

InvidZonen

Helande

HUMOR

Matilda Tjerneld gör succé med sina roliga sketcher på Instagram och nu också hos Invidzonen



PÅ INSATS

Sofia om varför man väljer att åka

IZ FORUM

Nytt forum för fler

SPORTZONEN

Teama upp med en träningskompis

FRÅGA HANNA
Psykologen svarar på brev

Stöd i en orolig tid

Världen befinner sig i en tid av osäkerhet och förändring. Nyhetsrapporteringen präglas av konflikter, spänningar och ovisshet om framtiden. För oss på Invidzonen är dessa händelser inte bara rubriker – de påverkar direkt de familjer och anhöriga som vi varje dag stöttar. När svensk personal skickas på uppdrag utomlands, följer deras nära och kära varje utveckling med oro, hopp och stolthet.

I tider som dessa blir vårt arbete ännu viktigare. Vi vet att bakom varje insats, varje tjänstgöring och varje uppdrag står familjemedlemmar och vänner som lever med en särskild verklighet – en vardag fylld av både stolthet och saknad, men också av frågor och oro. Vi på Invidzonen fortsätter oförtrutet vårt arbete för att erbjuda stöd, samtal och gemenskap för dem som behöver det.

Invidzonens verksamhet riktar sig främst till närstående till personer på internationell tjänst. Men vi ser ett stort behov av stöd även för andra yrkesgrupper och myndigheter. Därför lanserar vi nu pilotprojektet IZ-forum.org, en mötesplats för alla som är närstående till någon inom ett riskfyllt yrke.

Oavsett hur världsläget förändras, står vi fast vid vår uppgift. Genom våra forum, stödsamtal och gemensamma möten skapar vi en trygg plats där anhöriga kan hitta förståelse och styrka. Vi vill påminna alla som känner oro eller ensamhet att de inte behöver bära bördan själva – vi finns här, vi lyssnar och vi stöttar.

I denna tid av osäkerhet är samhörighet och stöd viktigare än någonsin. Tillsammans gör vi skillnad.

Tack till vår duktiga redaktion för ännu ett fint nummer av vår tidning!



FOTO: STEFAN TELL

Cecilia 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

Cecilia 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

Carl-Johan Emilson
Freepik
Adobe Stock Photo
Villehart Frölid (Sportzonen)
Försvarmakten
iStockphoto
Felix Sundbäck/Försvarmakten
Martin Svennberg
Matilda Tjerneld
Unsplash

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 Försvarmakten 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 Försvarmakten och Domstolsverket.

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

12



IZ FORUM

14



ANHÖRIG

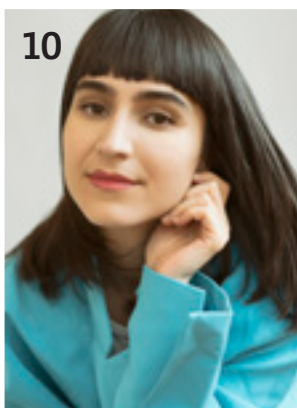
20



7



10



4 Kort & gott

Nyheter och viktiga datum.

7 Matilda Tjerneld

Skådespelaren som gör komik om att vara gift med en militär.

10 Kulturkollen

Det är fler jubileum än någonsin inom kultursektorn 2025.

12 IZ Forum

Vi har öppnat upp ett nytt forum, som är öppet för fler.

14 Anhörig

Den stora frågan varför. Varför väljer en partner att åka på en insats? Sofia svarar om sitt uppdrag i Mogadishu.

19 Coacha dig själv

Har du svårt att få det gjort? Vi har lösningen som får dig igång!

20 Sportzonen: Träna ihop

Träningen blir både roligare och du blir mer motiverad med en träningskompis.

24 Vardagsprepping

Vi är många som har konserver och batterier hemma, men har vi egenberedskap?

27 Fråga Hannah

Vår huspsykolog svarar på läsarfrågor, som berör.

SID 28
VIKTIG INFO
ATT HA
TILL HANDS

Följ med på familjehelg!

Det finns fortfarande chans att vara med på någon av årets familjehelger 27–29 juni och 17–19 oktober. Invidzonens familjehelger ger en perfekt möjlighet för både vuxna och barn att umgås och uppleva en härlig tid tillsammans, oavsett om ni är inför, under eller efter en insats. Helgen innehåller en blandning av roliga aktiviteter för barnen och inspirerande föreläsningar om anknytning och föräldraskap för vuxna. Det blir en fin chans att knyta band och dela erfarenheter med andra familjer.

■ **Än så länge finns några platser kvar men för att säkra din plats, anmäl dig redan nu!**

Aktiviteten är kostnadsfri.

Datumen för helgerna är 27–29 juni och 17–19 oktober.

Deltagarna ombesörjer själv resan till och från familjehelgen.

Mer information mejla oss på kontakt@invidzonen.se

Sista anmälningsdag 6 juni för familjehelg i juni, och senast den sista september för familjehelg i oktober.



Årsmöte

Den 23 mars hölls Invidzonens årsmöte och på agendan i år stod bland annat, genomgång av styrande dokument och årsbokslutet 2024. Vi tackade även av tidigare styrelseledamot Anders Lütz samt valberedningsrepresentant Anders Carell och välkomnade in Ann-Catrin Andersson som nya styrelseledamot på Invidzonen. Vi vill också passa på att tacka Jens Lindh för att han återigen ställde upp som extern ordförande och höll koll på vårt möte med bravur.

Alla medlemmar i Invidzonen har rösträtt på årsmötet men vi välkomnar även dig som ännu inte är medlem att delta på mötet. Med fler aktiva medlemmar stärks också den demokratiska processen. Vill du också bli medlem hos Invidzonen? Gå in på vår hemsida och anmäl dig!

Måbra-dag i Skåne ...



I början av februari arrangerade Invidzonen en må bra-dag i Skåne. Men vad är en må bra-dag? Anna Nybling på Invidzonen berättar:

– Må bra-dag är en dag där du känner dig balanserad, glad och tillfreds både fysiskt och mentalt. Och får delta i aktiviteter som bidrar till välmående.

Varför är en må bra-dag bra för just anhöriga?

– För anhöriga till personer i riskfyllda yrken är en må bra-dag extra viktig eftersom deras vardag ofta präglas av oro, ansvar och känslomässig påfrestning. Att prioritera sitt eget välmående hjälper dem att orka vara ett stöd för sina nära och samtidigt ta hand om sig själva.

Kommer ni ha fler må bra dagar?

– Vi kommer anordna tillfällen att träffas på lite olika sätt. Digitalt och fysiskt om vi upplever att det finns behov och efterfrågas. Information om eventuella träffar finns på vår hemsida.



VETERANDAGEN 29 MAJ

Ett säkert vårtecken numera är Veterandagen den 29 maj. En högtidlig ceremoni vid Sjöhistoriska museet för att hylla Sveriges veteraner och hedra minnet av de som betalat det högsta priset för fred. Årets veterandag uppmärksammar särskilt de veteraner som tjänstgjort på insatser i världen under åren 1948-2000 och som inte blivit särskilt uppmärksammade tidigare. Det gäller bland annat Kosovo, samt

obeservatörsinsatser, katastrofhjälp, fältsjukhus och övriga typer av insatser i Afrika, Asien, Europa, Nordamerika och Sydamerika. Invidzonen är självklart på plats och som vanligt delar vi ett tält på gårdet tillsammans med våra samarbetsorganisationer Svenska Soldathemsförbundet, Sveriges Veteranförbund, SMKR och Idrottsveteranerna.

Vi ses väl?!

Påsk- och sommartider i vår chatt

Har du frågor eller tankar som rör livet på insats på hemmaplan? Vill du komma i kontakt med någon som gått igenom en liknande situation som du själv är i? Välkommen till Invidzonens chatt. I chatten kan du prata med en mentor, en erfaren anhörig till någon som har gjort uppdrag utomlands. I och med att de också varit anhöriga har de en helt annan förståelse för hur det kan kännas. Ofta räcker det med att bara få lyfta en tanke, ett problem eller få höra att allt du känner är helt normalt och ok. Ofta räcker det med att få prata en stund med någon som verkligen förstår! Någon som lyssnar och inte ifrågasätter.

Välkommen till oss!



Alla våra mentorer har erfarenhet av minst en insats på hemmaplan, de har tystnadsplikt och du kan vara helt anonym.

ÖPPETTIDER

Torsdag och söndag 21.00-22.00.

PÅSKÖPPET

Skärtorsdag, 21.00-22.00

Långfredag, 21.00-22.00

Påskafton, 21.00-22.00

Påskdagen, 21.00-22.00

Annandag påsk, 21.00-22.00

SOMMARTIDER I CHATTEN

Under juni-juli-aug månad har vi öppet endast söndagar, 21.00-22.00.

Vid akuta händelser på något av våra insatsområden öppnar vi chatten vid behov. Håll då utkik på startsidan för aktuell information.



Utvecklat stöd för sårade och skadade veteraner

Försvarsmakten har startat en arbetsgrupp inom ramen för veteranstrategin som syftar till att utveckla stödet till sårade och skadade utlandsveteraner. Nu efterlyser Försvarsmakten soldater (sårade/skadade) som tjänstgjort efter 2010 för att undersöka hur de upplever sin situation. Invidzonen sitter med i arbetsgruppen för att belysa de anhörigas situation.

Är du närstående till en sårad eller skadad veteran?

Försvarsmakten har startat en arbetsgrupp inom **veteranstrategin** för att utveckla stödet till sårade och skadade utlandsveteraner. Just nu efterlyser de soldater som skadats efter 2010 för att få en bättre bild av deras situation.

Invidzonen deltar för att lyfta närståendes perspektiv. Om du vill dela med dig av dina erfarenheter eller få stöd, kontakta oss på kontakt@invidzonen.se.



GEMENSKAP OCH AVKOPPLING PÅ SOLDATHEM I LETTLAND

Soldathemmet i Lettland har öppnat upp och är i full gång med verksamheten. Här liksom på övriga soldathem erbjuds en meningsfull fritid med gemenskap i en hemtrevlig miljö.

Här kan våra tjänstgörande spela spel, kolla på film, fika eller bara umgås.

Äntligen myndig!

2025 fyller vi 18 år som organisation, och därmed kan vi äntligen kalla oss myndiga. I arton år har vi funnits för våra anhänga och självklart fortsätter vi att finnas och utvecklar vår verksamhet efter de behov som finns. Inför årsmötet varje år tar

vi fram en verksamhetsberättelse som tydligt visar alla våra viktiga aktiviteter och där vi redovisar hela föregående verksamhetsår i siffror. Hela berättelsen finns på hemsida under fliken styrelsen.

INVIDZONEN I SIFFROR

Varje år utvärderar vi vårt stöd genom enkäten Behövs vi? Siffrorna talar sitt tydliga språk – vår organisation behövs.

Utvalda nyckeltal för 2024

-  Antal kontakttaganden: **5441**
-  Unika webb-besökare: **4614**
-  Fysiska träffar: **38** deltagare
-  Digitala träffar: **56** deltagare
-  Stödärenden (mail, chatt, telefon): **133**
-  Familjehelger: **54** deltagare



Vi ser att vårt stöd gör skillnad – och vi fortsätter finnas där för de som behöver oss.





Helande SKETCHER

Du har sett henne på vita duken, TV och i den egna Instagram-kanalen där hon gör roliga sketcher. Nu kan du även se Matilda Tjerneld i sketcher gjorda speciellt för Invidzonen, för hon är inte bara skådespelare, utan också anhörig till en man i uniform.

En toapappersrulle som slängs in i badrummet som en handgranat. En romantisk måltid som slevas in på nolldid eller ett försök att hålla andan i badkaret. Det är bara några av de videos som Matilda Tjerneld har gjort under den träffande vinjetten "Att vara gift

med en militär" på Instagram. De samsas med flera roliga videos hon har lagt upp, ofta baserade på ordvitsar eller ren pappahumor, som har fått miljontals visningar. Runt om i världen, inte minst i Indien.

Men vi får nos backa bandet lite.





Matilda Tjerneld har en diger meritlista och varit med i filmer, TV-produktioner och scenuppsättningar.

”
...han hade en
missionsring som
han berättade att
man fick bära först
efter 90 dagar...

”
Det svåra i
att inte kunna
planera. Den biten
tycker hon är lite
av en utmaning.

Att Matilda skulle bli skådespelare var ingen högoddsare:

– Jag kommer från en skådespelarfamilj. Båda mina föräldrar var fast anställda på Västmanlands teater, så jag är praktiskt taget uppvuxen på en teater och såg alla repetitioner och hängde i sminket. Så länge jag kan minnas har det här varit det jag ville göra, säger Matilda.

Och skådespelare blev hon och du har de senaste snart 20 åren kunnat se henne på film, TV och på scenen i allt från Let's Dance, Parterapi, Beck-filmer och pjäser eller som röst i animerade filmer och dataspel. Hon är sambo med Jens som upp till nu varit militär och pluggar till ett annat uniformsyrke. Att han var militär blev hon varse redan första dejten för tre år sen.

– Då sa han lite i förbigående ”... innan jag åker...”. Åker? Vart ska du? ”Jag ska till Mali i ett halvår...”, minns Matilda och berättar att hon tänkte att hon kanske skulle lämna dejten där och då.

Men hon stannade kvar och de hann dejta i 3–4 månader innan han åkte. De förberedelser de gjorde var mest på det mentala planet, eftersom de inte delade bostad än.

– Han gjorde en väldigt fin gest, han hade en missionsring som han berättade att man fick bära först efter 90 dagar. Och eftersom han inte fick bära den undrade han om jag kunde ha den tills han kom tillbaka. Det betydde jättemycket för mig, det var ett riktigt comittment, säger Matilda och visar ringen som fortfarande hänger i en kedja runt hennes hals.

Hon berättar att de flyttade ihop när Jens kom hem efter ett halvår. Även om han inte varit iväg på fler utlandsuppdrag så har Matilda helt klart känt av hur det kan vara att bo ihop med en militär. När det plötsligt dyker upp en övning. När det försvinner en helg. När hon inte vet var

han är. Det svåra i att inte kunna planera. Den biten tycker hon är lite av en utmaning. Men omvänt då, vad är det bästa med att vara sambo med en kustjägare?

– Man måste ju ha vissa egenskaper för att klara av det yrket, och det är egenskaper som jag tycker är väldigt tilltalande. De har ju genomgått så himla många provningar och blivit testade i sitt jobb och med det kommer ju en viss självkänsla som jag tycker är väldigt fin och trygg. Att leva med en människa som rannsakar sig själv så och som har en feedbackkultur inom yrket där de hela tiden är öppna för att ta emot kritik och är villiga att se sina brister och jobba med dem, är väldigt fint.

Och så är han väl duktig på att packa?

– Ha ha... ja och jag har faktiskt en sketch planerad om just packning, avslöjar Matilda.

För hur var det med sketcherna? Matildas kollega Johan Rödin, som har ett stort Instagramkonto, ville ha hjälp med att filma en sketch. Men när Matilda dök upp tyckte han att de skulle göra något om henne istället. Hon var helt oförberedd.

– Jag hade ju inget manus, men då sa han ”... du är ju ihop med en militär, gör något om det, det finns ju hur mycket material som helst där.” Vi spelade in en sketch och den fick över en halv miljon visningar. Det var väldigt många som kände igen sig i situationen när någon bara drar iväg i några veckor på en övning.

Matilda började göra egna videos och när hon gjorde en julkalender på Instagram rasslade det verkligen till, speciellt när artisten Pink delade hennes inlägg. Över 13 miljoner visningar har det blivit och folk har tittat på hennes videos över hela jorden. Inte minst i Indien.

– Ja jag lade upp en video för två veckor sedan som redan har 8,5 miljoner visningar där. Jag



”

...jag lade upp en video för två veckor sedan som redan har 8,5 miljoner...

”

...det kan vara skönt att kunna skratta åt det som är jobbigt...

tycker att det är fantastiskt att man kan skratta över landsgränserna. Det kan låta klyschigt men humor kan verkligen förena folk, det är universellt.

När Invidzonen delade Matildas videos blev responsen också stor, mycket tack vare igenkänningen. Kansliet frågade om inte Matilda ville samarbeta och om hon kunde göra material kring de känslor som kan uppstå när man är anhörig. Just det här uppdraget brann hon lite extra för.

– När Jens var i Mali hade jag himla mycket glädje av att känna gemenskapen i Invidzonen, att lyssna på poddarn och få ta del av andras

upplevelser, av personer som är i samma situation som en själv. Då känns det extra fint att kunna ge något tillbaka, eftersom jag vet hur viktigt stödet är. Sen är ju skratt förlösande, det kan vara skönt att kunna skratta åt det som är jobbigt, åt oro eller ilska.

Mitt i allt detta, vad säger själva källan till många av Matildas roliga videos, hennes Jens?

– Han tycker att det är jätteroligt och bjussar på det. Allt som är ret är ju med kärlek och de genomsyrar alla sketcher, det är bara kärlek, avslutar Matilda.



koll på kulturen

En 15-åring, en 20-åring, en 50-åring, en 60-åring och till och med en 100-åring – 2025 är året för flera jubilarer inom kultursektorn, från Laleh till Malmö Konsthall. Men däremellan kommer lite fiskbullar och dans också, för så är det inom kulturen, allt får plats och speglar livet och får oss att må bra.



KONSERT

LALEH JUBILERAR

I år firar världens bästa Laleh 20 år som artist. Sedan 2005 har hon levererat hits som Live tomorrow, Goliat, Some die young, En stund på jorden och Det kommer att bli bra. Hon firar jubileet med att ge sig ut på sommarturné och den 12–13 juli spelar hon två konserter i mäktiga Dalhalla.



FESTIVAL

Uisfestivalen i Uästervik firar 60 år

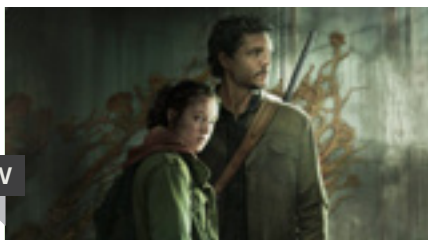
Det är den festival i världen som har hållit på längst utan avbrott, hela 60 år sedan 1965. Här har ”alla” spelat från en ung Ted Gärdestad, som Björn och Benny tog med under inspelningen av hans debutplatta, en okänd Lars Winnerbäck till Tomas Ledin som gjorde sin första solospelning i slottsruinen, varvat med giganter som Povel Ramel, Monica Zetterlund, Alice Babs, Per Gessle, och Marie Fredriksson, och GES. För att nämna några. Festivalen har utvecklats till att vara mer singer/songwriter än visa och i år är det Albin Lee Meldau, Sofie Zelmani, Åsa Jinder, Markus Krunegård och Eric Gadd som är affischnamnen. När är festivalen? Alltid vecka 28, i minst 60 år till.



Fotografiska firar 15

En majdag 2010 slogs dörrarna upp på det anrika Tullhuset vid Stadsgårdskajen i Stockholm, ett helt nytt museum för fotografi. 15 år och 272 utställningar senare firar Fotografiska med hela 18 utställningar, bland annat med svenska mästereffotografen Hans Hammarskiöld (som råkar fira 100-årsjubileum 2025).

FOTO



TV

THE LAST OF US

Våren och sommaren är räddad när hyllade serien The last of us, baserat på TV-spelet med samma namn, kommer med säsong 2. Dystopiskt och spännande när överlevaren Joels möter flickan Ellie, som kan vara lösningen på virusproblematiken. Eller?

Måndag är fiskbulledag

Opera kan vara så mycket mer än högpitchade arior och utdragna döds-scener. I Malmö Operas barn- och ungdomsföreställning Måndag är fiskbulledag får vi kliva in i ett skolkök där Irene och Ritva jobbar. De är varandras olikheter där Irene vill förnya och servera barnen panpizza, medan Ritva bestämd hävdar att på måndagar, då är det fiskbullar. Föreställningen är nyskriven av Lars Ljungberg, har svängiga jazzinflenser och framförs på slagverk och vibrafon. Jazz, vibrafon, bambatanter och fiskbullar – där har ni ett recept för succé.

OPERA



DANS



Föreställningen [...it is contained in...] är en hyllning till vattnet, dess fenomen, kraft och rörelse. I en fängslande duett, skapad och framförd av Land before time – dansarna och koreograferna Joanna Holewa Chrona och Yared Tilahun Cederlund – får vi uppleva en dans fylld av filosofiska undertoner. Musiken är specialkomponerad av Yared Tilahun Cederlund och sången framförs av Ntsika Fana Nxganga, vilket fördjupar upplevelsen och skapar ännu större känslomässigt djup. Dyk ner i en ström av magisk dans, på turné med **Riksteatern** från **25 april**.


KLASSIKERN
**ELEKTRISK
ROCK**

De firar 50 år som band sedan debuten High Voltage 1975. Få kunde väl ana att AC/DC fortfarande skulle vara aktiva fem decennier senare. Men efter över 200 miljoner sålda album – varav skivan Back in black, världens näst mest sålda album, står för 50 miljoner – och flera medlemsbyten så är de ute på turné, med gitarristen Angus Young som enda originalmedlem. Det är kanske passande att just han fick vara på omslaget på debutskivan. Den 28 juli och 1 augusti intar den pigga 70-åringen Ullevi scen, givetvis i keps och skoluniform.

50

Så många år firar Malmö Konsthall 2025, vilket firas med specialutställning under året som berättar både om dess arkitektur och om alla spännande föreställningar som passerat genom åren.



NYHET!



IZ-forum – för alla

När någon tjänstgör internationellt via Försvarsmakten aktiveras ett omfattande stöd som innefattar både anhörigstöd och veteranstöd. Invidzonen är en av fem utpekade resurser för anhöriga till dem som tjänstgör på ett IMI-avtal. Nu tar vi nästa steg – med IZ-forum får alla anhöriga, oavsett avtal och om tjänstgöringen är nationell eller internationell, tillgång till en gemensam plattform för stöd och erfarenhetsutbyte.

I vår lanseras www.izforum.org som ett pilotprojekt, en efterfrågad digital plattform för närstående till personer med ett riskfyllt yrke.

För Försvarsmakten och andra utsändande arbetsgivare innebär detta en möjlighet att samla alla anhöriga, oavsett avtal, på en gemensam plattform. Tidigare har stödet varit begränsat till Försvarsmaktens IMI-avtalade och Domstolsverkets anhöriga, men nu är det öppet för alla.

En efterfrågad gemenskap

Många anhöriga och tjänstgörande har hört av sig – poliser, utrikeskorrespondenter, tullpersonal, anhöriga till personal inom Läkare utan gränser med flera. De beskriver liknande känslor av oro och ansvar, även om varje situation är unik. Att ha en närstående på uppdrag, oavsett om det är inom Försvarsmakten, Polisen, räddningstjänsten eller en annan utsatt tjänst, kan innebära utmaningar. Att det är olika utsändande arbetsgivare gör ingen skillnad för upplevelsorna på hemmaplan.

– Det nya forumet är en unik möjlighet för alla anhöriga att hitta gemenskap och stöd anonymt, säger Cesilia Karlsson, generalsekreterare för Invidzonen.

IZ-forum är direkt kopplat till Invidzonens webbplats. Besökare på invidzonen.se som vill skriva i forumet hamnar automatiskt på IZforum.org. Ingen förändring krävs – stödet finns där du är van att hitta det.

Att vara närstående innebär ofta att man balanserar mellan stolthet och oro. Med IZ-forum vill vi skapa en gemenskap där vi kan stötta varandra. Genom erfarenhetsutbyte blir forumet en plats som skapar igenkänning, ger verktyg för att hantera tankar, känslor och utmaningar, fortsätter Cesilia Karlsson.

Det som skiljer IZ-forum från tidigare stödformer är att det nu är öppet för alla inom Försvarsmakten och andra utsändande aktörer. Ju fler som kan stötta varandra, desto klokare blir vi – vi är våra egna resurser.

Urval av volontärer för trygghet och kvalitet

För att bibehålla en hög nivå av stöd kommer Invidzonens engagerade mentorer att finnas på plats och nya kommer att rekryteras. Mentorerna är duktiga samtalsstödjare med egen erfarenhet av att vara närstående till någon på riskfyllt uppdrag som kommer bidra till att forumet och den anonyma chatten förblir en trygg och inkluderande plats. IZ-forum drivs av Invidzonen, som har 18 års erfarenhet av anhörigstöd.

– Det är viktigt att poängtera att allt annat stöd, som Invidzonen.se erbjuder, fortfarande är riktat till dem som har ett IMI-avtal. Men just forumet och chatten är nu öppna för alla närstående, oavsett avtal och uppdrag, avslutar Cesilia Karlsson.

”

Med IZ-forum vill vi skapa en gemenskap där vi kan stötta varandra.

”

...forumet och chatten är nu öppna för alla närstående, oavsett avtal och uppdrag...

BLI MENTOR!

Har du erfarenhet av att vara närstående till någon med ett riskfyllt yrke? Har du själv gått igenom utmaningar och hittat verktyg för att hantera dem? Vill du vara med och skapa en trygg plats för andra i samma situation?

Vi söker nu ett begränsat antal volontärer som vill vara en del av något större – en digital mötesplats för närstående till personer med riskfyllda yrken. Här får du möjligheten att göra skillnad, bidra med dina erfarenheter och vara en del av vår omtänksamma och kloka mentorgrupp.

Vad innebär det att vara volontär mentor?

Som mentor bemannar man stödchatten och deltar aktivt i forumet med stöd och erfarenheter för att skapa en varm, inkluderande och trygg miljö för andra närstående. Man får gärna delta på informationsträffar och andra arenor som kan vara relevanta.

Vi söker dig som:

- Har egen erfarenhet av att vara närstående till någon i ett riskfyllt yrke.
- Förstår behovet av stöd och har hittat strategier för att hantera utmaningar
- Vill använda din erfarenhet för att stötta andra i liknande situationer.

Vi kommer att genomföra en urvalsprocess för nya volontärer. Utbildning och information ges löpande till våra stödfunktioner.

Skicka in din ansökan och berätta kort om dig själv:

Vem är du, vad är din bakgrund och hur ser din erfarenhet ut som närstående?

Kontakt: hej@izforum.org
Välkommen att ansöka!



SOFIA

ANHÖRIG

I juni 2024 fick Sofia ett samtal som kom att förändra hennes och familjens tillvaro radikalt. Ville överstelöjtnanten bli ställföreträdande missionschef i Somalia under ett år. Hon sade nästan genast ja. Men vad ligger bakom ett sådant beslut, och vad tyckte familjen? Invidzonen mailade ett antal frågor till Mogadishu och här är Sofias insiktsfulla svar.

Den 28 juni 2024 hade Sofia semester och fick ett SMS från arméchefen som ville prata om kommande befattningsutlands.

Vad tänkte du då?

Min första spontana tanke var: Oj! Den såg jag inte komma!... vilket var precis vad jag sade till arméchefen när vi pratade senare den dagen. Jag var absolut inte förberedd på frågan om att jag skulle ta en befattningsutlands i Somalia under ett års tid.

Var det självklart för dig att åka?

Jag behövde inte fundera länge, och stödet från min man var tungt vägande. Det måste finnas stöd hemifrån för att det skall fungera bra under tiden man är borta. Arméchefen sade att jag hade en vecka på mig att fundera på ett svar, men jag svarade redan på måndagen att jag är positiv till att ta befattningsutlands!

Många anhöriga och andra kan undra vad som driver någon att åka utomlands på en insats, vad var ”drivet” hos dig?

Det finns två stora skäl till vad som drev mig att säga ja. Den ena är erfarenheten av att ha varit på mission. Jag har haft, och kommer ha, flera olika chefsbefattningar. Hittills har jag enbart kunnat föreställa mig hur det är att vara på mission, men jag har haft många underställda som varit det. För mig är det en viktig del i mitt ledarskap att kunna dela erfarenheter med mina kollegor. Om någon av mina underställda uttrycker något om hur det var att vara på mission, framför allt om det inneburit jobbiga upplevelser, så vill jag kunna säga att ”Jag vet hur det är”.

Nej, jag kommer aldrig kunna veta exakt hur det är i alla olika missioner som mina kollegor varit på, men jag kommer kunna dela erfarenheten av att ha varit på mission.

”

Jag var absolut inte förberedd på frågan om att jag skulle ta en befattningsutlands i Somalia...

”

...jag kommer kunna dela erfarenheten av att ha varit på mission.

”

Vem är jag att sitta
och bestämma om
andras framtid...



”

Det är ju en jättebra
befattning för dig!
Klart du ska säga
ja till det!

Vad var det andra skälet?

Det är att jag kommer sitta på beslutet att skicka iväg kollegor på utlandsmission, kanske mot deras vilja. Vem är jag att sitta och bestämma om andras framtid, om jag själv hade sagt nej när arméchefen uttryckte sin vilja att jag skulle ta befattningen i Somalia. Det hade varit lite av att hyckla. Många hamnar i situationen att de måste säga nej till en utlandsmission, för det funkar inte för familjen just det tillfället, men jag anser att man kan inte varje gång säga ”Det passar inte nu... men kanske senare”.

Sedan finns det alltid undantag – vissa familjer har en situation som gör att den som är försvarsmaktsanställd inte kan åka iväg, och jag vill inte heller att man skall behöva säga upp sig för att det helt enkelt inte går.

Vad var din makes reaktion?

Min man sade direkt: ”Det är ju en jättebra befattning för dig! Klart du ska säga ja till det!”

Han var nästan mer positiv än jag själv inledningsvis!

Men han insåg så klart att han skulle få dra ett tyngre lass hemma. Han är själv militär och har varit på mission, så han vet hur mycket en sådan erfarenhet ger. Han gick direkt in i ”lösningssmode” och började prata om hur vi skulle få allt att funka när jag är i Somalia. Den inställningen var oerhört viktig för mig.

Vad sa era barn, då?

Vi har en 21 årig son som har bott själv sedan han var 16 år, då han flyttade för att gå på idrottsgymnasium. Vanligtvis ses vi en gång varannan månad. När jag berättade att jag skulle åka till Somalia frågade han först om det inte var farligt där. ”Jo – det är lite därför vi behövs där,” svarade jag. Han frågade om det fanns tillräckliga säkerhetsåtgärder vilket jag svarade ja på, och sen frågade han hur ofta jag får komma hem. När jag svarade 4 ggr på ett år

funderade han lite och svarade: ”Det är ungefär lika ofta som vi ses nu... så... det går bra. Du får åka!”

Hur reagerade er dotter?

Dottern tog det lite hårdare och blev först väldigt ledsen. Hon och jag har ett väldigt starkt band, och det är till mig hon vänder sig till när hon behöver mentalt stöd i allehanda situationer. Efter att jag berättat varför jag tackat ja sade hon att hon så klart aldrig skulle kräva att jag inte skall åka, men att hon kommer sakna mig fruktansvärt mycket.

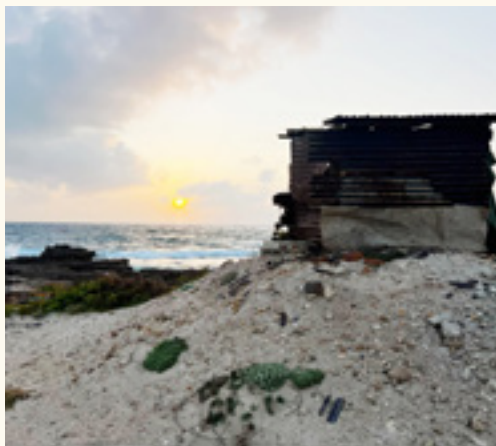
Båda barnen är vana vid att det bara är en förälder hemma på veckorna, eftersom både min man och jag veckopendlar mycket, men att jag skulle vara borta ett helt år och bara komma hem fyra gånger har tagit tid för henne att smälta. Nu så här i efterhand, när jag varit i Somalia en månad, så upplever jag att det fungerar bra hemma och saknaden verkar inte vara allt för oöverkomlig. Mellan raderna kan jag läsa att hon är rätt stolt över sin mamma som arbetar ”för en bättre värld” i ett land långt, långt bort.



Du har själv gjort insats på hemmaplan, påverkade det ditt beslut att åka, eftersom du visste vilken situation din make skulle ha hemma?

En stor skillnad nu och när min man var i Kosovo 2009 var att barnen var mycket mindre. Men sen tyckte jag inte att det var speciellt jobbigt eller en uppoffring att vara hemma när

han var i Kosovo. Klart att det var jobbigt stundtals när båda barnen hade magsjuka och sen åkte man på det själv med, och samtidigt skulle man ta hand om barnen. Vid sådana tillfällen tog jag hjälp av det ”tunga gardet” i form av mina föräldrar. Man får inte vara för stolt över att be om hjälp och vi hade både Linas matkasse och städhjälp under den tiden.



Hur förberedde ni inför din mission, fick ni hjälp?

Praktiskt har vi nog inte gjort något alls som förberedelse på hemmaplan. Min man lagar mat och dottern städar – det funkar bra (verkar det som i alla fall!) Självklart pratade jag och min man mycket om hur det skulle bli och vilka farhågor vi hade inför mitt år i Somalia. Det tror jag är viktigt att man gör – att man liksom ”spelar på planen”! Jag hade ju, som jag skrev tidigare, farhågor kring hur det skulle bli ”hemma i huset” och där tog jag hjälp av Invidzonen för att få lite ”verktyg” för hur framför allt vår dotter kunde hantera saknaden som var hennes största oro. Jag och dottern träffade en av invidzonens mentorer vid tre tillfällen, och mentorn träffade även min man vid ett tillfälle. Jag upplevde att det var ett stort stöd att tillsammans med dottern få prata med någon som varit anhörig själv, och som jobbar professionellt med dessa frågor. Min dotter var lite skeptisk till att träffa invidzonen och visste inte riktigt hur det skulle hjälpa henne när hon saknar mig, men för mig blev det viktigt att det finns någon som kan ringa dottern lite då och då och kolla läget. En som förstår – en som varit med förut och kan komma med andra perspektiv.

”

Man får inte vara för stolt över att be om hjälp...

”

...för mig blev det viktigt att det finns någon som kan ringa dottern lite då och då och kolla läget.

”
Om den som åker
iväg inte känner
fullt stöd hemifrån
kommer tiden
i missionen också
bli tung...

”
Jag har varit
medlaren i
familjen, och
vem skulle nu
vara det när jag
inte är där?!

Med tanke på att ni varit i liknande situation tidigare vad var den största lärdomen ni tog med er från den perioden?

Den största lärdomen är nog den att den personliga inställningen är oerhört viktig för båda parter, både den som åker iväg och den som är ”kvar” hemma.

Om den som är kvar hemma inte riktigt stöttar beslutet ens partner tagit om att åka på mission, då kommer nog tiden hemma bli mycket jobbigare mentalt eftersom man kanske känner sig just ”lämnad”. Om den som åker iväg inte känner fullt stöd hemifrån kommer tiden i missionen också bli tung, eftersom man känner att man sviker sin partner och man oroar sig hela tiden för hur de mår.

Om man som ”hemmavarande” däremot har inställningen att ”Det här kommer gå bra, jag är stark och kommer klara det här fint”, samt att man tar emot den hjälp som erbjuds eller frågar om hjälp när man behöver, då kommer man själv få en mycket bättre upplevelse hemma – och man växer som person när man känner att man klarar av situationen. Även den som är ute på mission kommer få en bättre upplevelse och kan göra sitt jobb bättre då han/hon vet att familjen är trygga och mår bra hemma.

En mission är ju trots allt ett Teamwork – det är inte något bara den som är i missionen utträttar – båda parter, och barnen, är ju en del i att få missionen att fungera. Det måste funka hemma för att individen som är i missionen ska må bra och kunna utföra sitt uppdrag. Det måste fungera i missionen för att individen som är hemma skall kunna göra sitt jobb utan att oro

sig för mycket för den som är i missionen. Teamwork helt enkelt!

I skrivande stund har du varit borta i cirka en månad, hur går det för dem där hemma?

Min största oro inför att åka till Somalia var hur det kommer vara ”hemma i huset” när jag inte är där. Det är ingen hemlighet att vår dotter och min man inte alltid dragit jämnt. De är väldigt lika på många sätt, och då händer det att olika viljor krockar. Jag har varit medlaren i familjen, och vem skulle nu vara det när jag inte är där?! Även dottern har varit orolig över hur hon kommer hantera saknaden efter mig, och hur det kommer bli ”hemma i huset” när jag inte är där. Min man har haft samma funderingar.

Sonen är av praktisk natur, och funderade mest över vem som skall hjälpa honom med praktiska saker som hyreskontrakt och val av telefonabonnemang, eftersom det är till mig han vänt sig med sådana frågor.

Jag har en känsla av att det fungerar mycket bättre än våra farhågor. Det har på flera sätt varit bra för pappa-dotter-relationen att jag inte är hemma och medlar hela tiden. De har tagit ansvar för sin relation, som de troligtvis inte hade behövt göra om jag hade varit hemma och ”lagt mig i” hela tiden. De har hittat sina rutiner och jag har inte fått ett enda samtal från någon av dem om att de är ovänner – vilket är oerhört skönt när man är på andra sidan jorden (nästan). Även om de kanske inte alltid är överens så är det inget de väljer att ”störa” mig med, vilket också är fint av dem. Jag känner mig mycket trygg här nere att de mår bra där hemma.



SOFIA

FAMILJ: Make, också officer, dotter 17 år som bor hemma och 21 årig son som bor på idrottsgymnasium

GÖR I SOMALIA: Jag är ”Ställföreträdande missionschef”. Befattningen innebär att vara redo att agera chef när den ordinarie missionschefen inte är på plats. Utöver att vara ställföreträdande missionschef har jag ytterligare en uppgift, att vara militär rådgivare till EU-ambassadören i Somalia. EU-delegationen har ingen militärattaché, som ”vanliga” nationella ambassader har, så EU-ambassadören har valt att ha EUTM:s ställföreträdare som sin militära rådgivare. Det passar extra bra nu när EU-ambassadören är en svensk, Karin Johansson.

Få det gjort!



Har du någonsin känt att dagarna går men att du inte får något gjort? Du kanske har en lång att-göra-lista, men det känns som att du står och stampar på samma ställe. Oroa dig inte – du är inte ensam men det finns tips för att få saker gjorda.

Att få saker gjorda handlar inte bara om att vara upptagen, utan om att arbeta smart och fokuserat.

Klargör ditt varför och prioritera

Innan du ens börjar skriva ner uppgifter och planera din dag, ta ett steg tillbaka och fundera över varför du vill få saker gjort. Har du ett större mål i sikte? Att ha en tydlig mening med ditt arbete ger dig motivation och riktning. Även om det kanske är svårt att tydliggöra till en början så är inte alla saker lika viktiga. Här finns fyra enkla steg som du kan följa för att reda ut vad som faktiskt är viktigast för dig.

Sortera enligt följande fyra kategorier:

- Viktigt och brådskande
- Viktigt men inte brådskande
- Inte viktigt men brådskande
- Varken viktigt eller brådskande

Fokusera på det som är viktigt och se till att de brådskande uppgifterna hanteras i tid.

Planera din tid smart

Många fastnar i fällan att bara reagera på vad som dyker upp under dagen.

Ta kontroll genom att:

- Skapa en daglig eller veckovis plan
- Använda tidsblockering för att avsätta tid för specifika uppgifter
- Lämna marginal för oförutsedda saker

Sluta multitaska

Att jonglera flera uppgifter samtidigt kan verka effektivt, men i verkligheten leder det ofta till lägre kvalitet och högre stress. Testa därför istället att

arbeta i fokuspass, lista dina olika fokusområden och lägg sedan tjugo minuters fokus på en uppgift, ta sedan en paus på fem minuter och sedan tar du dig an nästa område. Viktigt att du bockar av varje färdigt område, vi vågar lova dig att känslan är oerhört tillfredsställande!

Skapa en inspirerande arbetsmiljö

Din omgivning påverkar din produktivitet. Se till att du har en ren och organiserad arbetsyta, minimalt med distraktioner, bra belysning och en bekväm???

Hantera prokrastinering

Om du ofta skjuter upp saker, fråga dig själv:

- Vad är det som hindrar mig?
- Kan jag bryta ner uppgiften i mindre delar?
- Hur kan jag göra starten så enkel som möjligt?

Ta hand om dig själv

Glöm inte att din energi och produktivitet är direkt kopplade till din hälsa. Se därför till att du får tillräckligt med sömn, rör på dig regelbundet, äter balanserat och dricker vatten

Det kanske låter fånigt men små förändringar i ditt förhållningssätt kan ändra hela din inställning och faktiskt göra hela skillnaden. Att få saker och ting gjorda handlar om att vara strategisk med sin tid, skapa en stödjande arbetsmiljö och ta hand om din energi. Med rätt inställning och metoder kan du nå dina mål och få mer gjort med mindre stress.

”

Även om det kanske är svårt att tydliggöra till en början så är inte alla saker lika viktiga.

”

Att få saker och ting gjorda handlar om att vara strategisk med sin tid...





Träna tillsammans med en kompis

”
...öka chansen att träningen blir av när man är två som peppar varandra.

Att ge sig ut själv på ett löparpass kan vara skönt, men det kan också vara olidligt tråkigt och inte så motiverande. Botemedlet är att träna i par, med en kompis eller din partner.

Ibland kan det vara svårt att hitta motivation för träning och då kan lösningen vara en träningskompis. Det kan bli både roligare och mer effektivt samt öka chansen att träningen blir av

när man är två som peppar varandra.

Här kommer två förslag på pass du kan göra tillsammans med en träningskompis.

Pass 1 Parintervaller

Detta pass kombinerar styrka och puls. Ni tränar både hjärta och lungor men också musklernas förmåga att arbeta,

Värm upp med gemensam löpning ca 5-10 min. Bestäm sedan en sträcka på ca 300-400 meter som den ena springer medan den andra utför 3 styrkeövningar under tiden som upprepas tills den andra är tillbaka. Därefter byter man av och fortsätter så i ca 15 min så att båda har sprungit lika många gånger.



”

Ni tränar både hjärta och lungor men också musklernas förmåga att arbeta.



Under tiden en springer gör den andra

- 10 stycken knäböjshopp (alt knäböj)
- 10 stycken armhävningar
- 10 stycken situps

Upprepa tills den andra är tillbaka

Pass 2 Parövningar

Passet ska bygga upp muskulär uthållighet och styrka med inslag av puls. Inga redskap behövs. Valfri gemensam uppvärmning 5–10 minuter.

BLOCK 1

5 övningar – 30–45 sek per individ sedan byte

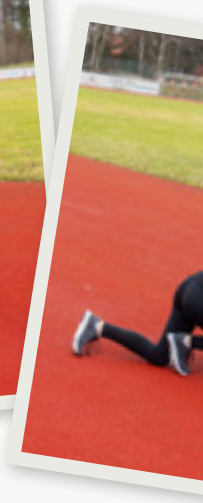
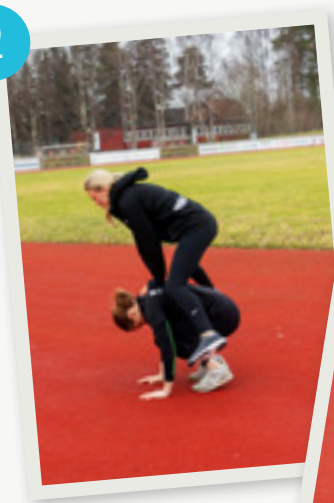
1. Skuggboxning mot kamraten
2. Hoppa bock och krypa genom benen
3. Bulgarian split squat
4. Löpning med kamrat-”broms” (händer på höfterna)
5. Dips på fyrfotastående kamrats rygg

Genomför 2–3 varv i följd

1



2



BLOCK2

3 övningar – 20–30 sek per individ sedan byte

1. Planka där kamrat lägger extra tryck på kompisens rygglut
2. Sidoplanka vänster (kompis trycker höft)
3. Sidoplanka höger (kompis trycker höft)

Genomför 2–3 varv i följd

Valfri nedvarvning t ex jogging, gång eller stretch

Gemensam nedvarvning med promenad, jogging eller stretch

3



4



5



IZLOPPET I SEPTEMBER

Har du tänkt att du gärna skulle vilja anmäla dig till något lopp men aldrig riktigt vågat. Nu vågar du.

IZloppet är nämligen ett lopp helt utefter din egen förmåga. Det enda som är förutbestämt är själva dagen för loppet och sträckan som är 5 kilometer. Du väljer själv om du vill springa eller gå, om du gör det själv eller tillsammans med någon och du väljer även var du springer. Blir det en skogsrunda, eller i elljus spåret? Kanske blir det runt om i kvarteret där du bor? Det enda du behöver göra är att skicka en anmälan via vår hemsida, vi skickar en nummerlapp och när dagen är kommen snörar du på dig skorna att tar dig runt.

Varmt välkommen att delta i årets skönaste lopp!

I år kör vi IZloppet i september och vi kommer med närmare info senare på hemsidan och sociala media.

Följ oss på instagram @invidzonen_officiell och @invidzonen på facebook.





ALLTID REDO

Att ha en god beredskap hemma för en eventuell kris handlar mer om att ha konserver och batterier på lager. En kris kan handla om andra saker än strömavbrott eller naturkatastrofer, den kan vara personlig. Då gäller det att ha god egenberedskap, tipsar preppingexperten Martin Svennberg.

”
Ju längre tiden gick så insåg jag att det var hemberedskap jag höll på med...

Det hela började med en zombieapokalyps. Martins son var i de yngre tonåren och Martin tyckte att han spenderade allt för mycket tid med sin iPad. Ett sätt bryta vanan var att far och son började lajva.

– Vi började med en zombieapokalyps och gav oss ut i skogen tillsammans och där var vi tvungna att lära oss hur man gör upp eld och hur man håller sig torr när det är blött ute. Jag är ju en sån som gillar att dela med mig när jag påbörjar någonting och bloggar gärna om mina intressen, förklarar Martin.

Så givetvis började han dela med sig av det han och sonen lärde sig. Snart blev han anamnad av äldre preppers som tyckte att det var jättebra att Martin lärde upp sin son och som dessutom fick tips och kunde lära sig ett och annat av amatörerna. Så började det.

– Ju längre tiden gick så insåg jag att det var hemberedskap jag höll på med, eftersom jag tog det steget vidare från att bara klara sig i skogen. Det ledde till min blogg, sen poddcast och Youtubekanal. Målet är att få med de som inte är så

förberedda eller precis har börjat, säger Martin och förklarar att när han pratar med kompisar om beredskap så tycker de att tröskeln är hög och att det är ett stort projekt, som dessutom kan vara kostsamt. Martin:

– Där grundades vårt mantra för vardagsprepping – Man tar det i små steg. Man börjar inte med att bygga en bunker, utan man kanske köper extra konserver eller sätter undan pengar.

Martin skiljer på beredskap, det finns hemberedskap, det vill säga att just ha konserver, batterier och en vevradio hemma. Visst bygger vi ett säkrare och robustare Sverige om alla har en god hemberedskap. Men, det blir ännu mer robust om vi har individer med en hög egenberedskap, förklarar han. Vad är då det?

– Precis som man inte börjar med att bygga en bunker så förbereder man inte sig själv för ryssen eller ett krig, utan vilka risker och kriser som är verkliga för mig. Vad kan de facto hända mig. Då landar man ofta i ekonomin. Jag kan bli av med jobbet, långtidssjuk, skilja mig.

Han kallar det ”personlig apokalyps”, det som

kan drabba oss som individer, till skillnad mot ett landsomfattande strömavbrott som påverkar alla. En viktig del är att bygga upp en buffert, Martin har lagt undan pengar varje månad i fem års tid och skulle idag kunna klara sig mer än sex månader.

– Tipset är att vara strikt. Det är inte alltid roligt, men gör man det i små steg så märks det inte lika mycket i vardagen.

När du har sett över det personliga, som även inkluderar vita arkivet, kan man fortsätta med att se över var man befinner sig rent geografiskt. Bor du i Gävletrakten kan det vara bra att ta höjd för översvämningar, bor du i Skåne nära ett kärnkraftverk kan du tänka på en plan för hur



du ska skydda dig vid ett läckage. Martin berättar att han på sin profil Vardagsprepping på Tiktok gjorde ett inlägg om den värsta förberedelsen man kan göra, nämligen att skriva ett brev till sina anhöriga för Vita arkivet.

– En del blev lite upprörda, eftersom det är så mycket barn och ungdomar på Tiktok, men om det är någon sak som är given för oss alla, så är det ju att vi någon gång ska dö, den krisen kommer inte vi eller våra anhöriga undan.

Men är det verkligen sunt att gå omkring och oro sig för kriser och förbereda sig och tänka på det värsta hela tiden? Martin går tillbaka till brevet till de anhöriga och drar parallellen till att det är få som skulle opponera sig om du köpte en brandsläckare till hemmet. Där fungerar det tvärtom, du kan känna dig tryggare om du har ett brandlarm och släckare hemma.

– Det är samma sak med exempelvis den

ekonomiska bufferten, den gör att jag känner mig tryggare och slipper oro mig.

Martin hänvisar till våra farföräldrar som nästan alltid stoppade undan pengar om något skulle hända. I dagens samhälle är det många som har gått ifrån bufferttänket. Man köper inte



hem extra mat, för det går alltid att beställa och få maten levererad. Istället för att tänka "just in time" måste vi tänka "just in case" istället, menar Martin. Han säger att istället för att göra allt med en gång, så gör man lite hela tiden, i vardagen. Köper två pasta istället för en, lägger undan lite pengar, inte hela lönen.

– Rom byggdes inte på en dag. Det försvann inte heller på en dag. Det blev bara något annat. Världen kommer inte heller att upphöra i en apokalyps, avslutar Martin.

Här hittar du Martin och Vardagsprepping

www.vardagsprepping.se

Tiktok #vardagsprepping

Instagram #vardagsprepping

Youtube Vardagsprepping SE

X vardagsprepping

Facebook Vardagsprepping

Pod vardagsprepping

”

Tipset är att vara strikt. Det är inte alltid roligt, men gör man det i små steg så märks det inte lika mycket i vardagen.

”

Rom byggdes inte på en dag. Det försvann inte heller på en dag. Det blev bara något annat.



”Jag vill skilja mig”



Vad händer när den trygga punkten i familjen får nog av att sambon aldrig är hemma och börjar tänka på skilsmässa – och får enormt skuldpåslag? Vår psykolog Hannah svarar.

FRÅGA

Hej. Jag har fått nog. Min sambo har varit anställd inom Försvarsmakten i tio år, och han har varit ute på uppdrag på annan ort en stor del av tiden plus en massa utbildningstillfällen på annan ort. I tio år har jag väntat och servat, varit förstående, varit en trygg punkt, stannat hemma, skjutsat barn, tagit hand om sjuka barn, varit orolig, ledsen, känt mig ensam. I tio år har jag försökt att nå min sambo vid hemkomst, försökt få kontakt och försökt att prata och få förståelse för hur jag känner men utan resultat. Han säger bara att han förstår men att det inte är något han kan göra något åt. NU har jag tröttnat, jag vill skilja mig från honom men hamnar direkt i en känsla av skuld. Framförallt för barnens skull. Hur ska jag göra för att kunna ta mig vidare och kunna prioritera mig och mina känslor för en gång skull, jag känner mig helt fast i ett liv jag inte önskar. / **Desperat**

HANNAH SVARAR

Hej. Att känna sig fast i ett liv man inte önskar är verkligen inte en härlig känsla. Det låter som att du hade andra förväntningar och förhoppningar för hur er relation tillsammans och med barn skulle bli och att du nu insett att det inte blivit så. Det finns en slags sorg i det tänker jag.

Du skriver att du nu fått nog och att du vill skilja dig efter att ha försökt nå fram till din man under flera år utan resultat. Och då kommer en känsla av skuld och, vad jag läser in, skam. Då din fråga är hur du ska kunna prioritera dig och dina känslor är det det fokuset jag har här. Beslutet om skilsmässa eller inte tänker jag kommer in i det oavsett.

Så, hur kan man då prioritera sig själv och sina känslor? Första steget tänker jag är att bena ut exakt vad man vill prioritera. Ett sätt är att börja fundera över sina värderingar, vilket är en stor och viktig del i Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Här menar man att våra värderingar fungerar som en inre kompass som hjälper oss att navigera i livet och att fatta beslut som går i den riktning vi vill. Har vi koll på våra värderingar blir det alltså lättare att fatta beslut, både i stort och smått, då vi vet vilket håll vi vill röra oss åt. Då kan vi titta på vår

situation nu jämfört med den vi önskar och sen förhoppningsvis lättare hitta delmål och handlingar, stora som små, som gör att vi kommer närmare det vi vill.

Så, hur vill du leva ditt liv, vad är viktigt för dig? Det finns olika livsområden, exempelvis familj, relationer, karriär och personlig utveckling där vi har olika värderingar. I din situation verkar det vara områdena familj och relationer som är mest aktuella. Hur ser dina värderingar ut inom dessa områden? Vad är viktigt för just dig om du kunde önska fritt? Hur kan du göra för att röra dig i din värderade riktning? Kan du se några delmål?

Nästa steg är att hantera de hinder som finns – vilket ofta innefattar svåra och jobbiga känslor som rädsla, ångest eller skam. Med en tydlig bild av vart du är på väg kan även detta bli lättare att hantera, då du vet att det är en del av resan.

En sista sak jag vill lyfta är att ta stöd från andra. Att prata med en vän, familjemedlem eller någon professionell kan hjälpa dig att reda ut tankar och känslor och hitta en väg framåt.

”

Han säger bara att han förstår men att det inte är något han kan göra något åt

”

Med en tydlig bild av vart du är på väg kan även detta bli lättare att hantera, då du vet att det är en del av resan.



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 08-788 75 00

Vid akut behov av att kontakta din anhörig som är i ett insatsområde se Försvarsmaktens hemsida: www.forsvarsmakten.se >> Utlandsveteraner och anhöriga >> Kontakt och resurser



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 02 34
info@soldathem.org
Stödtelefon 070-570 99 91
stodsamtal@soldathem.org



Idrottsveteranerna (föreningen för skadade och sårade veteraner)

www.idrottsveteranerna.se
Telefon 0734-32 12 98
kansliet@idrottsveteranerna.se

VIKTIG INFO
ATT HA
TILL HANDS