

# Invid Zonen

*Hänger du med?*

## MEDFÖLJANDE

Tii Liljas familj var medföljande i Ungern i fyra år.  
Nu vill hon ge tips och förbereda andra för att göra vistelsen  
utomlands så bra som möjligt.



**SPORTZONEN**  
Träna rätt  
i rätt ålder

**DOMSTOLSVERKET**  
Så arbetar de  
utomlands

**FRÅGA HANNAH**  
Bryt ensamheten

**VETERANER**  
Utökat stöd till sårade och  
skadade veteraner  
och anhöriga

# Ett nytt kapitel – ett steg i taget

**A**rets första månader brukar ge oss en chans att känna efter hur vi egentligen mår och vad vi behöver framåt. För många närstående blir den tanken dubbel – man håller ihop vardagen här hemma samtidigt som livet påverkas av någon som befinner sig långt borta eller i en riskfylld miljö.

Det senaste året har vi mött många av er genom samtal, chatt, forum och träffar. Oavsett om det varit tufft eller fullt upp, är det tydligt att ingen behöver stå ensam i sin situation. Därför fortsätter vi att utveckla vårt stöd, stärka mentorverksamheten, bygga vidare på IZforum som är för alla som står nära någon i ett riskfyllt eller krävande yrke. Här kan vi känna igen oss i varandra och dela erfarenheter som stöttar och stärker oss ännu mer nu när vi blir fler.

Och på tal om nya kapitel: i det här numret möter vi Sara, som tagit det stora steget att lämna Sverige för att följa med sin man på hans uppdrag för NATO. Vi spanar också in kulturåret som väntar – fullt av inspiration och upplevelser – och i Sportzonen får du smarta och hållbara träningstips för alla åldrar.

Ett nytt kapitel behöver inte vara stort eller perfekt.

Ibland räcker det med små steg – och att veta att man inte går dem ensam.

Ett stort tack till vår engagerade redaktion för ännu ett 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

Freepik  
Adobe Stock Photo  
Villehart Frölid (Sportzonen)  
iStockphoto  
Unsplash  
Peter Knutson

#### 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](http://www.invidzonen.se)  
– medlemskapet är kostnadsfritt.

#### Vårt mentornätverk

Nu kan du kontakta våra mentorer direkt på vår hemsida [www.invidzonen.se](http://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!**



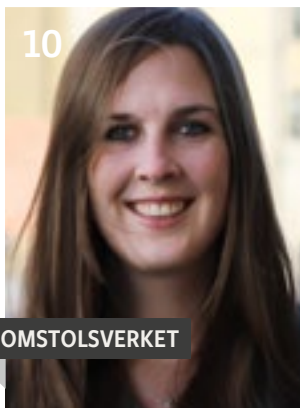
8

KULTURKOLLEN



16

ANHÖRIG



10

DOMSTOLSVERKET



14



18

Sport  
ZONEN

4	<b>Kort &amp; gott</b>	Aktuell och viktig information.
6	<b>Så funkar Invidzonen</b>	Det här är Invidzonen och vi som jobbar på kansliet.
8	<b>Kulturkollen</b>	Nytt år och massor spännande musik, utställningar, filmer och böcker.
10	<b>Domstolsverket</b>	Vilka utlandsuppdrag har domstolsverket och i vilka länder?
14	<b>Anhörig</b>	Sara är medföljande till sin man i USA i tre år.
16	<b>Medföljande</b>	Tii Lilja har varit medföljande till sin man i Ungern i fyra år, nu har hon skrivit ett examensarbete som ge andra stöd inför och vid hemkomsten.
18	<b>Sportzonen</b>	Kroppen förändras hela tiden därför måste du också anpassa träningen till rätt fas i livet.
22	<b>Veteranstöd</b>	Försvarsmaktens Veterancentrum inför ett utökat stöd för sårade och skadade veteraner – och för deras anhöriga genom Invidzonen.
26	<b>Fråga Hannah</b>	Vår huspsykolog svarar på läsarfrågor.

SID 28  
VIKTIG INFO  
ATT HA  
TILL HANDS

”

...de vuxna kan fokusera på sina egna relationer och anknytning till sina barn.



## DATUM FÖR INVIDZONENS FAMILJEHELGER 2026

Invidzonens familjehelger vänder sig till familjer före, under eller efter ett uppdrag. Syftet är att skapa ett tillfälle då hela familjen kan åka iväg tillsammans, där de vuxna kan fokusera på sina

egna relationer och anknytning till sina barn. Under tiden erbjuds de yngre roliga aktiviteter tillsammans med professionella barnledare. Nu är nästa års helger planerade!

6-8 FEBRUARI I BOHUSLÄN  
17-19 APRIL I STOCKHOLM  
21-23 AUGUSTI I SKÅNE  
16-18 OKTOBER I BOHUSLÄN

► **AKTIVITETEN** är kostnadsfri. Boende och mat ingår.  
► **RESAN** till och från familjehelgen ombesörjer deltagarna själva.  
► **HELGEN** passar för er familj som är före, under eller efter insats/uppdrag.



### UTLOTTNING KONTOTRICKET – FÅ MER PENGAR ÖVER!

Vill du få bättre koll på din ekonomi? Nu lottar vi ut tre böcker om Kontotricket av Mathilda Vernersson. Den ultimata guiden om hur du får mer pengar över till annat genom en enkel budgetmetod som gör sparande roligare!

Så här deltar du: skicka mejl till [kontakt@invidzonen.se](mailto:kontakt@invidzonen.se) – Sista anmälningsdag: 2025-01-10.

**Vi på Invidzonen vill att fler ska få ta del av Mathildas smarta metoder. Lycka till!**

## Hur känner du?

– Känsl knappar som hjälper dig hantera dina känslor

På vår webbplats kan du gå in och läsa på om känslor, det är en bra hjälp för att navigera olika känslolägen som kan dyka upp i din vardag.

Här finns också guider, kontaktuppgifter och vägar till ytterligare stöd om du behöver.

I vårt forum kan du ventilera och prata med andra anhöriga som är i liknande situation.

Du är inte ensam!

Självklart kan du vara anonym!



”

Vi pratar om barns behov, känslor och hur vi kan möta dem med värme och förståelse.

## Digital föreläsning om – Anknytning föräldrar och barn

Välkommen till en digital kväll om anknytning, trygghet och relationer, med inspiration från Trygghetscirkeln (Circle of Security).

Vi pratar om barns behov, känslor och hur vi kan möta dem med värme och förståelse. Efter föreläsningen finns utrymme för reflektion och samtal i en trygg miljö.

### Under kvällen får du

- ▶ Kunskap om hur anknytning formas och påverkar våra relationer.
- ▶ Reflektion kring hur vi som vuxna kan vara en trygg bas och säker hamn.
- ▶ Möjlighet att delta i ett öppet samtal om föräldraskap, känslor och närvaro.
- ▶ Förståelse för Trygghetscirkeln – ett konkret verktyg för att stärka relationen till ditt barn.

Det blir en kväll av gemenskap, reflektion och ny förståelse – tillsammans med Invidzonen.

### Föreläsare

**Anna Nybling**, familjecoach och samtals-terapeut på Invidzonen.

Anna ansvarar för föräldra- och familjecoaching, föreläsningar, familjehelger. Hon är diplomerad kursledare i Trygghetscirkeln och brinner för att skapa trygga rum för samtal och utveckling.

**DATUM** 21 januari 2026

**TID** 19.00–ca 20.30

**O.S.A.** 19 januari

**PLATS** Digitalt via Google meet.

**LÄNK** Vi skickar möteslänk efter anmälan.

**ANMÄLAN** Invidzonen.se

”

Det blir en kväll av gemenskap, reflektion och ny förståelse...

## Välkommen till Invidzonens årsmöte 2025

**NÄR** MÅNDAG 23 MARS KL. 19.00–20.00

**VAR** DIGITALT MÖTE

Den demokratiska processen är en av våra viktigaste byggstenar – och med fler engagerade medlemmar blir organisationen ännu starkare.

Alla medlemmar i Invidzonen har rösträtt på årsmötet, men alla som är intresserade av vår verksamhet är varmt välkomna att delta, oavsett medlemskap.

**Årsmötet hålls online via Google Meet.**

Styrelsen samlas fysiskt på kansliet, medan övriga deltagare deltar digitalt, en lösning vi har valt av ekonomiska skäl.

Länk och årsmöteshandlingar skickas ut via e-post cirka en vecka innan mötet.

**Sista dag för anmälan och för att skicka in motioner är söndag 9 mars.**

**Mer info och anmälan under januari på invidzonen.se.**



# Det här är

## INVIDZONEN – stöd för dig som är närstående till någon i internationella och riskfyllda uppdrag

”  
Vi har stöttat  
många människor  
under insatser  
i bland annat  
Afghanistan, Mali,  
Kosovo,  
Adenviken och  
flera andra  
områden.

Invidzonen erbjuder kostnadsfritt stöd till närstående till utlandstjänstgörande personal i Försvarsmakten samt till Domstolsverkets medarbetare som arbetar i internationella insatser.

Vår verksamhet finansieras genom avtal med de utsändande arbetsgivarna.

Är du inte kopplad till någon av dessa verksamheter, men vill prata med andra i liknande situation? Då är du varmt välkommen till vårt öppna forum: [IZforum.org](https://izforum.org).

### En trygg plats när vardagen är allt annat än vanlig

Vi har stöttat många människor under insatser i bland annat Afghanistan, Mali, Kosovo, Adenviken och flera andra områden.

Hos oss möter du människor som verkligen förstår – andra som känner igen oron, längtan, ansvaret och den speciella vardag som följer när någon du bryr dig om befinner sig långt bort eller i en riskfylld miljö.



Vårt stöd finns i olika former så att du kan välja det som passar dig bäst. Det kan vara allt från ett snabbt samtal i chatten, till att läsa vår tidning eller att möta andra i samma situation.

## Det här erbjuder vi:

### För närstående till Försvarsmaktens IMI-avtal och Domstolsverket

- ✓ Anhörigträffar och nätverk  
– möten där du kan dela erfarenheter och känna gemenskap.
- ✓ Familjehelger och aktiviteter  
– tillfällen att landa, samla kraft och få tid tillsammans.
- ✓ Medaljer, böcker och gosedyr  
– symboler som visar erkänsla för närståendes viktiga insats.

### För alla närstående (oavsett avtal)

- ✓ Digitalt forum på [IZforum.org](https://izforum.org)  
– öppet dygnet runt för att läsa, skriva eller bara känna igen dig i andra.
- ✓ Mentorstöd, stödchatt, telefon och mejl  
– här kan du prata med utbildade volontärer som lyssnar och förstår.

**Alla våra mentorer är själva anhöriga och arbetar under tystnadsplikt.**

”  
Hos oss möter  
du människor  
som verkligen  
förstår...

# Invidzonen

4 snabba frågor till Cecilia Karlsson Kabaca,  
Generalsekreterare och grundare av Invidzonen

## Den korta versionen, hur startade allt?

Invidzonen började egentligen med ett enkelt behov: jag ville prata med någon som hade upplevt samma sak som jag. Jag behövde råd, stöd och tips – utan att bli ifrågasatt.

Det är snart 19 år sedan, och då fanns det inget stöd och ingen naturlig plats att möta andra på. Jag sökte efter andra anhöriga och fick massor av svar. Det som först var ett enkelt nätverk växte snabbt, och blev så småningom en organisation. Tre år senare blev vi en formell samarbetspartner till Försvarsmakten – och sedan dess har allt rullat på i ett rasande tempo. Det var aldrig planen att skapa en organisation, men när behovet är så stort är det nästan omöjligt att stoppa utvecklingen.



## Vad är det viktigaste och roligaste med uppdraget?

Det viktigaste är att göra verklig skillnad för människor i en utsatt vardag – att någon känner sig sedd, lugnare eller mindre ensam tack vare oss.

Det roligaste är att få bygga något tillsammans med andra engagerade människor: mentorer, myndigheter, närstående och alla människor som varje dag lyfter och utvecklar verksamheten.

## Vad gjorde dig riktigt stolt senast?

Att se hur vårt arbete med erkänsla har lyfts och blivit en tydlig del av samtalen på hög nivå. När myndigheter och organisationer börjar prata om närståendes roll med samma självklarhet som vi har gjort i alla år – då känner jag en stor stolthet. Det är ett bevis på att vår envisa, långsiktiga linje ger resultat.

## Om du får drömma fritt, hur ser Invidzonen ut om fem år framåt?

Om fem år är Invidzonen en självklar nationell resurs för alla som lever nära någon i riskfyllda uppdrag – militärt och civilt. Fler avtalsformer får stöd inom och utanför Försvarsmakten och vi är fortsatt en av de som bevakar frågan och bygger ett stöd som följer behov och efterfrågan. Framför allt vill jag att ännu fler närstående känner:

*”Jag är inte ensam.  
Här finns kunskap, gemenskap  
och ett stöd som verkligen  
förstår mig.”*

VI PÅ  
KANSLIET

”

...då fanns  
det inget stöd  
och ingen naturlig  
plats att möta  
andra på.

”

Det viktigaste är  
att göra verklig  
skillnad för  
människor i en  
utsatt vardag...

# Fullmatat kulturår 2026

Oavsett om du gillar musik, böcker, konserter eller Robyn, så har kulturåret 2026 mycket att erbjuda. Vi har redan bokat in favoritkonserterna.

## Konsertåret 2026

Visst blir musik alltid bättre live? Konsertåret ser både lovande och varierat ut. Här är våra favoriter:

**RAYE** – Avicii Arena i Stockholm 7 februari

**Håkan Hellström** – Turné i Sverige och Norge i februari och mars

**Foo Fighters** – Strawberry Arena i Stockholm 12 juni

**The Ark** – Turné med start i juni

**Luke Combs** – Ullevi i Göteborg 4 juli

**Veronica Maggio** – Stadion i Stockholm 22 augusti

**The Weeknd** – Strawberry Arena i Stockholm 8, 9 och 10 augusti

**Swedish House Mafia** – Ullevi i Göteborg 28 och 29 augusti

Gillar du att gå på festival? Då bjuder Way Out West 13–15 augusti på några fina bokningar:

**Gorillaz**

**The Cure**

**Lorde**

**Nick Cave & The Bad Seeds**

**Zara Larsson**



### FILM TVÅ GIGANTER MÖTS

**Billie Eilish** kommer med en konsertfilm i mars 2026 – *Billie Eilish – Hit Me Hard and Soft Tour* (3D). Inget ovanligt med det, om det inte vore för att filmen är regisserad av **James Cameron**. Ja, *Titanic*-, *Terminator 2*- och *Avatar*-James Cameron. Räkna med ett tekniskt storslaget verk som faktiskt är värt att se på bio, inte minst för 3D-effekten.

## Slutpunkt

**LITTERATUR** Det är vår i Paris och allt är i sin början, men Bonnie ser bara slutet. Karriären som journalist inom modebranschen har gått i stå och hon blickar nostalgiskt tillbaka på de första åren som kämpande skribent.

Sedan är det spegeln, som har tagits över av en kvinna hon inte känner igen. Det handlar inte bara om åldrandet. Innerst inne vet hon att hon är någon annan och det enda hon vill är att känna sig som sig själv igen.

Kanske är det inte bara hennes liv som rör sig mot slutet, utan också själva berättelsen om människan?

Daniel Björks andra roman *Slutpunkt* är en ljuvligt vemodig betraktelse över tidens gång. En *Dorian Gray* för 2020-talet om åldrande och skönhet, yta och djup.





## MICHAEL JACKSON BIOGRAFIN

**FILM** Den 22 april kommer det mer musik på vita duken, då vi kan ta del av Michael, som handlar om kungen av pop.

Filmen är en klassisk återblick på Michael Jacksons uppgång, framgång och utmaningar, samtidigt som den utforskar både kulisserna bakom hans karriär, hans kreativa geni och hans största framgångar. Den utlovas bli en intim skildring av livet hos en ikon vars inflytande sträcker sig bortom musiken. Huvudrollen spelas av Jaafar Jackson, Michaels brorson, och är producerad av Graham King (Bohemian Rhapsody) samt Michael Jacksons dödsbo.

## Landet utom sig

Ingen har väl kunnat fånga den svenska folksjälen så bra som fotografen Lars Tunbjörk. Från campingar, shoppingcenter, lekplatser och arbetsplatser, alltid med något extra att utforska i bilden. Ofta med mycket humor. Passa på att se utställningen Landet utom sig, på Kulturhuset i Stockholm fram till 18 januari. Skulle du missa själva utställningen har du möjlighet att se pjäsen med samma namn, en tolkning av bilderna av regissören och koreografen Anna Vnuk, fram till 3 februari.



FOTO

## Sahara Hotnights är tillbaka

**SKIVA** Vad hände egentligen med Robertsfors stolthet Sahara Hotnights? Ja, nu behöver du inte undra längre, för den 13 februari släpps deras nya album No One Ever Really Changes. Redan nu kan du höra singeln Always Like This.

– Den handlar om hur självtvivet alltid kommer och petar i ens drömmar, om känslan av att fastna mellan rädsla och förändring. Jag skrev den hemma i sängen en vårvintermorgon på en skruvrig nylonsträngad gitarr, säger Maria Andersson.

**SKIVSLÄPPET FÖLJS AV EN KLUBBTURNÉ I VÅR.**

## Mamma Mia! The Party – 10 år

Sedan premiären i januari 2016 har föreställningen **Mamma Mia! The Party** blivit svensk rekordhållare med över **1.400** spelade föreställningar som setts av närmare **650.000** gäster. Det gör krogshowen/festen till till den föreställning som spelats flest gånger och år i Sverige. Nu står det klart att Mamma Mia! The Party på **Tyrol** i Stockholm fortsätter även våren 2026 och markerar en viktig milstolpe när showen firar 10 år av musik, dans och oförglömliga festkvällar.

– Mamma Mia the Party började som ett experiment, formatet hade inte prövats förut. Aldrig hade jag kunnat ana att publiken skulle älska det så mycket! 10 år, det är underbart, säger Björn Ulvaeus.

2026 tar Jessica Andersson över huvudrollen som Kickan, på Nikos Taverna. Opa!



## KLASSIKERN

### Robyn

Världens bästa Robyn är albumaktuell 2026. Men det var redan 1996 när hon släppte singlarna Show Me Love och You've Got That Something i USA som karriären verkligen började ta fart. Båda låtarna hamnade på topp 10-listan i USA och albumet Robyn is Here sålde 1,5 miljoner exemplar.

Resten är historia, med toppar som With Every Heartbeat, som hamnar på den prestigefulla brittiska singeltopplistas första plats. Kanske mest creddigt är att låten Dancing on My Own hamnade bland topp 20 på musiktidningen Rolling Stones lista över de 500 bästa låtarna. Inte illa för en låt som Robyn premiärspelade live 2010 i programmet Sommarkrysset.



PARTY



Sedan 2020 har Domstolsverket ett formaliserat avtal om anhörigstöd från Invidzonen. Men vad gör egentligen domare på sina utlandsinsatser, var åker de och hur länge är de där?

# Domstolsverkets insatser

”  
Vår fredsfrämjande verksamhet utgår från ett regeringsbrev där det står vilka insatser som vi ska prioritera...

Flera svenska organisationer och myndigheter har personal på plats i utlandet. Domstolsverket är en av dem och sedan 2020 har de ett formaliserat avtal om anhörigstöd från Invidzonen, precis som Försvarsmakten. Men, var åker domarna inom Domstolsverket på utlandsinsatser och vad gör de där. Vi ringde upp Evelina Largren, Internationell samordnare, Enheten för Internationella relationer, på Domstolsverket.

## Hur många personer har Domstolsverket på internationellt uppdrag i vanliga fall?

Det går lite upp och ner, men just nu har vi fem personer ute i den fredsfrämjande verksamheten. Vi har också två långtidsexperter och projekt-samordnare utsända inom ramen för våra bilaterala utvecklingssamarbeten med Armenien och Bosnien Hercegovina. Därtill har vi en person utsänd till EU-domstolen och en person utsänd till Europadomstolen.

## Vilka länder befinner sig era utsända i?

Vår fredsfrämjande verksamhet utgår från ett regeringsbrev där det står vilka insatser som vi

ska prioritera och det är EULEX Kosovo, EUPOL COPPS och EUAM Ukraina. Det är de länder som vi fokuserar på. Sen har vi möjlighet att sända ut personal till exempelvis FN om det dyker upp en relevant tjänst och efter avstämning med Regeringskansliet, men det har vi inte gjort än. Vi arbetar även på att få till en strategisk tjänst i Bryssel.

## Vad går era uppdrag ut på?

Det generella vi gör är att ge stöd till rättsstats-uppbyggnad. Våra utsända arbetar med att bygga upp fungerande institutioner inom rättsväsendet och vi arbetar med ett rättskedjerspektiv även om vårt fokus är på domstolen. Mer precist vad våra utsända gör är: rådgivning, övervakning och mentorskap. Övervakning låter lite konstigt på svenska, observera är kanske bättre. Men till exempel närvarar våra utsända till EULEX Kosovo vid rättegångar och observerar dem och skriver sedan rapporter baserat på sina observationer.

## Vad gör ni inom mentorskapet?

Det handlar om att våra utsända delar med sig av sina kunskaper till de på plats. Där går mentorskapet



”

Vi har till exempel ett samarbete med Palestinas rättsliga institut där vi tar fram kortare utbildningspaket...

och den rådgivande rollen ofta ihop. Vem som är motpart i insatslandet beror lite på insatsen och dess inriktning. En domare utsänd till EUAM Ukraina kan till exempel samarbeta med den ukrainska domarskolan medan våra utsända till EUPOL COPPS samarbetar med Palestinas rättsliga institut och Palestinas höga domarråd.

### Hur tas det emot?

Min uppfattning är att det generellt är mycket positivt. Men det gäller så klart att det görs på rätt sätt, du kan inte bara komma och kliva in, utan det sker ju i en diskussion och i ett samarbete. Vi har till exempel ett samarbete med Palestinas rättsliga institut där vi tar fram kortare utbildningspaket baserat på de behov och de stöd som de uttryckt att de behöver.

### Hur långa är insatserna?

Våra utsända har kontrakt på ett år, med möjlighet till förlängning, så minst ett år. Ofta blir det längre.

### Hur förbereder ni personalen innan de åker?

Eftersom det är EU som bestämmer vem som får tjänsten så hjälper vi dem som ansöker med deras CV, som ska vara EU konformt, vi ger dem stöd i processen fram till intervjun och ger dem tips om vad de bör läsa på om. Vi förmedlar också kontakt med tidigare utsända, så de är väl förberedda. Om de får tjänsten så stöttar vi i det administrativa och praktiska. Vi har en utsändandedag, som är

en heldag där vi går igenom kontrakt, praktiska saker, har en säkerhetsgenomgång och möter land- och insatshandläggare på UD. Vi informerar givetvis om Invidzonen och stödet de anhöriga kan få under perioden.

### Vad kan det finna för risker med att åka på insatserna?

Det beror så klart på vilket land de åker till. Ukraina befinner sig i krig och här finns alla risker det innebär med drönare och attacker, det är mycket omfattande. I Kosovo är det faktiskt lösdrivande hundar och biltrafiken som är de största riskerna och Palestina har ju också sina risker. Man får vara uppdaterad om det politiska läget i respektive land. EU har så kallade Pre-deployment courses och om man åker till Ukraina eller Palestina går man en Heat-kurs (Hostile Environment Awareness Training).

### Vad händer hos er under 2026?

Vi har några utsända som kommer hem och några som eventuellt kommer att förlänga. Vi jobbar på att få fram en mer strategisk tjänst i Bryssel och så jobbar vi vidare med våra kortare fredsfrämjande insatser. Vi ska göra två till utbildningsmoduler i Palestina och vi arbetar vidare med att genomföra föreläsningar på distans till förmån för den ukrainska domstolsskolan. Det går inte att genomföra dessa på plats på grund av säkerheten. Det är ganska fullt upp, faktiskt.

”

Ukraina befinner sig i krig och här finns alla risker det innebär med drönare och attacker...



# Saga om livet som medföljande i

# USA



Hur är det att vara medföljande i ett annat land, med barn och utan sitt vanliga sociala nätverk och stöd. Dessutom i tre år. Det vet Sara som med familjen påbörjat vistelsen i Virginia, USA.

**N**är Sara och hennes man Christoffer packade väskorna för att flytta till USA hade deras dotter Saga just hunnit bli tre månader. Nu, några månader senare, bor familjen i ett hus i ett lugnt bostadsområde i en amerikansk småstad, omgiven av breda gator och ett nytt liv fyllt av både möjligheter och utmaningar.

– Vi är tre stycken i familjen, säger Sara. Jag, Christoffer och lilla Saga, som nu är sju månader. Vi har varit tillsammans i tolv år, gifta i två och nu gör vi vårt livs största omställning tillsammans, berättar Sara entusiastiskt.

Flytten var inte självklar. Beslutet vägde tungt inte minst eftersom Sara visste att hon skulle bli hemmaförälder på heltid i tre år.

– Jag funderade mycket på vad det skulle innebära att vara hemma med Saga all the time, berättar hon. Ingen förskola, inget jobb att gå tillbaka till efter ett år som man ofta gör i Sverige. Och att vara så långt ifrån familjen som annars hade kunnat stötta.

Men samtidigt såg hon något annat, något större.

– Till slut landade jag i att jag faktiskt får vara hemma med henne i tre år. Det är tid man aldrig får tillbaka. Christoffer och jag insåg att mer tid med familjen faktiskt var ett av de största skälen

till att vi sa ja till att åka.

Flytten kom också med ett identitetsskifte. Sara beskriver hur hon gick från att vara nybliven mamma i Sverige till att bli ”hemmafru” på heltid i ett nytt land.

– Det var en helt ny roll. Jag gick verkligen in i den fullt ut, menar hon.

I USA har familjen inga svenska grannar eller andra NATO-familjer i sin direkta närhet. De bor i ett äldre område med hus, garage och egen trädgård, något Sara beskriver som en uppgradering från parhuset i Sverige. Men avstånden är långa, och bilen har blivit ett måste.

– Jag försöker komma ut ur huset varje dag, säger hon. Man kan gå promenader där vi bor, men man kommer liksom ingenstans. Så det blir mycket bilåkande till butiker, parker och andra mammor.

För att utmana sig själv och utvidga sitt sociala liv beskriver hon hur hon satte tonen tidigt, hon ville inte bli någon som smyger förbi grannarna. Hon skulle vara modig, social, osvensk.

– Jag tvingade mig själv att prata med främlingar, säga hej till grannar, gå ut klockan sju på morgonen när föräldrar står och väntar på skolbussen trots att jag egentligen inte vill. Men man måste skapa sina egna möjligheter här, menar Sara.

Den inställningen har gett frukt. Sara har hittat

”

**...det här var ett av de största skälen till att vi faktiskt gjorde det, att vi skulle få mer tid tillsammans som familj.**



”  
**Man känner sig dum ibland. Det är svårt att vara samma person som när man pratar svenska.**

andra svenskar, en amerikansk mamma hon träffar varje vecka, och ett flow i vardagen som bygger på utflykter, babyrim på biblioteket och nya möten.

– Jag hade aldrig gjort så här mycket grejer som mammaledig i Sverige. Där hade jag nog varit mycket mer bekväm av mig och inte lika modig.

**Men flytten har inte varit utan svårigheter.**

– Det är enormt mycket admin och praktiskt att lösa initialt, särskilt i USA som inte är lika digitaliserat som Sverige.

Sara är tydlig med att en flytt inte är något snabbt eller enkelt.

– Vi hade cirka sex månaders förberedelsestid, vilket var väldigt lite för att fixa hus i USA, avsluta jobb, sälja huset i Sverige och skicka över bohag i container. Och mitt i allt föddes vårt första barn! Det var skönt att göra en clean break med Sverige när vi skulle vara borta så länge, men det kom sina utmaningar.

Språket har hon klarat bra, engelska har hon med sig sedan studietiden men ändå märks tröskeln.

– Man känner sig dum ibland. Det är svårt att vara samma person som när man pratar svenska.

Den största praktiska dagliga utmaningen är dock att hon gör allt med Saga.

– Om jag i Sverige behövde åka och storhandla kunde min mamma komma över. Här måste jag ju ta jag med Saga överallt. Det begränsar vad jag kan göra på en dag.

Innan flytten arbetade Sara inom krisberedskap och totalförsvaret – ett jobb hon älskade och något hon var riktigt bra på.

– Jag hade gjort ett namn för mig själv. Och så skulle jag plötsligt vara borta i tre år. Jag sörjde det i flera månader. Nu är jag dock väldigt nöjd med mitt beslut.

Att vara gravid och sedan nybliven mamma gjorde beslutet lättare.

– Insikten att jag inte behöver jobba på tre år var befriande. Vi svenskar identifierar oss så med jobbet, det här gav ett annat fokus.

Samtidigt känner hon nu att saknaden efter jobbet kanske kommer om några månader, eller ett år.

– Jag får så många nya intryck varje dag. Bara att handla mjölk är ett projekt. Det fyller upp huvudet.

När Sara ser på helheten idag är det tydligt att flytten gett mer än den tagit.

– Jag tycker att vinsterna är enorma, säger hon. Man utmanas socialt och psykiskt. Man tvingas till att bara köra på och lösa saker längs vägen

– det finns inte utrymme för att sätta sig i soffan å slappa och skuta på beslut. Man får möta en ny kultur och man lär sig så mycket om sig själv.

Hon beskriver hur hon fått syn på sin egen styrka, sin förmåga att klara mer än hon trott.

– Man inser verkligen hur mycket man klarar av. Det är faktiskt riktigt coolt.

Flytten har också fört henne närmare både sig själv, Saga och Christoffer.

– Man lär känna nya människor men också sig själv och sin partner på helt nya sätt. Man gör saker man aldrig hade gjort i det bekväma vardagslivet hemma i Sverige. Och det här, det är något vi kommer bära med oss resten av livet.

För Sara har flytten också öppnat dörrar till nya typer av engagemang. Hon berättar med stolthet hur hon startat en egen mammagrupp inom NATO-sfären, för familjer från alla länder med barn mellan noll och fem år.

– Det är för oss som alltid måste ta med barnen överallt, säger hon med ett leende.

– Och det har blivit en jättebra grej.

Gruppen består av mammor från många olika nationer, danska, franska, tyska, svenska.

– Det är helt fantastiskt. Vi kommer från olika länder men vi har så många likheter i vardagen. Det är verkligen en fin gemenskap.

På frågan om Sara upplever någon oro kopplat till Christoffers uppdrag i NATO kommer svaret snabbt. Det är inte Christoffers uppdrag i sig som oroar Sara. Det är bilkörningen.

– Det är väldigt mycket olyckor där vi bor. De kör väldigt aggressivt. Så varje dag tänker jag på att Christoffer kör till och från jobbet.

Även om Sara har skapat ett hem i sitt nya land och fått en hel del nya vänner och bekanta så finns det stunder då hon saknar sina vänner i Sverige och sin familj förstås, särskilt systemen som fick barn bara en månad efter flytten.

– Det var tufft. Men möjligheten att ringa på Facetime har mildrat avståndet. Vi pratar mer med våra föräldrar nu än när vi bodde i Sverige.

”

**Man inser verkligen hur mycket man klarar av. Det är faktiskt riktigt coolt.**

”

**...möjligheten att ringa på Facetime har mildrat avståndet mer än väntat.**



## Saras tips till andra som funderar på att följa med utomlands

– Det är faktiskt en fördel att ha små barn när man flyttar. Det ger ett naturligt syfte, en struktur och ett sätt att träffa andra.

**Hon lyfter också vikten av ekonomi och tydliga samtal.**

– Man måste prata om allt: pension, försäkringar, gemensam ekonomi. Som medföljande hamnar jag i en beroendeställning jag inte haft tidigare. Det måste man vara förberedd på.

**Och slutligen: gå "all in".**

– Man måste anamma den nya rollen helt och fullt. Annars gnager det. Man valde att åka, då måste man också leva det, avslutar Sara.



Samarbete  
*kring* medföljande

Invidzonen har tillsammans med Tii Lilja, själv medföljande och som skrivit ett examensarbete på ämnet, inlett processen med att ta fram en checklista för personer som kommer att vara medföljande i ett annat land. Ett verktyg som ska ge stöd och förberedelse innan avfärd – och vid hemkomsten.



”

**Stora förändringar som ett nytt land, kultur och språk kan innebära stress.**

**N**är Tii Liljas man var stationerad i Ungern under fyra år, följde hon och deras då fem och åtta år gamla söner med. Tii har själv varit på insatser i både Afghanistan och Kosovo, men nu var hon medföljande, med mycket tid.

– Studier fanns i mitt huvud redan innan vi åkte. Sen visste jag att integrationen och språkinläringen för barnen skulle ta en stund. Så det första året lades på att komma dit, etablera sociala relationer, komma på plats, att få barnens skola att fungera och inte minst språket, säger hon.

Tii pluggade Hälsovetenskap på distans på Linnéuniversitet. Hon funderade mycket på varför vissa medföljande klarar av en så stor förändring som det innebär, och andra klarar det mindre bra.

– För många som har väl fungerande sociala relationer och ett etablerat nätverk hemma, där de är vana att få support från till exempel far- och morföräldrar kan det bli en utmaning att helt plötsligt vara själv. Stora förändringar som ett nytt land, kultur och språk kan innebära stress.

När hon kom hem avslutade hon sitt examensarbete ”Motståndskraft. En skyddsfaktor för medföljande till statlig utsänd personal?”. Det hon hoppas på med studien är att alla som sänds ut får en högre förståelse för vad det innebär – innan. Hon berättar att till exempel Nato, Domstolsverket, UD, Försvarsmakten och Sida skickar ut personal med familjer och förhållandena skiljer sig beroende på vilken organisation som familjen

hör till, vart de blir placerade, om det finns andra svenskar eller andra i liknande situation på plats, eller om de är själva. En annan påverkande faktor för den medföljande är just hur stor motståndskraft personen har, vilket är högst individuellt men också en påverkningssbar variabel.

– Det finns mycket som inte är generiskt, men sen finns det flera generiska stressorer som alla kommer att utsättas för.

Hon tänkte att om hennes examensarbete kunde ligga till grund för en enklare skrift med information som den medföljande kunde få innan utlandsvistelsen, så denne är så förberedd som möjligt. Hon kom i kontakt med Anna Nybling på Invidzonen och de diskuterade hur de skulle kunna paketera informationen från examensarbetet, ihop med Invidzonens kunskap om anhörigstöd, till ett verktyg till de som ska sändas ut – och komma hem.

– Tillsammans blir man ju mycket bättre. Anna föreslog en slags checklista, med lätthanterlig information, en slags populärvetenskaplig utgåva av mitt examensarbete, ihop Invidzonens kompetens. Det skulle kunna vara en flik på Invidzonens hemsida med punkter att tänka på, samt utbildningsmaterial för hur man själv kan jobba med sig själv. Både innan avfärd och vid hemkomst, för hemkomsten innebär också en stor förändring.

”

**Det finns mycket som inte är generiskt, men sen finns det flera generiska stressorer som alla kommer att utsättas för.**

Så tränar du  
**SMART**  
i olika **ÅLDRAR**



Kroppen förändras hela tiden – det bör även din träning göra.  
Hur du tränar när du är 25 år sällan samma som när du är 55.  
Kroppen förändras, livsstilen likaså – men rörelse behovet finns kvar  
hela livet ut. Nyckeln är att anpassa träningen efter de förutsättningar  
du har just nu, inte de du hade för tio år sedan.

**M**ånga tror att man måste träna hårdare ju äldre man blir för att “kompensera”, men sanningen är den motsatta: det handlar om att träna smartare. Med rätt balans mellan styrka, rörlighet, kondition och vila kan du bygga en kropp som håller länge – oavsett ålder.

Här får du tips hur du kan tänka med träningen i olika livsfaser samt generella träningstips i de olika åldrarna. Det är aldrig för sent att börja och alltid värt att fortsätta.

### 20–30 ÅR **Bygg grunden och vanorna**

I denna ålder är kroppen som mest mottaglig för träning. Det är nu du kan bygga upp styrka, kondition och teknik som blir en grund för resten av livet. Många tränar för utseendets skull i den här åldern, men fokus bör ligga på funktion och variation. Tänk långsiktigt då de vanor du skapar nu blir din största investering framåt.

#### Träningsstips:

- ▶ Kombinera styrketräning (3 pass/vecka) med kondition (2 pass/vecka). Högintensiv intervallträning, lagsporter och crossfit passar utmärkt.
- ▶ Kroppen klarar tyngre träning men prioritera teknik framför tunga vikter för att undvika skador och att lära sig dåliga rörelsemönster som ger problem längre fram.
- ▶ Testa olika träningsformer för att hitta det du gillar. Variera träning för att undvika överbelastning och skador.
- ▶ Uppvärmning 5–10 minuter kan bestå av lätt cardio, dynamiska stretchövningar
- ▶ Sätt rutiner: planera in träningen i kalendern precis som ett möte.

Återhämtningstiden 24–48 timmar brukar vara tillräckligt i denna ålder. En bra strategi är att använda aktiv återhämtning genom lättare rörelse, bra mat och tillräcklig sömn. Kroppen klarar av att träna hårt flera dagar i rad, men det är viktigt att inte underskatta betydelsen av återhämtning. Överträning kan smyga sig på även när man är ung.

### 30–40 ÅR **Bibehåll träning och balansera med livspussel**

Nu handlar träningen om att vara smart snarare än hård. Kvalitet, planering och återhämtning blir viktigare än ren volym och intensitet. Det är viktigt att hitta balansen mellan att utmana sig själv och att lyssna på kroppens signaler.

#### Träningsstips:

- ▶ Fokusera på effektiv träning – 3–4 pass per vecka räcker långt. Kombinera styrke- och konditionsträning. Lämpliga träningsformer är till exempel funktionell träning, löpning, cykling samt gruppträning som ger både motivation och effektivitet.
- ▶ Dags att börja inkludera mer rörlighet i träningen, särskilt om man har ett kontorsjobb som gör höfter och axlar stela. Värm upp ordentligt i 10–15 minuter.
- ▶ Förebygg ryggsproblem med coreträning

Återhämtningstiden ökar nu och är längre jämfört med tidigare ålder, 48–72 timmar med individuell variation. Kroppen börjar ge tydligare signaler om att den inte kan köra på samma sätt som förut. En smart strategi kan vara att planera träningen så att olika muskelgrupper tränas olika dagar, samtidigt som man prioriterar 7–8 timmars sömn per natt.

”

**En smart strategi kan vara att planera träningen så att olika muskelgrupper tränas olika dagar...**



”  
Jobb, familj och ansvar gör ofta att träningen hamnar längst ner på listan.

”  
...målet är att må bra, orka och hålla sig skadefri.

### **40-50 ÅR** Hitta balansen mellan prestation och återhämtning

Jobb, familj och ansvar gör ofta att träningen hamnar längst ner på listan. Samtidigt börjar kroppen kräva mer återhämtning – muskler byggs långsammare och stress påverkar mer. Här gäller det att hitta balans, kontinuitet och glädje. Målet är inte att slå rekord – målet är att må bra, orka och hålla sig skadefri.

#### **Träningstips:**

- ▶ Fokusera på helkroppsstyrka 2-3 gånger i veckan – gärna cirkelpass. Muskelmassan börjar minska och styrketräning blir kritiskt för att bevara muskler och benmassa.

- ▶ Viktigt med ordentlig uppvärmning 10-15 minuter med extra fokus på eventuella problemområden. Skadorna kan ta längre tid att läka.
  - ▶ Lägg in lågintensiv kondition såsom löpning, promenader, cykling eller simning. Välj ledvänliga aktiviteter om lederna börjar protestera.
  - ▶ Yoga och pilates är bra för rörlighet och träning av core muskulaturen.
- Prioritera sömn och återhämtning lika högt som själva träningen. Återhämtningstiden kan vara 72 timmar eller mer och det behövs. Minst en vilodag mellan intensiva pass, stretching och yoga som aktiv återhämtning, kanske massage eller bastu.

*”Prioritera sömn och återhämtning lika högt som själva träningen. Återhämtningstiden kan vara 72 timmar eller mer och det behövs.”*

## **50–60 ÅR** Funktionalitet och livskvalitet i fokus

I 50–60-årsåldern genomgår kroppen betydande förändringar som påverkar hur vi bör träna. Muskelmassan minskar snabbare (sarkopeni), benstyrkan blir skörare, lederna mer känsliga och hormonproduktionen sjunker. Men här kommer den goda nyheten: Rätt träning kan motverka nästan alla dessa förändringar och göra enorm skillnad för både hälsa och livskvalitet. Det handlar inte längre främst om hur tungt du lyfter eller hur snabbt du springer, utan om att bevara den fysiska förmåga som krävs för ett självständigt och aktivt liv.

### **Träningstips:**

- ▶ Styrketräning är fortfarande viktigt, kanske ännu mer än tidigare. Det är det mest effektiva sättet att bevara muskelmassa och benstyrka. Två till tre pass per vecka med fokus på hela kroppen ger goda resultat.
- ▶ Uppvärmningen bör ta 15–20 minuter eller mer. Kroppen behöver längre tid för att bli varm och redo för träning. Använd tiden till att mobilisera alla leder, aktivera musklerna och gradvis öka pulsen. En grundlig uppvärmning minskar skaderisken avsevärt.
- ▶ Rörlighet och mobilitet får större betydelse. Stelare leder begränsar inte bara träningen utan även vardagslivet.
- ▶ Inkludera balansövningar eller träna på ostabila underlag.
- ▶ Konditionsträning ska vara ledvänlig. Simning och vattengymnastik är utmärkta alternativ. Cykling, promenader och stavgång är andra bra val. Om du springer, välj mjukare underlag än asfalt och håll distanserna kortare.

Återhämtningstiden är nu 3–4 dagar för tung träning. Träna olika kroppsdelar med god tid emellan, dagliga promenader som aktiv återhämtning. Var inte rädd för att prova nya aktiviteter. Variation håller träningen intressant och belastar kroppen på olika sätt, vilket minskar risken för överbelastningsskador.

## **60+ ÅR** Funktionell träning och fallprevention

Efter 60 börjar muskelmassan minska snabbare, och balansen kan påverkas. Men rätt träning kan bromsa åldrandet rejält – både fysiskt och mentalt. Det handlar inte om att pressa kroppen, utan att hålla den i rörelse varje dag. Träningen blir inte bara ett sätt att hålla sig frisk utan den ger energi, gemenskap och livsglädje. Målet är att bevara självständighet och förhindra fall.

### **Träningstips:**

- ▶ Styrketräna med lätt till medel intensitet två gånger i veckan (maskiner, gummiband, kroppsvikt). Vattengymnastik, trädgårdsarbete och stolgympa är bra alternativ.
- ▶ Lägg in balansövningar: stå på ett ben, balansplatta eller gå på linje.
- ▶ Promenera dagligen – 30 minuter gör stor skillnad för hjärta och leder.
- ▶ Glöm inte rörlighet och stretching efter passen
- ▶ Social träning kan öka motivationen.
- ▶ Lyssna på kroppen – mindre är ibland mer.
- ▶ Uppvärmningen minst 20 minuter med mycket mjuk start. Låt kroppen få tid att vakna.

Återhämtningstiden är nu 4–5 dagar eller mer efter hårdare träning. En bra strategi är att fokusera på mjuk daglig rörelse som promenader, samtidigt som man undviker att träna två dagar i rad. I denna ålder är vilan lika viktig som själva träningen, och kroppen behöver tid att återhämta sig ordentligt mellan passen.

### **SAMMANFATTNING**

Träning handlar inte om prestation. Det handlar om att ta hand om sig själv i den kropp man har, just nu. Oavsett ålder är rörelse den bästa investeringen du kan göra för din framtid. “Den bästa träningen är den som får dig att må bra.”

”

**Var inte rädd för att prova nya aktiviteter. Variation håller träningen intressant...**

”

**Det handlar inte om att pressa kroppen, utan att hålla den i rörelse varje dag**



# UTÖKAT STÖD

## för veteraner och anhöriga

Försvarsmaktens Veterancentrum inför under första kvartalet 2026 ett utökad stöd för sårade och skadade veteraner – och ett stöd för deras anhöriga genom Invidzonen. Vi ringde upp Monica Larsson och Annelie Björklund på Försvarsmaktens Veterancentrum för att höra om bakgrunden till stöden.

”  
**Tack vare att vi har den här tvåsamheten, lokalt och centralt, så finns den ena kvar om den andra skulle försvinna.**

**M**er erkänsla och en speciell grupp för sårade och skadade veteraner, samt ett eget individuellt stöd för deras anhöriga – det är resultaten av Försvarsmaktens arbete med att utveckla Sveriges veteranstrategi. Arbetet påbörjades för ett år sedan och i en referensgrupp ingick elva veteraner som lever med någon form av skada över tid, fysisk eller mental.

– I arbetet med att försöka förstå utmaningar som sårade och skadade veteraner har så framkom det att de upplevde det svårt att driva sina egna frågor, speciellt om du är sjuk. Det är som den gamla sanningen, att du måste vara frisk för att orka vara sjuk, i kontakt med vården och samhällets

instanser. Det kan handla om kontakter med Försäkringskassan eller med Försvarsmakten där flera upplevde en frustration över att en handläggare kanske hade bytts ut och ärendet då kändes som om det fick börja om från början, säger Monica Larsson, Stf C FM Veterancentrum.

Annelie Björklund är rehabiliteringsspecialist på Försvarsmaktens Veterancentrum och berättar att de under första kvartalet 2026 kommer att införa ett koncept för sårade och skadade veteraner som ett svar på deras utmaningar.

– De kommer att få möjlighet att ansöka om att vara med i en särskild grupp som Försvarsmaktens Veterancentrum kommer ha ett



”

**...det bästa stödet får man av andra i samma situation...**

sammanhållande ansvar för. Där kommer de att få en kontaktperson hos oss på Veterancentrum, centralt, men också en kontaktperson lokalt ute på förbanden som jobbar med de här frågorna. Den lokala kontaktpersonen ansvarar för att erbjuda stöd och vägledning kopplat till samhällets stödfunktioner, de ideella organisationernas insatser eller försäkringar. Stödet kan vara allt från hjälp att göra en arbetsskadeanmälan till att vägleda individen hur man kommer i kontakt med en kamratstödjare, allt utifrån varje enskild individs behov, säger Annelie Björklund.

– Tack vare att vi har den här tvåsamheten, lokalt och centralt, så finns den ena kvar om den andra skulle försvinna, säger Monica Larsson.

I gruppen har de också möjlighet till så kallat likmansstöd, att få träffa andra i samma situation och kunna utbyta erfarenheter med personer med samma likartade utmaningar och historik.

– Det är oerhört viktigt, och det var också något som referensgruppen lyfte, att det bästa stödet får man av andra i samma situation, säger Monica Larsson och berättar att gruppen samtidigt är till stor nytta för Försvarsmakten som kontinuerligt kommer få återkoppling från dem och därmed kan fortsätta utvecklas.

Hur var det med de anhöriga då? Något som också kom fram i arbetet med att utveckla veteranstrategin och i samtal med referensgruppen, som alla var män, var hur viktiga deras anhöriga är och har varit.

– Samtliga av de 11 referenspersonerna var ute och blev skadade på 90-talet. De har alltså levt ganska länge med sina utmaningar. De berättade om stödet från frugan eller för deras nära relationer, att utan dem hade det inte gått, men "... oj, vilket tung last de har fått driva..." Det lyfte flera av referenspersonerna, berättar Monica Larsson.

De medverkande i gruppen menade att deras anhöriga också borde få ett sorts stöd, individuellt. De anhöriga är jätteviktiga för veteranerna, men bär samtidigt en egen stor börda. Därför kontaktade Monica Larsson och Annelie Björklund Invidzonen.

– Vi har bett Invidzonen att titta på ett koncept för de anhöriga, eftersom de är världsmästare i Sverige på hur vi kan stötta militära utlandsveteraners anhöriga, säger Monica Larsson.

Annelie Björklund berättar att när en veteran blivit antagen till gruppen för sårade och skadade, så har de möjlighet att nominera två anhöriga personer. I samband med nomineringen lämnar veteranen även samtycke till att de nominerade får tala med kontaktpersonerna såväl lokalt och centralt om veteranen.

– Då kan de ringa till kontaktpersonen eller till mig och säga att nu har veteranen fått ett skov och mår jättedåligt och skulle behöva prata med någon, säger Annelie Björklund och fortsätter:

– Idag får vi nämligen inte agera när tredje man kliver in och kontaktar oss, det är samma sak inom vården. Men genom att veteranen godkänner de två personerna och nominerar

”

**Vi har bett Invidzonen att titta på ett koncept för de anhöriga, eftersom de är världsmästare i Sverige på hur vi kan stötta militära utlandsveteraners anhöriga.**

”  
Att bara  
någon lyssnar,  
tar sig tid,  
det ger  
erkänsla



”  
Det är så  
viktigt att  
bli sedd och  
hörd och  
få komma  
till tals.

dem till anhöriggruppen och kan prata med Försvarsmaktens handläggare, så kan de dra i nödbromsen. Att vi kan häva sekretessen gör också att vi kan arbeta bättre centralt och lokalt.

Men de anhöriga ska inte bara vara en resurs för utlandsveteranen. Invidzonen ska starta en grupp där de också ska kunna ge varandra likmansstöd, helt fritt från veteranen. Till exempel skulle detta kunna ske i digitala möten med jämna mellanrum. De anhöriga får givetvis vara med i Invidzonens andra chatt och forum.

– Men de som är anhöriga till veteraner som lever med skador får alltså en separat grupp. Dessutom ska de en gång om året få möjlighet att träffas IRL, säger Monica Larsson.

Träffen ska ske utan veteranen, där de kan mötas, ta del av ett föredrag men framförallt kunna utbyta erfarenheter och finna styrka i varandra. Båda grupperna, veteranerna och deras anhöriga, ska få

egna inbjudningar till Veterandagen. Det handlar om erkänsla, en annan viktig punkt för Försvarsmaktens Veterancentrum att utveckla.

– Det har jag sett genom åren, hur helbräddgörande det är att bli sedd och hörd. Att bara någon lyssnar, tar sig tid, det ger erkänsla säger Monica Larsson.

– Det kan jag bekräfta. Det är så viktigt att bli sedd och hörd och få komma till tals. Jag kommer tidigare från psykiatrin och är van att möta patienter i utsatta situationer likt det våra PTSD-veteraner har. Att någon tar sig tid att lyssna på dem betyder så oerhört mycket. Samma sak för den anhörige, som ju är ytterligare ett steg bort från Försvarsmakten, men drar ett väldigt tungt lass. Att då få den erkänslan, är av en väldigt stor vikt. Därför kommer det egna stödet de anhöriga får av Invidzonen säkert väga tungt, avslutar Annelie Björklund.

# Veteranerna på **RIKSTEATERTURNÉ**



I en nyskriven pjäs för Riksteatern får vi möte fyra veteraner, vars berättelser är tagna ur ett stort antal intervjuer med verkliga Afghanistan-veteraner. Pjäsen är skriven av veteranen Anders Norman.

På scen ser vi skådespelarna Jimmy Endeley, Pierina Rizzo, Joakim Gräns Bouya och Martin Nick.

**D**e finns mitt ibland oss, men få har hört deras berättelser. I Veteranerna möter vi de svenska soldaterna som tjänstgjort i krigets Afghanistan.

Det handlar om att kunna lita på varandra, om att ställa upp och jobba hårt. Det handlar om viljan att göra skillnad och om ögonblick man aldrig glömmer. Men också om vad vi är beredda att göra för att ingå i gruppen, och hur vi måste leva med våra beslut – samt om att hantera den stora utmaningen efteråt – att bli en "civil" bland andra.

I pjäsen Veteranerna får publiken dela rum med några av de över 50 000 svenska män och kvinnor som tjänstgjort i krigszoner utomlands. Med kärv humor och uppriktighet, dras vi i publiken in i deras försök att minnas vad som hände och förstå sina erfarenheter. Det som börjar i en tät gemenskap utvecklas snart till en kamp där berättelserna och minnena går isär, en kamp där alla försöker förstå vad de gav sig

in i, vad som hände, och vilka de blivit.

Skådespelarna i verket ger röst åt verklighetens soldater, som manusförfattaren Andreas Norman träffat under lång tid och samtalat med inför skrivandet av pjäsen. Andreas Norman är poeten som blev säkerhetsexpert på UD och därefter romanförfattare.

– Vi vill förstå vad som lockade någon att åka, sa Anders Norman till Sveriges Veteranförbund, som stöttat arbetet och öppnat dörren till de utlandsveteraner som nu lånat ut sina röster.

– Hur såg förväntningarna ut? Hur levde man i insatsens vardag, vem blev man i gruppen, och vad händer när man kommer hem och ska bli 'civil' igen?

Med Veteranerna gör Anders Norman sin dramatikerdebut.

– Veteraners erfarenheter är ofta underberättade eller förenklade, säger Norman. Det är hög tid att deras röster får höras utan filter, utan förenklingar.

”

**...vem blev man i gruppen, och vad händer när man kommer hem och ska bli 'civil' igen?**

**Premiär 9 mars i Östersund. Sverigeturné till 8 maj.**

*Biljetter släpps 7 januari via riksteatern.se.*



# Ensam

*i mitt eget*

# hem

Brevskrivaren har fullt upp med barn och allt praktiskt och känner att hon måste tacka nej till vännerna.

Nu kommer ensamheten...

Invidzonens psykolog Hannah ger råd.

## FRÅGA

**Hej.** Jag känner mig så ensam. Min sambo är ofta borta på uppdrag och jag känner att jag kämpar på för att kunna parera min vardag, hämta andan mellan arbetspass, jourer och rodde i allt praktiskt. Lämna och hämta barnen på förskola, planera, handla och laga middagar, få undan tvätthögen, städa undan. Och sen när barnen äntligen har somnat infinner den sig, ensamheten. Det känns som att alla andra umgås, hittar på saker och "har ett liv" medan jag springer runt med andan i halsen och försöker få vardagen att gå ihop. Att jag är fast i mitt eget hem. Vännerna som jag umgicks med har slutat fråga om jag ska med på saker för jag har tackat nej så många gånger på grund av att det helt enkelt inte finns tid. Så nu sitter jag här ensam om kvällarna och väntar och känner mig ensam. **Vad ska jag göra för att ta mig ur den här ensamheten?**

## HANNAH SVARAR

Det låter som att du befinner dig på en plats i livet med mycket krav och ansvar både hemma och på jobbet. Med en partner som är borta mycket förstår jag att det blir överväldigande emellanåt och att känslan av ensamhet infinner sig. Jag tror också att det finns många som kan känna igen sig i det du beskriver. Småbarnstiden kan vara oerhört krävande när det kommer till att få någon slags balans i livet.

**Jag har skrivit ihop en liten lista med tips för att bryta känslan av ensamhet och isolering, kanske något av det kan vara till hjälp.**

**Små sociala steg**

Skicka ett sms till en vän, det kan vara något kort som "Hej, jag tänkte precis på dig. Hur mår du?" för att öppna upp för kontakt. Även digitala samtal kan minska känslan av att vara helt ensam.

**Mikropaus för dig själv**

När barnen har somnat, finns det någon enkel aktivitet du kan göra som du mår bra av? Att läsa några sidor ur en bok, ta en kopp te, ett bad eller lyssna på lite musik kan vara något som fyller på energi. Ge dig tid för dig själv även om den är kort!

**Utforska nätverket**

Finns det någon i din närhet som kan hjälpa till med att hämta/lämna barn, städa eller laga mat någon gång? Att be om hjälp är inte alltid lätt, men ofta vill människor gärna hjälpa till om de

får frågan. Det kanske finns någon ansvarsfull tonåring som kan ställa upp som barnvakt eller någon granne som tycker det är toppen att klippa gräs eller skotta snö. Då kan du få tid att göra annat en stund.

**Planerad aktivitet**

När livet bara pågår är det bra att ha något att se fram emot. Det är också lättare att faktiskt få till aktiviteter om vi planerar in dem. Det kan vara något mindre som en lunchpromenad med en vän i vardagen eller något lite större som en resa någonstans när möjligheten finns.

**Umgås genom att göra**

Bjud in släkt och/eller vänner till att göra saker hemma i vardagen. Som att laga mat eller städa tillsammans, eller bara sällskapa medan du själv gör det. Kanske har du något större projekt som behöver bli gjort – det är ett perfekt tillfälle att bjuda in andra för både görande och umgänge.

Att öppna upp om ensamhets-känslor är inte så lätt, men ofta upptäcker man att man inte är ensam om att känna sig lite isolerad i vardagslivet. Om man pratar om det med andra kan det också vara lättare att hitta sätt att umgås utan att det behöver bli så stort.

”

Vännerna som jag umgicks med har slutat fråga om jag ska med på saker för jag har tackat nej så många gånger...

”

...ofta upptäcker man att man inte är ensam om att känna sig lite isolerad i vardagslivet.



## 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](http://www.forsvarsmakten.se) >> Utlandsveteraner och anhöriga >> Kontakt och resurser



### Domstolsverket

Telefon växel 036-15 53 00  
E-post [domstolsverket@dom.se](mailto:domstolsverket@dom.se)

### Stödorganisationer

- hit kan du också vända dig för att få stöd



### Invidzonen (gäller Försvarsmakten och Domstolsverket)

[kontakt@invidzonen.se](mailto:kontakt@invidzonen.se)  
[www.invidzonen.se](http://www.invidzonen.se)  
Telefon 08-400 20 388  
Stödtelefon 0761-66 33 17



### Sveriges Veteranförbund (militära och civila veteraner)

[kansliet@sverigesveteranforbund.se](mailto:kansliet@sverigesveteranforbund.se)  
Telefon 08-25 50 30  
Stödtelefon 020-666 333



### Svenska Soldathemsförbundet (gäller Försvarsmakten)

[www.soldathem.org](http://www.soldathem.org)  
Telefon 070-571 02 34  
[info@soldathem.org](mailto:info@soldathem.org)  
Stödtelefon 070-570 99 91  
[stodsamtal@soldathem.org](mailto:stodsamtal@soldathem.org)



### Idrottsveteranerna (föreningen för skadade och sårade veteraner)

[www.idrottsveteranerna.se](http://www.idrottsveteranerna.se)  
Telefon 0734-32 12 98  
[kansliet@idrottsveteranerna.se](mailto:kansliet@idrottsveteranerna.se)

VIKTIG INFO  
ATT HA  
TILL HANDS