

# Travid. Forum

Häng med på

# ANHÖRIGTRÄFF

Följ med på en av våra anhörigträffar vi nyligen ordnade i Skåne.

Här fanns det tid för både barn att leka av sig och vuxna att få prata av sig.

Härligt!



Veteranmottagningen  
fyller 10 år

Härligt  
ungdomsläger

Kustbevakningen  
– på, under, över ytan

FRÅGA HANNAH  
Dricker han för  
mycket?

# Invidzonen – en del av något större

**D**et är lätt att tänka att stöd uppstår i mötet mellan en människa och en annan. Och det gör det. Men för de familjer och närstående som lever nära internationella insatser och uppdrag i riskfyllda miljöer är stödet sällan en enskild händelse. Det är något som byggs över tid – genom relationer, samverkan och sammanhang som håller även när livet skaver.

I ett samhälle där allt fler berörs av internationella uppdrag kan stödet aldrig vila på en enskild aktör. Det kräver nätverk, förtroende och ett långsiktigt ansvarstagande. Sedan starten 2007 har Invidzonen vuxit fram just där – i mellanrummen. Mellan civilt och militärt, mellan ideellt engagemang och offentligt ansvar, mellan individens behov och samhällets strukturer.

Detta nummer speglar just den bredden. Här rymms berättelser om anhörigskap inom både polis och försvar, möten mellan barn, ungdomar och vuxna, och exempel på hur stöd kan ta sig många uttryck – från samtal och träffar till fysisk aktivitet, kultur och återhämtning. Sportzonen, ungdomsläger, anhörigträffar och mentorskapsarbete är olika delar av samma helhet: ett sammanhållet stöd där människor inte behöver stå ensamma.

Vi lyfter också samverkan som en bärande kraft. Invidzonen är en del av något större – ett nätverk av myndigheter, organisationer och engagerade individer som tillsammans

skapar ringar på vattnet. När erfarenheter delas och relationer fördjupas uppstår nya möjligheter till gemensamma lösningar, innovation och långsiktig hållbarhet. För de närstående innebär det ett stöd som hänger ihop, snarare än fragmenterade insatser som måste pusslas ihop på egen hand.

I en tid präglad av osäkerhet, kris och förändrat omvärldsläge blir tydlighet och samordning allt viktigare.

Invidzonens roll är inte att ersätta andra, utan att vara en trygg, lyhörd och samlande kraft. Det är så vi skapar verklig nytta – tillsammans.

Tack till vår kompetenta redaktion för ännu ett givande nummer.



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  
www.izforum.org

## 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

Freepik  
Adobe Stock Photo  
Villehart Frölid (Sportzonen)  
Försvarsmakten  
iStockphoto  
Ole Kjelbye  
Anna Nybling  
Unsplash  
Veterancentrum

## 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.

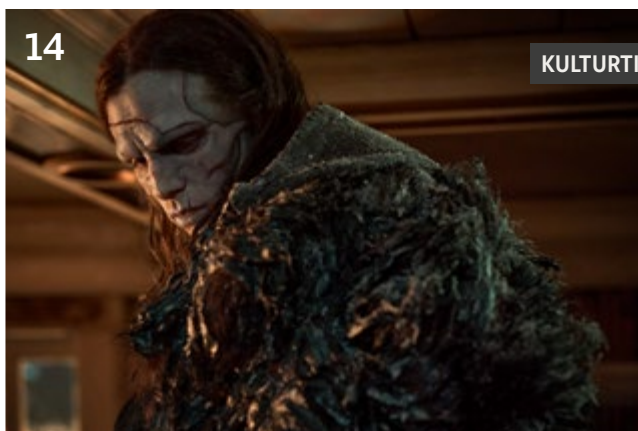
Invidzonens tidning produceras med ekonomiskt stöd från Försvarsmakten och Domstolsverket.

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



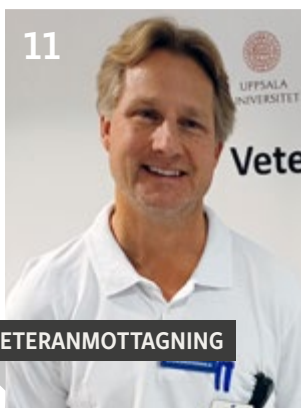
8

KUSTBEVAKNINGEN



14

KULTURTIPS



11

VETERANMOTTAGNING



16



24

UNGDOMSLÄGER

4	<b>Kort &amp; gott</b>	Årsmöte, Veterandagen, PREP-kurser och en fin barnbok.
7	<b>Kustbevakningen</b>	De är myndigheten som bevakar Sveriges långa kustlinje, på, över och under ytan.
11	<b>Veteranmottagningen</b>	I 10 år har Veteranmottagningen i Uppsala hjälpt och stöttat veteraner.
14	<b>Kulturtips</b>	Frankenstein, Dina Ögon och En alledeles särskild dag. Kulturvåren är här.
16	<b>Anhörigträffen</b>	Följ med och se vad som hände på en anhörigträff vi nyligen arrangerade i Skåne.
18	<b>Så funkar Invidzonen</b>	Så här fungerar vi och säg hej till Magdalena Winbo som arbetar på kansliet.
20	<b>Sportzonen</b>	Så här kommer du igång med coreträning och pilates, och så har vi testat gongbad!
24	<b>Ungdomsläger</b>	Vad händer för spännande på våra ungdomsläger, och vill du hänga med?
26	<b>Fråga Hannah</b>	Vår egen psykolog Hannah svarar på hur du kan göra om en nära dricker för mycket.

SID 28  
VIKTIG INFO  
ATT HA  
TILL HANDS



**D**en officiella Veterandagen uppmärksammas som varje år 29 maj i Stockholm, med huvudceremoni på Gärdet vid Sjöhistoriska museet. Dagen är tillägnad att hedra Sveriges utlandsveteraner och deras närstående samt att minnas dem som har omkommit i tjänst. Samtidigt genomförs uppmärksammanden och ceremonier på flera platser runt om i landet, där veteraners insatser hedras lokalt.

Under jubileumsåret 2026 kommer Veterandagen även att uppmärksamma Flygvapnets 100-årsjubileum, erbjuda utställningar, seminarier samt den sedvanliga Statsceremoni med kransnedläggning och medaljeringar av H.M Konungen.

Invidzonen är som vanligt på plats under dagen tillsammans med våra samarbetsorganisationer: Sveriges Veteranförbund, SMK, Idrottsveteranerna och Soldathemsförbundet. Tillsammans möter vi anhöriga, veteraner och besökare för samtal, stöd och gemenskap.

**DATUM** Fredag 29 maj 2026

**PLATS** Området vid Sjöhistoriska museet/Gärdet, Stockholm



## Dags för Invidzonens årsmöte!

Varmt välkommen till Invidzonens årsmöte 23 mars kl. 19.00–20.00. Mötet hålls digitalt via Google Meet. Under mötet går vi igenom det gångna året och blickar framåt tillsammans.

Anmälan till mötet gör du via Invidzonens webbplats, senast 9 mars.

*Hoppas vi ses!*



## Vad kan Invidzonen erbjuda myndigheter?

Invidzonen erbjuder stöd till närstående till personal i riskfyllda yrken eller yrken som innebär lång frånvaro från hemmet.

En myndighet kan teckna avtal med Invidzonen för ett strukturerat och långsiktigt stöd till sina medarbetares närstående. Det kan exempelvis omfatta stödlinje, mentor-

skap, föreläsningar och riktade informationsinsatser.

Det finns också möjlighet att kostnadsfritt hänvisa till vårt öppna stöd via IZforum.org, där närstående kan ta del av forum och chatt bemannad av utbildade ideella mentorer.

Vill ni veta mer om hur ett samarbete kan se ut är ni välkomna att kontakta oss.

**INVIDZONEN**  
ETT NÄTVERK  
FÖR ANHÖRIGA

## Vi söker fler volontärer

**Har du egen erfarenhet av att vara närstående till någon i ett riskfyllt yrke eller ett yrke som innebär lång frånvaro från hemmet?**

Vi söker nu fler volontärer som vill bli mentorer och erbjuda medmänskligt stöd till andra i liknande situation. Uppdraget förutsätter egen erfarenhet som närstående. Erfarenhet av liknande ideella uppdrag är meriterande.

Som mentor omfattas du av tystnadsplikt. Vi begär även utdrag ur belastningsregistret som en del av vår rutin.

Ansökan görs via IZforum.org eller invidzonen.se. Efter ansökan kontaktar kansliet dig för vidare dialog.

Varmt välkommen att höra av dig till oss om du vill veta mer.



## Bidra till vår verksamhet för barn och unga

Nu finns möjlighet att ge ett bidrag till Invidzonens och IZforums verksamhet för barn och unga. Ditt stöd går oavkortat till aktiviteter som stärker och stöttar barn och unga som lever med en förälder i ett riskfyllt yrke eller med lång frånvaro från hemmet.

**Vill du bidra?**

Swisha valfritt belopp till: 123 698 08 17





## Välkommen till Invidzonens familjehelger

Under 2026 arrangerar Invidzonen flera familjehelger runt om i landet – en möjlighet för familjer att tillsammans få tid för återhämtning, gemenskap och förberedelse inför eller efter ett uppdrag.

Syftet är att stärka relationer och skapa utrymme för både samtal och kvalitetstid tillsammans. De vuxna får möjlighet att fokusera på sina relationer och anknytningen till barnen, samtidigt som barn och ungdomar erbjuds roliga och trygga aktiviteter tillsammans med professionella ledare.

Deltagandet är kostnadsfritt och både boende och måltider ingår. Resa till och från familjehelgen ordnas av deltagarna själva.

### DATUM FÖR FAMILJEHELGER 2026

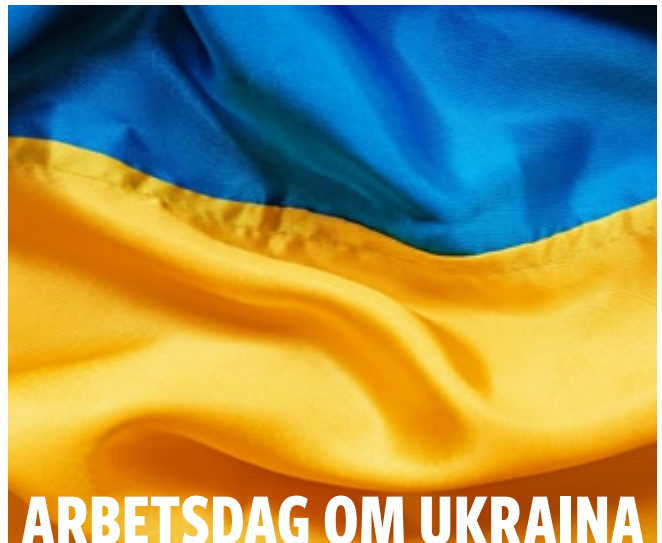
17–19 april, Bohuslän (anmäl senast 17 mars)

21–23 augusti, Skåne (anmäl senast 21 juli)

25–27 september, Stockholm (anmäl senast 25 juli)

16–18 oktober, Bohuslän (anmäl senast 16 september)

**Välkommen att skicka in er intresseanmälan.**



## ARBETSDAG OM UKRAINA

I slutet av mars samlas kansli, styrelse och mentorer för en gemensam arbetsdag.

Under dagen kommer vi bland annat att ägna tid åt de samtal och den oro som på olika sätt relaterar till Ukraina och det pågående kriget. Vi ser att frågorna återkommer i våra stödinsatser, och därför vill vi fördjupa vår gemensamma förståelse och säkerställa att vi möter dem på ett tryggt och genomtänkt sätt.

Arbetsdagen ger oss möjlighet att dela erfarenheter från stödverksamheten, stämma av behov vi ser hos närstående och stärka vår samsyn kring hur vi fortsätter vara ett stabilt stöd.



## Vårda relationen med PREP

Att boosta en parrelation kan kännas aktuellt vid många tillfällen i livet, men kanske extra mycket inför eller efter en utlandstjänstgöring. Passa på att få nya verktyg för förbättrad kommunikation genom Svenska soldathemsförbundets PREP-kurser.

Kurserna riktar sig i första hand till försvarsmaktsanställda som ska iväg på internationella insatser. I andra hand till de som gjort insats tidigare, och i tredje hand övriga anställda.

**Läs mer om PREP och anmäl dig via [invidzonen.se](https://invidzonen.se)**

### VINTERN OCH VÅRENS KURSER

23–25 januari, Stockholm – **FULLBOKAD**

6–8 februari, Ronneby

13–15 mars, Höllviken

24–26 april, Stockholm – **FULLBOKAD**

22–24 maj, Höllviken



## Sårade och skadade-gruppen – för stöd och vägledning

Försvarsmakten skapar nu en grupp för er utlandsveteraner som lever med fysiska eller mentala skador efter insatsen. Uppdraget är en del i Sveriges veteranstrategi, bestående av områdena: stöd, erkänsla, forskning och kompetensomhändertagande. Som medlem i gruppen kommer du bli särskilt inbjuden till träffar och ceremonier samt få möjlighet till sammanhållet stöd genom vägledning från Försvarsmakten.



Kustbevakningen:

# Havets vakande öga och hjälpande hand

Sverige har en av Europas längsta kustlinjer. Att hålla denna miljö säker, ren och laglig är Kustbevakningens kärnuppdrag. Som en civil myndighet under Justitiedepartementet verkar de dygnet runt, året om, längs hela kusten samt i de största insjöarna. Ofta ligger en kustbevakare ute flera dygn i sträck, vilket så klart påverkar hemmasituationen.



”  
Besättningen  
bor ombord under  
denna tid och står  
då till förfogande  
dygnet runt...”

”  
En viktig del av  
tjänsteutövningen  
är den civila  
beredskapen.

**K**ustbevakningen är en civil, statlig myndighet som dygnet runt, året om finns på plats längs Sveriges kust och i de stora insjöarna Vänern och Mälaren. Uppdraget och den långsiktiga visionen som vägleder hela verksamheten är att verka för en trygg, ren och levande havsmiljö, nu och i framtiden. Myndighetens verksamhet är bred och kombinerar två uppdrag: räddningstjänst till sjöss och sjöövervakning. Det är den civila aktören som har störst förmåga att agera på, under och över vattenytan, men samverkar med andra myndigheter inom ramen för verksamheten.

Detta är några av Kustbevakningens uppgifter:

■ **Miljöskydd och räddningstjänst:**

Kustbevakningen har ansvar för att bekämpa utsläpp av olja och andra skadliga ämnen till sjöss. Genom specialiserade miljöskyddsfartyg och flygövervakning kan de snabbt upptäcka och sanera utsläpp innan de når känsliga stränder.

■ **Sjöövervakning och brottsbekämpning:**

Myndigheten arbetar för att förebygga och beivra brott. Det innefattar allt från nykterhetskontroller och hastighetsövervakning till jakt- och fiskeritillsyn. De stöttar även Polisen och Tullverket i kampen mot gränsöverskridande brottslighet och smuggling.

■ **Sjö- och gränskontroll:**

Som en del av Schengensamarbetet ansvarar myndigheten för personkontroller till sjöss.

De övervakar sjötrafiken för att säkerställa att internationella regler följs och att sjösäkerheten upprätthålls för både yrkessjöfart och fritidsbåtar.

En viktig del av tjänsteutövningen är den civila beredskapen. Kustbevakningen är en integrerad del av Sveriges krisberedskap och samverkar tätt med Försvarsmakten och Sjöräddningssällskapet. Genom sin ständiga närvaro på sjön fungerar de som en garant för att hjälpen aldrig är långt borta när olyckan är framme eller miljön hotas.

Myndigheten är förhållandevis liten, med cirka 850 anställda och personalen utspridd på olika stationer längs kusten. Precis som för andra yrken som innefattar viss risk och där de anställda är borta från hemmet, så påverkar det så klart de anhöriga på hemmaplan – både praktiskt och psykosocialt. Allt från att få ihop livspusslet med hushåll och hämtningar och lämningar, samt oro när det exempelvis är hårt väder. Vi hörde av oss till Mattias Lindholm som är presschef på Kustbevakningen med några frågor.

**Hur ser ett typiskt schema ut för någon som jobbar som kustbevakare? Sover man på båtarna och är man i regel borta flera dygn i sträck?**

– En patrulls längd varierar beroende på fartyg, men från två till tre dygn på de mindre till sju dygn i typfallet på de större. Besättningen bor ombord under denna tid och står då till förfogande



dygnet runt, även om tiden delas in i arbetstid och jourtid.

### **Hur är möjligheterna att hålla kontakt med de anhöriga hemma, när en kustbevakare är i tjänst på ett fartyg?**

– Personalen har goda möjligheter att hålla kontakten med anhöriga, så länge verksamheten tillåter det.

### **Vad är eventuella potentiella risker för en kustbevakare?**

– Det beror på vad man menar med risker. Risker finns i vardagen, arbetsmiljön innebär många riskbedömningar och moment för att reducera och eliminera risker. Till exempel innebär att borda fartyg till havs alltid risker, likaså att hantera maskiner, utrustning, kemikalier och

vapen. Här finns tydliga rutiner att följa, olika typer av skyddsutrustning men framförallt utbildning för att arbetet ska kunna utföras så säkert som möjligt. Det finns också andra typer av risker, till exempel kopplade till ingripande-verksamhet. Säkerhetsläget medför idag en annan riskbild än tidigare, och är något vi följer ständigt, men det påverkar oss inte som det är nu mer än att vi fortsatt bedriver verksamhet enligt de uppdrag myndigheten har.

### **Har Kustbevakningen någon form av stöd till de anhöriga?**

– Nej, Kustbevakningen erbjuder i dagsläget inget systematiskt stöd till anhöriga. Kustbevakningen har emellertid ett pågående arbete för att se över ett eventuellt behov av stöd till anhöriga framledes.

”

**Det finns också andra typer av risker, till exempel kopplade till ingripande-verksamhet.**



### **Visste du att...**

År 1638 bestod Kustbevakningen av två som red längs stranden. De var stationerade i Kalmar och hade till uppgift att förhindra smuggling och vrakplundring. Den 25 mil långa patrulleringen längs med Sveriges ostkust skedde till fots eller häst. Så sköttes arbetet i mer än 300 år...

”

**Nej, Kustbevakningen erbjuder i dagsläget inget systematiskt stöd till anhöriga.**

# Trygghet och självträning

Trygga barn och metoder för att medicinera din hjärna, föräldraskapet kan tas till nya harmoniska nivåer med hjälp av två välskrivna självhjälpsböcker.

## Så skapar du trygga barn utan att vara en perfekt förälder



**I boken står mentalisering i centrum, förmågan att förstå sig själv utifrån och sitt barn inifrån.**

Hur blir man en tillräckligt bra förälder utan att sträva efter perfektion? I boken Trygga barn, som släpps den 21 april, visar psykologen Anna Sylvén Natt och Dag och journalisten Maggan Hägglund hur föräldrar kan förstå både sig själva och sina barn bättre. Med konkreta verktyg och vardagsnära exempel guidar boken till ett tryggare föräldraskap. För att vara förälder handlar inte om att alltid göra rätt, utan om att vara nyfiken, närvarande och relationell. I boken står mentalisering i centrum, förmågan att förstå sig själv utifrån och sitt barn inifrån. När den förmågan tränas blir vardagens konflikter lättare att hantera och relationen mellan barn och vuxen starkare.

Boken visar hur mentalisering kan användas i praktiken: vid små barns känsloutbrott, i vardagsbråk, i stressade situationer och när det blivit fel. Föräldrar får hjälp att reparera relationen, bygga närhet och skapa trygghet som håller över tid.

– Föräldrar som mentaliserar får trygga barn.

Det handlar om att försöka förstå vad som pågår bakom barnets beteende och samtidigt vara lyhörd för sitt eget inre, säger Anna Sylvén Natt och Dag, legitimerad psykolog, psykoterapeut, psykoanalytiker och familjeterapeut med över 20 års erfarenhet av arbete med barn och familjer.

Anna och medförfattaren Maggans bok är både handfast och forskningsförankrad. Genom konkreta exempel, checklistor och igenkännbara situationer får läsaren verktyg för att stärka barnets självkänsla och sin egen trygghet som förälder.



**En varm, vetenskapligt grundad vägvisare för hur vi kan stötta hjärnan med naturliga, konkreta medel.**

## Självmedicinera din hjärna

Visste du att du kan påverka hur du mår, tänker, känner och presterar – bara du vet hur hjärnan fungerar? Din hjärna är ett komplext maskineri som styr allt från fokus och humör till energi och sömn. Även om den ibland hamnar i obalans av vår stressiga vardag, finns det sätt att ta kontroll. Inte genom snabba kickar som socker eller alkohol, utan med hjärnans egna må bra-ämnen. Klä dig i färg för att väcka dopaminet, ta en rytmisk promenad för att lugna nervsystemet eller ät kalkon för att boosta serotonin. I boken Självmedicinera din hjärna av Gabriella Svanberg, legitimerad psykolog och specialist i neuropsykologi, får du konkreta verktyg och vetenskapligt grundade metoder för att självmedicinera – med hjärnans bästa i fokus.

– Självmedicinera din hjärna är ingen moralisk

handbok. Det är inte en pekpinne. Det är en bok jag själv hade velat läsa. En varm, vetenskapligt grundad vägvisare för hur vi kan stötta hjärnan med naturliga, konkreta medel.

Hur vi kan ge den rätt bränsle, rätt rytm, rätt återhämtning. Och hur förståelse kan göra oss mindre dömande – både mot oss själva och andra. Jag skrev den med en längtan om att skapa något som kändes både vetenskapligt och mänskligt, skrev Gabriella om sin bok i Svensk bokhandel inför utgivningen i januari.



# Veteranmottagningen i Uppsala – tio år



Under tio år har Akademiska sjukhuset i Uppsala erbjudit hjälp till veteraner med psykisk ohälsa till följd av internationella insatser. Vi pratade med Stefan Olsson på mottagningen som berättar att allt började av en slump.

**P**å Akademiska sjukhuset i Uppsala finns en verksamhet som under tio år har gjort avgörande skillnad för hundratals män och kvinnor som tjänstgjort utomlands. Veteranmottagningen, som officiellt öppnade den 15 januari 2016, riktar sig till veteraner med psykisk ohälsa till följd av internationella insatser, militära såväl som civila.

Bakom mottagningen står bland andra Stefan Olsson, som varit med från starten och följt verksamhetens utveckling från en liten idé till en etablerad, specialiserad mottagning.

Idén till Veteranmottagningen föddes egentligen av en slump. År 2013 arbetade Stefan Olsson tillsammans med läkaren Eva Lindström med kliniska läkemedelsprövningar inom psykiatri.

”

**Behandlingarna är krävande. Man träffas ofta en gång i veckan, 90 minuter åt gången, och totalt rör det sig om 15–20 sessioner, ibland fler.**

## ”Är det depression, beroendeproblematik eller PTSD? Drygt hälften av dem vi möter har PTSD-relaterade besvär.”

De fick då en forskningsstudie om posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), men hade svårt att rekrytera patienter.

Genom kontakt med Fredsbaskrarna, Sveriges veteranförbund, kom de i kontakt med veteraner som levde med PTSD och som inte fått tillräcklig hjälp via den ordinarie vården. Studien, som bland annat undersökte hur ett dopaminerga läkemedel kunde komplettera traditionell antidepressiv behandling, blev starten på ett fördjupat engagemang för just veteraner.

– Vi insåg ganska snabbt att det här var en grupp vi visste förvånansvärt lite om, berättar Stefan Olsson. Samtidigt trodde många, även vi, att Försvarsmakten hade en egen vårdinstans. Så var det inte. Ur den insikten växte tanken om en specialiserad mottagning fram. Med stöd från ledningen på Akademiska sjukhuset öppnade Veteranmottagningen officiellt i januari 2016.

När mottagningen startade bestod den av två personer. I dag är teamet sju medarbetare: specialistläkare, psykolog, kurator, sjuksköterska och annan vårdpersonal med särskild kompetens inom trauma och PTSD. En av kuratorerna har dessutom egen bakgrund som officer, vilket bidrar till en ökad förståelse för veteranernas erfarenheter.

Sedan starten har mellan 550 och 600 veteraner passerat mottagningen. I dagsläget har omkring 160 patienter ett pågående vårdåtagande. Kontakten kan se väldigt olika ut, från årliga uppföljningar till täta besök varannan vecka, beroende på var patienten befinner sig i sin process. De allra flesta, cirka 95

procent, söker själva via 1177 genom att göra en egen vårdbegäran. Därefter blir de kontaktade för en första bedömning. Om behov finns genomförs en utredning som oftast tar tre till fem besök.

– Då försöker vi förstå vad det egentligen handlar om. Är det depression, beroendeproblematik eller PTSD? Drygt hälften av dem vi möter har PTSD-relaterade besvär, säger Stefan.

Vid PTSD är traumafokuserad psykoterapi förstahandsbehandling. Läkemedel kan användas som stöd, till exempel för sömn, ångest eller för att orka delta i terapin, men terapin är grunden.

På Veteranmottagningen används framför allt tre evidensbaserade behandlingsmetoder: Prolonged Exposure (PE), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) och Written Exposure Therapy (WET)

PE innebär att patienten, tillsammans med sin terapeut, återvänder till traumat i en trygg miljö och berättar om det i presens. Samtalen spelas in och patienten får lyssna på dem mellan sessionerna. Parallellt arbetar man med att bryta undvikandebeteenden och ta tillbaka delar av livet som gått förlorade – relationer, arbete, fritidsintressen.

EMDR bygger på att patienten återberättar traumat samtidigt som terapeuten stimulerar hjärnans informationsbearbetning genom ögonrörelser eller växelvisa impulser.

WET är en evidensbaserad, kort (5 sessioner) kognitiv beteendeterapi (KBT) för PTSD som fokuserar på att skriftligt bearbeta traumatiska upplevelser. Behandlingen minskar PTSD-symptom genom strukturerad exponering.

– Behandlingarna är krävande. Man träffas ofta en gång i veckan, 90 minuter åt gången, och totalt rör det sig om 15–20 sessioner, ibland fler. Men vi ser väldigt fina resultat, säger Stefan.

Även om alla inte blir helt symtomfria blir det nästan alltid en förbättring. Under de senaste fem åren har 15–20 patienter gjort så stora framsteg att de kunnat återgå till arbete och ett fungerande familjeliv.





”

**Åker man ut civilt är man ofta mer ensam, både under och efter uppdraget**

Omkring 85 procent av patienterna kommer från Försvarsmakten, resten från andra myndigheter som Polisen, MSB, Sida och Tullverket. En tydlig skillnad mellan militära och civila uppdrag är graden av sammanhang och uppföljning.

– Åker man ut civilt är man ofta mer ensam, både under och efter uppdraget. Försvaret har blivit mycket bättre på förberedelser och uppföljning, men många som åkte ut på 90- och 00-talen fick klara sig själva, säger Stefan.

Att mottagningen är specialiserad och dessutom heter just Veteranmottagningen sänker tröskeln för att söka hjälp. Många patienter berättar om tidigare vårdkontakter där de inte blivit förstådda eller där tiden inte räckt till.

– Här har vi möjlighet att sitta länge, lyssna och bygga förtroende. Det gör stor skillnad.

För anhöriga kan det vara svårt att veta hur man bäst stöttar en veteran som mår dåligt. Stefans råd är tydligt, lyssna, ge tid och undvik att komma med snabba lösningar.

– Många veteraner känner att ingen kan förstå vad de varit med om. Därför är det viktigt att anhöriga inte ger upp, utan fortsätter vara närvarande. Ibland räcker det bara att lyssna klart.

Han lyfter också vikten av anhörigstöd, där man kan möta andra i liknande situationer och dela erfarenheter.

I dag är Veteranmottagningen i Uppsala den enda i sitt slag i Sverige. Det gör den både unik och sårbar.

– Vi är både bäst och sämst, brukar jag säga. Det finns ingen annan, säger Stefan.

Att mottagningen hamnade just i Uppsala är till stor del en tillfällighet, men resultatet är en verksamhet som byggt upp en djup kunskap och ett stort förtroende bland veteraner.

– Hoppet ska man aldrig lämna. Det går att få hjälp, även långt efter att man varit ute. Det är vi levande bevis på, avslutar Stefan Olsson.

”

**Många veteraner känner att ingen kan förstå vad de varit med om. Därför är det viktigt att anhöriga inte ger upp, utan fortsätter vara närvarande.**

# En stark kulturvår

Vi har koll på vad som dyker upp på scener och skärmar och det är en lovande vår med allt från svensk sommarstugesoul till färgstarka gröna monster och en pigg 70-åring.



## Färgstark Frankenstein

Det är smått imponerande att Mary Shelley bara var 18 år när hon skapade karaktären Frankenstein och hans monster. Hon reste runt i Europa 1816 med sin man, poeten Percy Shelley, och Lord Byron och deltog i en tävling i att skriva spökhistorier. Shelleys berättelse, som gavs ut som bok 1818 med titeln Frankenstein eller den moderne Prometheus, kom att bli odödlig. Historien om Dr Frankenstein som skapar liv – en varelse som egentligen är god, men som på grund av sitt utseende förkastas som ett monstret – har filmatiserats flera gånger, senast av Guillermo del Toro för Netflix, och skapat sidoberättelser som Bride of Frankenstein och I was a teenage Frankenstein och gästspel i tecknade serier och scenuppsättningar. Senast i raden att ta sig an monstret är koreografen Benke Rydman som på Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm nu sätter upp pjäsen Frankenstein, 210 år efter Mary Shelley kom på berättelsen.

KLASSIKER TEATER

## DINA ÖGON

Deras musik har kallats för ”sommarstugesoul” och det stämmer väldigt bra in på den lättsamma ljudbilden och valet att sjunga om dålig TV, bigarrårer och mazariner. Stockholm-skvartetten Dina Ögon är tillbaka med sin fjärde skiva, Människobarn, på bara sex år. Starkt jobbat och fint – om än ibland lite oartikulerat – sjunget av låtskrivaren och sångaren Anna Ahnlund. I mars ger de sig ut på turné i Norden, håll ögonen öppna.



MUSIK



FILM

**AKTIVISTER** På internationella kvinnodagen den 8 mars har legendariske regissören Maj Weschelmann premiär för sin 60:e (!) film – Aktivister. Från dagens Gaza till Sergels torg, där ungdomar, mammor och mormödrar kräver att regeringen tar klimatkrisen på allvar eller agerar mot Israels krigsförbrytelser medelst plakat nedtecknade på kartonger. Vad betyder det att engagera sig så, trots att uppgiften tycks svår. I filmen sätts dessa aktivister i centrum det är flickor, kvinnor, mammor och mormödrar. Några av dem, som Greta Thunberg, kommer att åka med på den lilla segelbåt som lastas med och mediciner för att möta behoven i det sönderbombade Gaza. Tufft av en 83-årig krutgumma.

FILM



## AGNETA BLIR FILM

Först var Je m'apelle Agneta en hyllad bok av Emma Hamberg, sen blev det en pjäs och nu kommer filmen, med Eva Melander och Claes Månsson i huvudrollerna. Agneta är 49 år och är blekare än tapeten där hemma. Hennes hurtfriske man menar att kroppen är ett tempel, som absolut inte ska besudlas med rödvin eller aprikosmarmelad... Just precis det som Agneta gillar. När hon får syn på en annons i tidningen om personlig hjälp till en "stor pojke" i Provence, såappar hon. Den store pojken är den äldre, excentriske Einar, som ser på världen på ett litet annat vis. Äventyret kan sannerligen börja för Agneta.

# 70

Så många år firar bandet Sven Ingvars och de gör det på det sätt de vet bäst, med en turné **"I går i dag i morgon – ett 70-årsjubileum"**. Premiär är så klart i Karlstad, 11 mars.



TEATER



## EN ALLEDES SÄRSKILD DAG

1977 gjorde den italienske regissören Ettore Scola filmen En alldeles särskild dag, med Sophia Loren och Marcello Mastroianni i huvudrollerna. I filmen, och i pjäsen som nu får nypremiär på Göteborgs Stadsteater, får vi följa vad som händer när Hitler besöker Mussolini i Rom i maj 1938. Gatorna kantas av folk som vill fira de bägge ledarna, men hemmafrun Antonietta och hennes granne Gabriele kan – av vitt skilda anledningar – inte närvara i festligheterna. Av en slump träffas de två och spenderar dagen i varandras sällskap och blir smärtsamt medvetna om vad som fattas dem. Trots att det till synes inte har något gemensamt det sig att dagen blev en alldeles särskild dag.

BOK



## En björn i Kongo

**Vad händer när kalla krigets hemligheter vaknar till liv?** Björn Nilsson ligger brutalt misshandlad i Kongos djungel 1961. Sextio år senare mördas gamla FN-veteraner en efter en i Sverige. Kriminalinspektör Esther Ndembe och ex-elitsoldaten Klas Berg jagar en sanning som sträcker sig från Kongos djungler till Kremls korridorer. Men när de äntligen närmar sig svaret upptäcker de att någon är beredd att döda för att hemligheten ska förbli begravd. Vem kan de lita på när fienden kan vara vem som helst? En björn i Kongo är den andra delen i Operatör okänd-serien, som inleddes med En varg bland lejon förra året. Författaren är Anders Carlén, själv veteran, som dels gjort utlandstjänst i Bosnien och senare som medieobservatör i Kosovo. Böckerna är inte hans första, redan 2012 skrev han Svenskar i strid ihop med Mattias Falk där han intervjuade flera veteraner som fick berätta sin story. För sajten Veterankort berättar han om vikten av att kunna relatera till och prata med personer med liknande upplevelser.

– Jag upplevde att jag fick tillgång till andra veteraners berättelser tack vare att jag hade egen erfarenhet, och trots att innehållet i berättelserna bitvis var hemskt, fyllde intervjuerna ett behov hos var och en att få berätta just sin historia.

**ANHÖRIGTRÄFF I SKÅNE:**

**EN PAUS I VARDAGEN**

**OCH ETT SAMMANHANG ATT DELA**





I slutet av januari arrangerade Invidzonen en anhörigträff i Skåne för familjer som just nu lever med en partner eller förälder som är iväg i tjänst. Vi ville skapa utrymme för både barns behov av lek och vuxnas behov av samtal, gemenskap och återhämtning.

**A**nhörigträffen arrangerades sista lördagen i januari och inleddes med en aktivitet för barnen då vi besökte en trampolinpark. Här fick de möjlighet att leka, röra på sig och ha roligt tillsammans med andra barn som befinner sig i en liknande livssituation. För många blev det ett uppskattat avbrott från vardagen och en chans att få vara just barn, utan fokus på frånvaron hemma.

I samtal med barnen under dagen delade de öppet med sig av sina tankar. Flera beskrev att det bästa med att pappa är iväg just nu är att familjen sover tillsammans, att rutinerna flyter bättre och att det är mindre tjafs hemma. Samtidigt uttryckte barnen tydligt vad som saknas – framför allt de gemensamma ”pappa-aktiviteterna” och att han är borta under en lång tid.

Efter barnaktiviteten avslutades dagen med en gemensam middag på en restaurang. I lugn och ro fick de vuxna möjlighet att prata med varandra om vardagen som anhörig – om ansvar, saknad, styrka och trötthet, men också om sådant som fungerar och ger energi.

Det var ett uppskattat arrangemang, både för barnen och de vuxna. En deltagare beskrev dagen så här:

– Jag uppskattade anhörigdagen mycket.

Innan min sambos rotation förstod jag nog inte hur viktigt det skulle kännas för mig att delta. Det betyder mycket att träffa andra som verkligen förstår situationen. Jag ser fram emot fler träffar.

Flera lyfte hur värdefullt det var att få dela tankar och känslor i ett tryggt sammanhang, utan att känna sig ifrågasatt eller dömd.

– Samtalen skapade reflektion, till exempel kring vad jag själv hade behövt för att känna mig mer uppskattad som anhörig på hemmaplan när jag får dra ett tyngre lass, berättade en deltagare.

Föräldrarna betonade också vikten av att barnen får möta andra i samma situation:

– För barnens del var det skönt att få göra något roligt i stället för att tänka på att pappa är borta. Jag tror att det ger dem mycket att träffa andra barn som förstår. Nu pratar de mer med varandra om sina pappor och om hur det känns, sa en förälder.

Dagen avslutades med många tack och önskemål om fler liknande träffar. Flera deltagare beskrev att de åkte hem med ny energi och en starkare känsla av sammanhang – en påminnelse om att man inte är ensam i livet som anhörig.

”

**För barnens del var det skönt att få göra något roligt i stället för att tänka på att pappa är borta**



**HÅLL UTKIK EFTER FLER ANHÖRIGTRÄFFAR 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](http://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

- ✓ Anhörigrträffar 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 gosdjur  
– symboler som visar erkänsla för närståendes viktiga insats.

### För alla närstående (oavsett avtal)

- ✓ Digitalt forum på [IZforum.org](http://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

Några snabba frågor till Magdalena Winbo, Invidzonens sociala medie-ansvarig.



## Hur ser din familj ut?

Det är jag, min sambo och en väldigt bestämd Bernedoodle-herre på två år som med självklarhet styr vardagen hemma.

## Vad har du för intressen?

I många år kombinerade jag arbete med ishockey-spel i SDHL (Svenska damhockeyligan), och all min tid gick åt till träningar och resor till matcher runt om i Sverige. Det var en intensiv, men också väldigt rolig period. Sedan drygt ett år tillbaka har jag lagt skridskorna på hyllan, och numera är det istället vovven som tar upp större delen av min lediga tid. På senare tid har jag också fastnat helt för att måla keramik. Jag har märkt att jag inte har någon vidare talang men kul är det!

## Hur länge har du arbetat på Invidzonen?

Här om veckan fick jag faktiskt en notis på LinkedIn om att jag har varit på Invidzonen i 8 (!) år, tiden går fort när man har roligt!

## Hur kom det sig att du började på Invidzonen?

Jag började på Invidzonen lite av en slump. Jag arbetade på en förskola där min kollega Anna var förskolechef. Jag hade nämnt för henne att jag var sugen på att prova något nytt, och då berättade hon att Invidzonen sökte en kansli-assistent. Jag kom och träffade gänget på kansliet och fick direkt en bra känsla. Kort därefter började jag arbeta halvtid och ja, nu har det gått 8 år.

## Vad är dina uppgifter på kansliet?

På kansliet ansvarar jag för kommunikation, främst våra digitala kanaler och medlemshantering. Det innebär att skapa innehåll, dela nyheter, tips och inspiration och jag ser även till att tidningen du läser nu går till rätt adresser. Det bästa med

mina uppgifter är att varje kontakt eller inlägg kan göra skillnad för någon.

## Vad är det bästa med jobbet?

Det bästa med jobbet är att få vara med och göra skillnad. Jag har sett otroliga framsteg i stödet för närstående under de år jag har varit här. Det pratas mer om närståendestöd och dess betydelse på större arenor, och allt fler arbetsgivare ser idag vikten av ett tryggt stöd för närstående, något som i förlängningen också stärker den tjänstgörande.

## Vad ser du för utmaningar framåt?

En utmaning är, precis som för många andra, att nå ut i bruset och verkligen nå fram till "rätt personer". Därför är vi jättetacksamma för alla som hjälper oss att sprida information om Invidzonen. Varje delning, tips eller prat gör att fler får möjlighet att ta del av stöd och känna att de inte är ensamma.

## Har ni/du några spännande projekt framåt som du vill passa på att lyfta?

Jag vill fortsätta lyfta vår nya del, IZForum, som möjliggör stödet för fler. Alla som arbetar i riskfyllda yrken bär ett stort ansvar och det gör även deras närstående och här finns en plattform där man kan läsa, dela erfarenheter och samtala med andra. Anonymt och på egna villkor.

## Något annat du vill lägga till?

Jag vill bara säga heja er till alla anhängare där ute, ni är otroliga!

”

...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...

VI PÅ  
KANSLIET

# Coreträning



## Stark inifrån – stabil i vardag och träning

”

En stark core hjälper till att hålla ryggraden stabil, vilket kan minska risken för smärta i rygg och nacke...

En stark core gör mer än att ge en stabil mage – den skyddar ryggen, förbättrar hållningen och gör vardagens rörelser lättare. Pilates är en träningsform som på ett skonsamt men effektivt sätt stärker kroppen inifrån och ger bättre kontroll, balans och rörlighet.

**M**ånga av oss har säkert fått höra hos sin fysioterapeut, naprapat eller läkare att vi behöver stärka upp vår coremuskulatur.

Det är inte alltid lätt att veta exakt vilka muskler det handlar om och vilken typ av träning man ska satsa på. Har du inte riktigt koll på detta kan det vara svårt att träna coren på ett bra sätt. Här kommer lite tips på vägen.

### Vad menas egentligen med ”core”?

Coren omfattar musklerna i mage, rygg, sidor, höfter och säte. Tillsammans fungerar de som kroppens stabiliserande centrum och överför kraft mellan över- och underkropp i nästan alla rörelser vi gör.

Den inre kärnan (core) består av de fyra muskler som är extra viktiga för segmentell stabilitet i ryggraden:

- Transversus abdominis – djupa tvärgående magmuskeln
- Multifiderna – små djupa ryggmuskler längs kotpelaren
- Diaphragma – mellangärdet
- Bäckebottenmuskulaturen

Dessa fyra samverkar och skapar ett inre buktryck som stabiliserar ryggraden. Utöver dem ingår även ytliga magmuskler (raka och sneda) som ansvarar mer för rörelse och kraftöverföring samt ryggsträckarna, sidoryggmuskler och höft- och sätesmuskler.

# ing & Pilates



En stark core hjälper till att hålla ryggraden stabil, vilket kan minska risken för smärta i rygg och nacke och förbättra hållningen i både vardag och träning. När bålen orkar stabilisera kroppen fördelas belastningen jämnare, så att vi inte överbelastar till exempel ländrygg, höfter eller axlar när vi lyfter, går i trappor, bär tungt eller tränar mer intensivt.

Stark core ger också bättre balans och kontroll vilket gör att vi har lättare att parera när vi halkar, snubblar eller gör snabba sidoflyttningar. Sammantaget gör en vältränad core att vardagsrörelser känns lättare, skaderisken minskar och prestationen i andra träningsformer förbättras.

När du tränar core är det viktigt att utgå från kontroll i stället för tempo. Välj hellre enklare övningar där du kan hålla en neutral, stabil rygg och känna att magen, sidorna och ryggen arbetar tillsammans, än svåra varianter där tekniken lätt faller isär. Rörelserna ska vara långsamma och kontrollerade, som om du ”bromsar” både på

vägen upp och ner, så att du inte gungar eller använder fart. Tänk också på att hela bålen behöver tränas – fram-, sid- och ryggmuskler – och att du hellre tränar lite och ofta än hårt och sällan.

## Pilates för att stärka coren

Pilates är en träningsmetod som fokuserar på att stärka kroppen inifrån genom kontrollerade rörelser med extra fokus just på core, hållning och rörlighet. Träningen är skonsam men effektiv och passar både nybörjare och mer vana motionärer, oavsett ålder.

## Bakgrund och filosofi

Metoden utvecklades av Joseph Pilates, som ville ta fram ett system för att bygga upp en stark, smidig och balanserad kropp. Grundtanken är att kvalitet är viktigare än kvantitet: hellre få, noggranna repetitioner än många slarviga utan koncentration och kontroll. Pilates handlar också om att koppla ihop kropp och sinne. Du tränar närvaro, andning och kroppsmedvetenhet samtidigt som du stärker musklerna.

Sport  
ZONEN





## Grundprinciperna i Pilates

”  
Studier visar att pilatesbaserad träning kan förbättra funktionen i viktiga coremuskler

”  
En stark core är grunden för en hållbar kropp.

**En central del i Pilates är några grundprinciper som går igen i alla övningar:**

- **Andning** – du andas lugnt och kontrollerat, ofta med fokus på att vidga sidorevbenen och använda utandningen för att aktivera djupa magmuskler. Du andas in genom näsan och ut genom munnen.
- **Centrering** – all rörelse utgår från kroppens kraftcentrum (mage, rygg, höfter och säte) som ger stabilitet åt armar och ben.
- **Koncentration** – du är närvarande i varje rörelse och låter hjärnan styra kroppen, i stället för att ”bara göra”.
- **Kontroll** – du rör dig med kontroll genom hela övningen, i både lyft och sänkning, utan att ta fart eller gunga.
- **Precision** – positioner, vinklar och linjering är noggrant valda för att rätt muskler ska jobba.
- **Flöde** – rörelserna är mjuka och sammanhängande, vilket gör träningen skön och rytmisk.

**Varför Pilates är bra – särskilt för coren**

Pilates är särskilt känt för att stärka coren – hela bålen, inklusive djupa mag- och ryggmuskler, sidor och säte. En starkare core kan förbättra hållningen, minska risken för ryggbesvär och göra vardagsrörelser som att sitta, stå, bära och böja sig enklare. Träningen kan också ge bättre balans, ökad kroppskontroll och en känsla av lätthet i kroppen. För dig som styrketränar,

springer eller håller på med andra träningsformer kan Pilates fungera som ett perfekt komplement för stabilitet och skadeförebyggande

Studier visar att pilatesbaserad träning kan förbättra funktionen i viktiga coremuskler (som de djupa magmusklerna) och öka deras tjocklek och aktivering, vilket ger bättre stabilitet kring ryggraden. Det gör att Pilates kan vara både ett effektivt sätt att bygga corestyrka för i övrigt friska personer och ett användbart komplement vid till exempel återkommande ländryggsbesvär.

**Pilates och styrketräning passar väldigt bra ihop: Pilates för kontroll, core och rörlighet, styrka för muskelmassa och ”tryck”.**

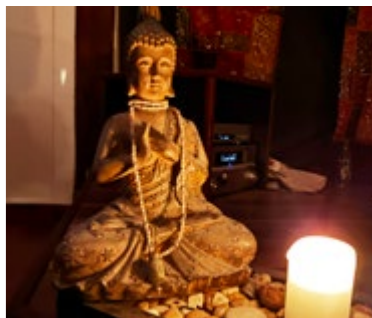
**Ett enkelt upplägg skulle kunna vara:**

- **Måndag:** Styrketräning (helkropp/underkropp).
- **Tisdag:** Pilates (core + rörlighet, 20–40 min).
- **Torsdag:** Styrketräning (helkropp/överkropp).
- **Lördag:** Pilates (lite mer fokus core/hållning).

**Ta med dig detta**

En stark core är grunden för en hållbar kropp. Med Pilates får du ett effektivt, skonsamt och långsiktigt sätt att bygga stabilitet, förbättra hållningen och skapa bättre rörelsekvalitet – både i vardagen och i träningen.

# Sportzonen testar Gongbad



”

Längst bak står åtta stora gongar uppradade, mäktiga mot väggarna i den dämpade belysningen.

”

Jag upplevde att passet gav mig återhämtning, stressreduktion och mental återstart.

**S**portzonen har testat något helt annat än puls och svett nämligen ett gongbad på ett yogacentrum i Norrtälje. Jag har länge varit nyfiken på den här formen av ljudbad, inte minst för att jag hört att vibrationerna kan ha både avslappnande och läkande effekt. När jag fick chansen att prova ett gongbad pass tackade jag ja direkt.

Yogacentret håller till i en gammal, renoverad lada med högt tak, vilket skapar en speciell, stilla atmosfär redan när man kliver in. På golvet ligger vita ullmattor utlagda med kuddar och filtar, redo för deltagarna. Vi är ungefär femton personer i rummet. Längst bak står åtta stora gongar uppradade, mäktiga mot väggarna i den dämpade belysningen. Några levande ljus ger ett varmt sken som förstärker lugnet.

Innan passet börjar presenterar instruktören gongarnas syfte och påverkan. Gongbad beskrivs som ett sätt att reducera stress, skapa djup avslappning och ibland ge en känsla av emotionell eller ”energetisk” rengöring, när hjärnvågorna går in i lugnare tillstånd, ungefär som vid meditation eller precis mellan vakenhet och sömn. Med den

bakgrunden lägger vi oss ner på våra ullmattor, drar filtarna över oss och slutar ögonen.

När gongen börjar ljuda fyller hela rummet av klanger och vibrationer. Upplevelsen är mer fysisk än jag väntat mig. Ljudet känns inte bara i öronen utan också i kroppen. Tidskänslan förändras, och det blir tydligt varför man talar om att ”bada” i ljud. För mig landar passet i en kombination av stillhet och en sorts inre resa där kroppen får vila medan sinnet följer med i vågorna av ljud.

**Sportzonens omdöme?** Gongbad var en skön upplevelse på olika sätt. Efter en stund kände jag hur jag sjönk ner i en djup avslappning och hamnade i ett tillstånd mellan vakenhet och sömn. Ullmattan och filten skapade värme i kroppen så att det var lätt att slappna av. Jag upplevde att passet gav mig återhämtning, stressreduktion och mental återstart. För en som är van vid hård fysisk träning kan det här vara ett oväntat men värdefullt sätt att jobba med den andra delen av prestationen, nervsystemet och återhämtningen. Gongbad vill jag gärna göra flera gånger.



# EN SOMMAR

## – ungdomsläger i S

Är du ungdom 13–18 år? Häng med på fem härliga sommardagar för ungdomar i Stockholmsområdet!

I sommar öppnar vi dörren till en vecka fylld av gemenskap, skratt och nya upplevelser.

Mellan 29 juni och 3 juli arrangerar vi ett ungdomsläger i Stockholmsområdet för dig som är 13–18 år och har en förälder som tjänstgör i Försvarsmakten.

Under fem sommardagar får ungdomar från olika delar av landet mötas, lära känna varandra och dela erfarenheter med andra som förstår hur

det kan vara. Här finns inga krav – bara en trygg plats där man får vara precis som man är.

Dagarna fylls med roliga aktiviteter både ute i naturen och tillsammans i grupp. Det blir lek och samarbetsövningar, paddling med kajak, bad och strandhäng, lättare vandringar och sköna kvällar runt lägerelden med samtal, skratt och nya vänskaper. Allt i ett lugnt tempo där gemenskapen står i centrum.



# ATT MINNAS

## tockholmsområdet

Lägret pågår från måndag eftermiddag till fredag lunch. Resan till och från Stockholm ordnas av deltagarna själva, men det finns möjlighet till upphämtning i Stockholm för vidare transport till lägerplatsen. Själva lägret är kostnadsfritt,

men antalet platser är begränsat.

Vi hoppas på en sommarvecka fylld av värme, trygghet och nya minnen – och att just du vill vara med.

Anmäl gärna ditt intresse redan nu.

### Frågor?

Har du frågor är du varmt välkommen att kontakta **Anna Nybling** på 073-508 97 78 eller via Invidzonens kontaktmejl, [kontakt@invidzonen.se](mailto:kontakt@invidzonen.se)

### Anmäl dig här

Sista dag för anmälan är **1 maj**, och mer information skickas ut i samband med anmälan.

**Gå in på [invidzonen.se/XXXX](https://invidzonen.se/XXXX) och fyll i formuläret.**

# Dricker han för mycket...?



## FRÅGA

Hej. Jag känner mig orolig över min sambo, jag tycker att han dricker för mycket. Varje kväll blir det minst två, tre öl och på helgerna blir det ännu mer. På ett sätt är det trevligare när han har alkohol i kroppen, han blir gladare och mer öppen mot mig. Det är som att han inte kan tänka sig en kväll utan att alkoholen ska finnas med som en ingrediens. Han blir inte otrevlig eller så snarare ömklig, särskilt om han dricker sprit. Han sköter sitt jobb och barnen och klagar inte över att han är trött även fast jag vet att han druckit massor men jag är orolig över hur han mår egentligen? Har frågat honom flertalet gånger men då viftar han bort det och menar att han bara gillar att dricka öl... **Vad ska jag göra?**

## HANNAH SVARAR

Hej. Du beskriver en situation som inte är helt ovanlig, och din oro är helt förståelig. Du ser en person du älskar använda alkohol på ett sätt som blivit en del av vardagen, och även om han fungerar väl utåt väcker det frågor om hur han egentligen mår och vad alkoholen betyder i längden. Din upplevelse av att han avfärdar din oro förstärker också känslan av ensamhet i situationen.

Det kan vara lätt att fastna i tanken att "det inte är så farligt" när personen sköter jobb, familj och ansvar. Men problematiskt drickande handlar inte bara om yttre konsekvenser, utan lika mycket om relationen till alkoholen. När någon behöver dricka varje kväll för att koppla av, bli gladare eller mer känslomässigt tillgänglig är det ofta ett tecken på att alkoholen fyller ett större syfte än personen vill erkänna.

Du beskriver också en dubbelhet i att han ibland känns mer närvarande och öppen när han druckit. Det är lätt att börja anpassa sig till det mönstret och känna skuld för att man "klagar". Men den reaktionen är i sig ett tecken på att alkoholen fått för stor plats i relationen. Du ska inte behöva alkohol som ett filter för att nå fram till din partner.

Mitt råd är att försöka lyfta din oro med honom i ett nyktert, lugnt sammanhang, med fokus på dina känslor snarare än på hans beteende. Använd jag-budskap: "Jag blir orolig när kvällsdrickandet är så regelbundet" eller "Jag saknar att ha nyktra kvällar ihop där vi båda är närvarande" snarare än "Du dricker för mycket." Det minskar risken att han går i försvar. Samtidigt behöver du vara beredd på att han kanske inte är redo att se problemet än. Förändring kräver insikt, och den kan ta tid.

Det är också viktigt att du får stöd, då det låter som en stor emotionell belastning för dig. Att prata med exempelvis en kurator eller psykolog kan hjälpa dig att sortera känslorna och sätta gränser för vad du själv klarar och vill acceptera i längden.

Du kan inte förändra honom, men du kan ta hand om dig själv och tydliggöra vad du behöver i relationen. Din oro är inte överdriven, den är ett tecken på omsorg. Och den förtjänar att tas på allvar.

*"Du kan inte förändra honom, men du kan ta hand om dig själv och tydliggöra vad du behöver i relationen."*

”

Varje kväll blir det minst två, tre öl och på helgerna blir det ännu mer.

”

...problematiskt drickande handlar inte bara om yttre konsekvenser, utan lika mycket om relationen till alkoholen.



## 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