsamtal från Ernström.

– Han ville berätta att han aldrig hade kunnat skriva sin bok utan min bok. Det är också han som varit i kontakt med produktionsbolaget som gjort serien. Det enda jag har varit inblandad i är att jag har träffat skådespelarteamet och berättat om mina erfarenheter och upplevelser, säger Ulf som i TV-serien gestaltas av Johan Rehborg.

– Han sa att den här inspelningen var det roligaste jobb han har gjort, så det tycker jag var lätt uppmuntrande.

Men hur kommer det sig att Ulf kallas Sheriffen i Vares? Det får man bland annat reda på i TV-serien, men vi låter Ulf själv berätta.

– Det pågick plundring i staden Vares. Jag hade med mig 200 soldater till en stad på 7000 invånare. Tack vare vårt uppträdande lyckades vi stoppa det. Jag gjorde klart för de stridande parterna när de skjutit på oss. Passar er nu jävligt noga för vi har laddat och nu skjuter vi skarpt. Jag har bättre soldater, jag har bättre utrustning och jag skjuter. Då avtog viljan att bråka. Vi hade alltid med media i bakhasorna och Reuters legendariska krigskorrespondent var med och skrev i Newsweek att de svenska soldaterna omtolkar reglerna och sen stod det "There's a new sheriff in Vares, and he's a Swede."

När pappan blir hela guldkanten

När pappan kommer hem blir det ståhej och guldkant för att fira lite. Medan "tjatmamman" får ta vardagen och vara den tråkiga föräldern. Det här skapar en obalans.



FRÅGA

Hej. Min man är borta stora delar av vardagen då han ofta arbetar på annan ort, blir det jag och barnen som hänger mest här hemma om veckorna. När pappa kommer hem är det alltid lite extra uppståndelse och "stå hej", vi vill ju passa på att njuta av att ha honom hemma. Tyvärr har det också inneburit att jag blir den tråkiga föräldern som får tugga vardag och står för tjat och bråk medan han symboliserar tid för guldkant. Barnen blir väldigt pappiga och jag känner mig ganska osedd och blir till och med ganska ledsen emellanåt. Det här har skapat en obalans i vårt föräldraskap och tyvärr spiller det även över på vår relation. Hur ska vi göra för att undvika det här? / **Osedd tjatmamma**

”

...jag blir den tråkiga föräldern som får tugga vardag...

HANNAH SVARAR

Jag tycker det låter som att du och din man behöver hitta tid för att prata om det här. Att man under perioder drar mer av lasset hemma är i sig inget konstigt, då de praktiska förutsättningar som finns kan se olika ut. Det behöver inte påverka relation eller mående på lång sikt så länge man så småningom kan återgå till en jämnare fördelning som båda är nöjda med. Det jag läser in här är dock att du inte alls känner dig nöjd just nu. Det är klokt att ta upp det innan det gått för långt, eftersom det redan nu låter kämpigt. Då din man är borta mycket är det annars lätt att det bara flyter på i samma stil om ni inte aktivt förändrar något.

Att barnen är "pappiga" och att det känns som att de väljer honom över dig förstår jag är något som gör att du känner dig osedd och att det kan såra, särskilt när du är den som finns där hela tiden. Och det kan ju faktiskt vara en del i det. Du finns där som en ständig trygghet, medan de får "passa på" att vara med pappa när han väl är hemma – eftersom de vet att han inte alltid är det.

Och det är inte säkert att din man reflekterat över det heller, då han säkert också vill prioritera att ha roligt med barnen och bygga relation och skapa minnen när de faktiskt ses.

Finns det möjlighet för dig och din man att hitta tid så ni verkligen kan prata med varandra? Det brukar underlätta om man har lugn och ro och inte riskerar att bli avbrutna mitt i. Kanske kan barnen vara hos någon släkting eller några kompisar så du och din man får tid för er själva? Det kan också vara bra att förbereda din man på att du vill ha ett samtal och vad det handlar om, så han inte känner sig helt överrumplad. Förklara för honom hur du känner och hur du upplever att det blir för dig, utan att det blir anklagande. Låt även honom dela med sig av sin version och hur han upplever det. Låt det ta tid så ni verkligen förstår varandra. Först när ni båda ser nuläget kan ni tillsammans undersöka vad ni har för önskat läge – och vad ni kan göra för att nå dit.

”

Det är klokt att ta upp det innan det gått för långt, eftersom det redan nu låter kämpigt.

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



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

VIKTIG INFO
ATT HA
TILL HANDS