



## När du inte kan berätta vad din partner gör

*Annika har gjort tre insatser på hemmaplan. Hon delar gärna med sig av sina erfarenheter, speciellt ur bonusfamiljens perspektiv.*

FOTO: ORLANDO G BOSTRÖM

**I**väntan på provsvar är jag hemma. Dagarna är långa och ensamma och jag är inte speciellt sjuk. Igår tog jag en promenad i skogen. Stannade till och bara tog in allt det vackra. Jag mådde genast bättre och tankarna gick till när mannen kommit hem på sin andra leave. Han hade ett behov av att vara i skogen, att uppleva och känna naturens helande kraft. Han behövde det för att landa efter en hektisk period i insatsen.

*”Det hjälper inte alltid att gå till skogen och andas in lugnet där”*

Tankarna går vidare till våra insatser. Jag hade förmånen att kunna berätta att han var iväg vilket skapade förståelse hos kollegor och bekanta. Jag fick prata om jag ville, jag fick beklaga mig eller bara uttala hur mycket jag längtade. Att sätta ord på känslorna lindrade det jag kände och upplevde.

För ett tag sedan mötte jag en anhörig som absolut inte fick prata om att partnern var iväg. Inte med någon. Vilken utmaning det måste vara, att inte kunna dela tankarna om insatsen med någon annan i vardagen utan vara själv i det. Jag vet ju av egen

erfarenhet hur gott det gjorde att lyfta tankar eller känslor med någon som visste hur det var att ha maken på andra sidan jorden. Någon som förstod att känslorna kunde pendla snabbt och ibland nästan oförklarligt. Eller någon som förstod påfrestningen att ta ansvar för allt här hemma och fråga ”Och pannan den går bra?” bara för att den personen visste hur min livssituation såg ut då. Tänk att behöva mörka den stora del av livet som ens partner utgör. ”Vi” som är så viktigt att ha med sig när en av parterna i en relation är ensam kvar hemma.

Det känns så viktigt att kunna erbjuda Invidzonens stöd till alla anhöriga och att anhöriga då kan vara anonyma. Det behöver finnas någonstans att få pysa ut lite ilska och oro eller bolla sina tankar, att få bekräftelse och bli lyssnad på. Vårt fokus ligger ju på den anhörige och hur den känner sig eller upplever sin situation.

Det hjälper inte alltid att gå till skogen och andas in lugnet där. Även om det alltid gör mig gott att komma ut i naturen.

P.S. Det kom ett negativt svar på coronatestet! D.S.

*”Tänk att behöva mörka den stora del av livet som ens partner utgör.”*