

# InvidZonen

## Saras bok om **PAPPASAURUS**

Saras godnattsagor har blivit en barnbok om saknad och längtan som nu ges ut tillsammans med Invidzonen.

## Fina minnen för livet

Rapport från Invidzonens ungdomsläger.



**Sportzonen**  
– Träna ihop  
med barnen

**Team Sweden**  
i Ukraina

**Värnplikten**  
– så funkade det

**FRÅGA HANNAH**  
Vår psykolog svarar

# Vi finns här för varandra

**H**östen är i full gång och vi har redan hunnit med mycket. Föreläsningar, möten, ett fantastiskt ungdomsläger, en uppskattad familjehelg och många par- och enskilda samtal. Olika möten och olika behov, men med samma mål: att ingen anhörig ska behöva känna sig ensam i sin situation.

I det här numret får du följa med till vårt ungdomsläger, där gemenskap, äventyr och nya vänskaper stod i centrum. Du får också läsa om något som är på gång hos oss, barnboken Pappasaurus, inför vårt kommande 20 års jubileum nästa år. Den är skriven av en anhörig som vill dela med sig av ett verktyg som hjälpt hennes egna barn att hantera saknad och längtan när deras pappa är borta. Tillsammans med Invidzonen håller berättelsen nu på att bli bok och vi arbetar också med en version där det är mamman som är borta, Mammassaurus.

Invidzonen finns för alla i den vanliga vardagen. Ibland behöver man prata om det som är svårt, det som skaver eller oroar. Andra gånger handlar det om något litet som man bara vill dela med någon som förstår. Att skapa gemenskap, igenkänning och stöd. Före, under och efter en insats eller ett uppdrag, det är kärnan i Invidzonen.

I de stora frågorna och i de små.

Varje torsdag och söndag finns vi i chatten, där du kan prata enskilt med en annan anhörig. Du behöver inte veta exakt vad du vill prata om, inga frågor eller funderingar är för stora eller för små.

Ett stort tack till vår kompetenta redaktion för ännu ett fint nummer som speglar vår verksamhet och allt det engagemang som finns i den. Och till dig som läser vill jag säga: vi finns här när du vill och behöver oss.

**Vi vet hur det kan vara – vi är också anhöriga.**

*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  
www.izforum.org

## 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  
FBA  
Försvarmakten  
Sara Huslid  
iStockphoto  
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 Försvarmakten och Domstolsverket. Invidzonen är en partipolitisk oberoende och religiöst obunden ideell förening för anhöriga till personal på internationell insats.

Invidzonens tidning produceras med ekonomiskt stöd från Försvarmakten och Domstolsverket.

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

8

SARAS BOK



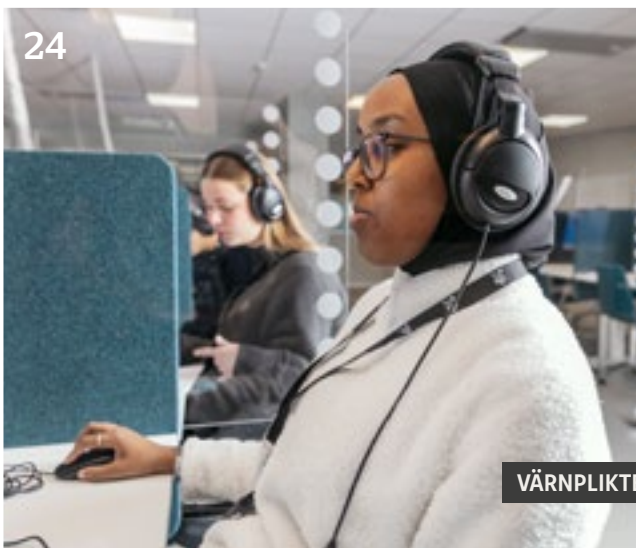
14

KULTURTIPS



24

VÄRNPLIKTEN



11

UNGDOMSLÄGER



4

## Kort & gott

Veterandagen, familjehelger, podcast och mycket mer aktuellt.

8

## Saras bok för barn

Så här gick det till när Sara skrev sin bok för barn om längtan och saknad.

11

## Ungdomsläger

Följ med på vårt härliga ungdomsläger – ett läger som gav minnen för livet.

14

## Kulturtips

Laleh skriver bok, korsord gör come back, Magnus Uggle i musikalklassiker och mycket mer.

16

## Team Sweden i Ukraina

Folke Bernadotteakademin verkar för att veteraner ska återanpassas i Ukraina.

18

## Så funkar Invidzonen

Det här är Invidzonen – och det här är Astrid som jobbar på kansliet.

20

## Sportzonen

Så här tränar du bäst ihop med barnen – kul för både stora och små.

24

## Värnplikten

Vad betyder för dig och dina anhöriga när någon rycker in och gör värnplikten?

26

## Fråga Hannah

Invidzonens egen psykolog Hannah svarar på frågor från anhöriga.

SID 28  
VIKTIG INFO  
ATT HA  
TILL HANDS

”

Det känns väldigt roligt. Det blev verkligen en succé, och tack vare bidragen kommer vi kunna bjuda våra barn och ungdomar på lite extra under våra aktiviteter.



# GLASSUCCÉ på Veterandagen

**S**trålande solsken, många besökare och över 500 serverade glassar – Invidzonens medverkan på Veterandagen blev en riktig succé.

I ett eget tält hade Invidzonen en glassmaskin och bjöd på gratis glass med strössel för den som ville. Besökarna uppmuntrades samtidigt att lämna ett frivilligt bidrag till Invidzonens barn- och ungdomsverksamhet. Resultatet blev hela 6 000 kronor.

– En av besökarna bidrog med 500 kronor, så det blev en dyr glass för honom, säger Invidzonens generalsekreterare Cesilia Karlsson Kabaca.

– Men det säger också något om hur givmilda människor är och att många vill bidra där det behövs.

I tältet fanns även Greta och Gustav, som själva är barn till veteraner. Genom att dela med sig av sina egna erfarenheter bidrog de till många fina samtal med besökare.

– Det var ett jättebra sätt att nå ut till många. Greta och Gustav kunde ge en personlig bild av hur det är att vara barn i en veteranfamilj, säger Cesilia Karlsson Kabaca.

De insamlade pengarna går oavkortat till Invidzonens barn- och ungdomsverksamhet och kommer att ge möjlighet att sätta lite extra guldkant på organisationens befintliga aktiviteter för barn och unga i veteranfamiljer.

– Det känns väldigt roligt. Det blev verkligen en succé, och tack vare bidragen kommer vi kunna bjuda våra barn och ungdomar på lite extra under våra aktiviteter.

## Blir det glass även nästa Veterandag?

– Det får vi se! Det var ännu en idé som Anna hos oss kom på. Vi får se vad vi hittar på till nästa år, säger Cesilia Karlsson Kabaca och ler lite lurigt.

6 000 kronor till barn och unga i veteranfamiljer

# Invidzonen i Almedalen 2026



Att träffa andra organisationer som arbetar inom samma område ger oss både viktiga insikter och en känsla av gemenskap i de frågor vi driver.

## – viktiga möten och samtal om veteraner och totalförsvar

Under Almedalsveckan 2026 deltog Invidzonen i flera seminarier och möten med fokus på Sveriges säkerhet, veteraners villkor och samhällets beredskap. Veckan bjöd på värdefulla perspektiv och nya kontakter med aktörer från myndigheter, civilsamhälle och försvarssektorn.

Bland de seminarier som Invidzonen tog del av fanns samtal om Östersjöns marina förmåga, ukrainska veteraners erfarenheter och den viktiga roll som veteraner kan spela i återuppbyggnaden av ett samhälle efter krig.

Ett återkommande tema under veckan var att veteraner inte enbart kan vara i behov av stöd – de är också en betydande resurs för samhället. Samtidigt lyftes vikten av ett långsiktigt psykosocialt stöd och ett nära samarbete mellan myndigheter och civilsamhället. Flera samtal

betonade också att ett hållbart stöd till veteraner behöver omfatta deras närstående.

– Att delta under Almedalsveckan är mycket värdefullt. Att träffa andra organisationer som arbetar inom samma område ger oss både viktiga insikter och en känsla av gemenskap i de frågor vi driver. Veckan blev också en viktig påminnelse om att bakom varje insats finns familjer som påverkas. Ett hållbart totalförsvar bygger på att även de närstående får stöd och uppmärksamhet, säger Cesilia Karlsson Kabaca, generalsekreterare på Invidzonen.

Almedalsveckan gav också möjlighet att stärka befintliga samarbeten, knyta nya kontakter och fortsätta lyfta vikten av att inkludera veteranfamiljernas perspektiv i arbetet med Sveriges beredskap och totalförsvar.

Veckan blev också en viktig påminnelse om att bakom varje insats finns familjer som påverkas.

## VILL DU INGÅ I INVIDZONENS STYRELSE?

Invidzonen är Sveriges största ideella förening för anhängarstöd vid riskfyllda yrken. Nu letar vi efter dig som vill bidra lite extra och ta plats i vår styrelse. Du behöver inga förkunskaper – det vi värdesätter allra mest är ditt engagemang, din nyfikenhet och din vilja att bidra med just dina perspektiv. Vi tror på kraften i olika bakgrunder, erfarenheter och kompetenser.

### Så här fungerar uppdraget:

- Cirka 10 möten per år, de flesta digitala, samt en arbetsdag i Stockholm
  - Ett mindre arvode utgår
  - Den nya styrelsen väljs in på årsmötet i mars varje år
- Du kan nominera dig själv – eller någon annan, med personens samtycke – hos valberedningen här: [kontakt@invidzonen.se](mailto:kontakt@invidzonen.se)

”

**Tillsammans  
skapar vi en trygg  
och glädjefylld  
miljö där familjer  
får tid att vara  
tillsammans och  
bygga härliga  
minnen.**



## Våra familjehelger där barnen står i fokus

Välkommen till Invidzonens familjehelger – en kostnadsfri helg där hela familjen får möjlighet att umgås, skapa fina minnen och hämta ny kraft tillsammans.

Under helgen står barnen i fokus. Programmet innehåller inspirerande föreläsningar om föräldraskap, anknytning och samarbete, varvat med lek, bus och roliga aktiviteter för både stora och små. Tillsammans skapar vi en trygg och glädjefylld miljö där familjer får tid att vara tillsammans och bygga härliga minnen.

Boende och mat ingår utan kostnad. Resan till och från familjehelgen ordnar deltagarna själva.

Familjehelgerna passar familjer som är före, under eller efter en insats eller ett uppdrag. Oavsett var ni befinner er i er resa är ni varmt välkomna att delta.

### HÖSTENS HELGER

■ **25–27 september i Stockholm.**

Anmälan avslutad.

■ **16–18 oktober i Bohuslän.**

”

**Vi ser fram  
emot att dela  
våra erfarenheter  
och samtidigt  
inspireras av hur  
andra länder  
arbetar.**

## Invidzonen deltar på Nordefco-konferensen i höst

I höst medverkar Invidzonen på Nordefco-konferensen, där representanter från de nordiska länderna samlas för att diskutera gemensamma frågor kopplade till försvar, säkerhet och veteraners villkor.

Konferensen blir en viktig möjlighet för Invidzonen att dela erfarenheter från arbetet med att stötta sårade och skadade veteraners närstående och att ta del av hur de nordiska länderna arbetar med stöd till veteraner och deras familjer. Genom att utbyta kunskap och knyta nya kontakter vill Invidzonen bidra till en fortsatt utveckling av stödet till veteranfamiljer – både i Sverige och i Norden.

– Det är värdefullt för oss att få vara en del av det nordiska samtalet. Vi ser fram emot att dela våra erfarenheter och samtidigt inspireras av hur andra länder arbetar. Tillsammans kan vi stärka stödet till veteraner och deras närstående, säger Cesilia Karlsson Kabaca, generalsekreterare för Invidzonen.

**Vi ser fram emot att återkomma med en rapport från konferensen i nästa nummer av tidningen.**





## Beställ barnböcker kostnadsfritt!

När en förälder åker iväg på en utlandsinsats kan det väcka många tankar och frågor hos barn. Invidzonen erbjuder kostnadsfria barnböcker som hjälper familjer att prata om upplevelsen. Redan nu kan du beställa *När jag lånar ut min pappa till landet Osams* och *Min hjälte*. Inom kort kommer även Pappasaurus och Mammasaurus, som du kan läsa mer om på sidan 8 i artikeln om

Sara Huslid. Böckerna, som är en del av Invidzonens 20-årsjubileum 2027, innehåller berättelser, samtalsfrågor och enkla övningar som gör det lättare för barn att förstå och sätta ord på sina känslor.

**Alla böcker är kostnadsfria att beställa och du beställer dem på vår hemsida så länge lagret räcker: [invidzonen.se/gavoshop/](https://invidzonen.se/gavoshop/)**



## Hjälp oss att bli bättre och utveckla vår verksamhet!

Vi söker dig som vill vara med och påverka. I vår referensgrupp får du möjlighet att dela dina tankar, idéer och åsikter och på så sätt bidra till att forma det vi gör framåt.

Referensgruppen finns i en WhatsApp-grupp där vi ställer frågor och ber om din feedback. Det kan handla om allt från att tycka till om vår chatt, till att ge synpunkter på nya aktiviteter eller idéer.

### Vad innebär det att vara med?

- Du deltar när det passar dig, det finns inget krav på att svara på allt.
- Du hjälper oss att förstå vad som fungerar bra och vad vi kan förbättra.
- Du kan avsluta ditt deltagande när du vill.

### Vill du vara med och bidra?

Mejla oss: [kontakt@invidzonen.se](mailto:kontakt@invidzonen.se)



## Invidzonens podd

Du vet väl att Invidzonen har en podd? I den samlar vi anhörigas och veteraners berättelser, tips för barn, intervjuer med politiker, middagspoddar, dagboksuppläsningar och mycket mer. Just nu vill vi gärna få in frågor om barn och unga för ett kommande avsnitt.

Hör av dig till poddredaktionen:  
[kontakt@invidzonen.se](mailto:kontakt@invidzonen.se)



# SARAS BOK

”

**Beslutet att bli  
militär kom stegvis  
under sommaren  
2017 när vi var  
på semester med  
min familj.**

I höst kommer Sara Huslid ut med en bok för barn som har en förälder som ofta är borta. Det började med vanliga godnattsagor som hon sedan skrev ned och tillsammans med Invidzonen nu ger ut. Så här gick det till när berättelsen om Pappasaurus och Mammasaurus blev bok.

**P**recis som många andra föräldrar har Sara Huslid hittat på sagor åt sina barn. Precis som Sveriges mest kända barnboksförfattare, började hon också skriva ner berättelserna. Och nu, precis som Astrid Lindgren fick berättelserna om Pippi utgivna som bok, får Sara sin berättelse om Pappasaurus utgiven i höst.

Men, vi spolar tillbaka 15 år i tiden. Sara träffade

sin blivande make Fredrik på gymnasiet och de blev ett par. Det de inte kunde föreställa sig då var att de skulle bli en militärfamilj. Fredrik är nämligen specialistofficer inom marinen och är hemifrån i snitt en vecka åt gången. Intresset för teknik och försvarsmakten fanns där men inget mer än nyfikenhet, det var först i högskolan som hans intresse blev tydligare.

# ...om saknad

Sara och Fredrik studerade i Karlskrona och där finns Försvarsmakten överallt. Fredrik trivdes inte helt på sin utbildning och började fundera på vad han ville göra framöver. Sara berättar:

– Beslutet att bli militär kom stegvis under sommaren 2017 när vi var på semester med min familj. Vi andra förstod det långt innan Fredrik själv kom fram till beslutet, säger Sara och berättar om en specifik händelse.

– Vi tränade på en hinderbana och vid sista hindret var ett hopp från hög höjd, han kände i nedslaget att något sträcktes men tänkte inte mer på det. Det var inte förrän efter bilturen hem när han klev ur bilen och som hans ben slutade funka, han föll pladask ner på marken, något var i kläm. Ingen smärta och han kunde röra på benen sittande så han bestämde att vi inte skulle skipa dagens aktivitet, Röddbergsfortet. Jag och pappa turades att stötta upp honom och det var under denna utflykt det klickade för Fredrik och han bestämde sig. Så han sökte.

Efter ansökan till försvarsmakten och godkända tester fick han göra grundläggande militär utbildning vid sjöstridsskolan. Att han skulle hamna där var inte helt klart innan.

– Fast... han älskar ju havet och båtar, så det var egentligen ganska självklart, skrattar Sara.

Idag har paret tvillingar på fyra år. Ofta har de ett schema för hur Fredrik jobbar ungefär en till två månader fram i tiden. Från det att han åker på morgonen till att han skriver att han är online, är han offline. Åtkomsten till mobilen är begränsad beroende på om han är på övning eller skarpt uppdrag. I snitt är han alltså borta runt en vecka. Det kan vara mer eller mindre.

– Det längsta period han har varit helt offline, utan ett tecken, är två och en halv vecka. Men, någon gång har han åkt måndag och kommit onsdag, samma vecka...

Sara berättar att hon har en mycket förstående

arbetsgivare som gör det de kan för att kunderna som hon tilldelas ska passa hennes vardag.

Något Sara tycker är extra skönt är att de bor fyra kilometer från hennes föräldrar och att Fredrik även han har stöttande föräldrar. Hur mycket märker tvillingarna att deras pappa ofta är borta?

– När de var riktigt små märkte de inte så mycket, men när de närmade sig 2,5–3-årsåldern märkte man att nu saknar de pappa. Vi har också haft lite otur, speciellt förra året, för så fort Fredrik åkte iväg så blev det ett besök på akuten eller vårdcentralen. Någon ramlade, någon fick krupp, någon hade ont i öronen... När han var hemma hände inget, men så fort han stack... nu kan man ju skratta åt det och jag har haft stor hjälp av mina föräldrar, vi kallar dem Djungelpatrullen, som har ryckt ut på dygnets alla timmar och hjälpa oss.

Hon säger att en viktig sak i förhållandet är att hon vet att Fredrik skulle titta på omplacering eller nytt jobb samma sekund hon säger att den nuvarande situationen inte funkar.

– Det gör att jag klarar mig, för jag vet att jag kan säga till. Och även om jag inte har mycket privatliv när han är borta, så väger det upp när han kommer hem. Då är jag bortskämd med mycket egentid för träning och träffa kompisar.

En dag satt Sara och hennes mamma och diskuterade hennes situation och att barnen kanske skulle ha ett gosedjur, som de bara har när Fredrik är borta. Sara letade på nätet utan att hitta ett lämpligt djur. Men en dag när familjen



...så fort Fredrik åkte iväg så blev det ett besök på akuten eller vårdcentralen.





”

**...helt plötsligt  
såg jag den här  
dinosaurien och  
bara tänkte  
”Pappasaurus”!**

var på Ullared förra sommaren passerade de leksaksavdelningen på vägen mot kassorna.

– Ja just det, jag skulle ju leta efter ett gosedjur. Där fanns hur mycket som helst, men helt plötsligt såg jag den här dinosaurien och bara tänkte ”Pappasaurus”!

På kvällarna när Fredrik var borta tog de fram gosedjuret och hon började berätta små historier. Som hon fick berätta igen, och igen och en gång till... Det var då Sara började skriva ned berättelserna för att komma ihåg dem. Men, var det självklart att det skulle bli en bok? Nej, inte från början. Men, när Sara berättade för bekanta om sina berättelser var det någon som sa att det kan ju finnas fler i liknande situation. Hon funderade lite och kom fram till att om hon skulle göra en bok, så skulle den vara gratis för andra att ta del av.

– Jag hörde av mig till en vän som jobbat mycket med personer i utlandstjänst inom Försvarsmakten och hon tipsade om Invidzonen. Jag mailade till kansliet och tänkte att det värsta som kan hända är att jag får ett nej.

Sara berättar att hon upp till då aldrig hade hört talas om Invidzonen.

– Nej, varför hade ingen berättat om dem för mig? Jag vet ju att Fredrik inte är ute på insats i den bemärkelsen, men han är ju borta jättemycket. Om jag hade vetat om Invidzonen barnens första tre år hade det underlättat massor. Jag har varit

inne på forumen och bara att ta del av dem och läsa att andra har samma känslor som jag gör ganska mycket.

Och Sara fick inte nej hos Invidzonen. Tvärtom så tog Invidzonens grundare och generalsekreterare Cesilia Karlsson Kabaca emot manuset och eftersom hon gillar att teckna, började hon skissa på illustrationerna. Tillsammans har de sen utformat boken som snart är klar. Tvillingarna har sett den och gett den godkänt.

– Jag hoppas att boken ska hjälpa andra barn att hantera saknaden. Det är så många som har en förälder som är borta och det är tufft oavsett yrke. Vi har en sida i boken där det berättas om vad pappan jobbar med, vi har en fundering att göra en version där den sidan är blank för att man själv ska kunna fylla i om han är pilot, militär, sjuksköterska eller vad det kan vara. Så boken passar för alla.

Planerar Sara fler böcker? Ja, Pappasaurus kommer att ges ut i en version om mammor – Mamasaurus.

– Ja det kan man kanske säga, jag jobbar med säkerhet och jag och min pappa håller på att ta fram utbildningsmaterial för lågstadieelever där man lär sig om grundläggande informations-säkerhet i sagoform, det kan kanske bli något tryckt i framtiden. Nån dag kanske det också blir en uppföljare till Pappasaurus om Djungelpatrullen, avslutar Sara.



A young woman with blonde hair tied back is leaning over the edge of a blue lake. She is reaching out with her right hand towards a group of ducklings swimming in the water. There are about ten ducklings in total, some of which are looking towards her hand. The background shows a calm lake with a distant shoreline under a clear sky.

# Gemenskap som gör skillnad

– en vecka som stannar kvar

Hur känns det att ha en förälder som är borta i tjänsten och vad betyder det att få möte andra ungdomar med samma erfarenheter. Invidzonens ungdomsläger är just ett sådant tillfälle, en vecka som ofta skapar glädje, gemenskap, vänner och fina minnen för livet.

”

Här behövde ingen  
förklara varför vissa  
situationer känns  
annorlunda.



”

I utvärderingarna  
efter lägret beskriver  
ungdomarna hur  
de känner sig  
inspirerade, stärkta  
och mindre  
ensamma.

**D**et börjar ofta med pirr i magen. Sju ungdomar anländer till Invidzonens ungdomsläger i Stockholms skärgård. De flesta känner inte varandra. Några är nervösa, andra förväntansfulla. Gemensamt för dem är att de har en förälder som tjänstgör eller har tjänstgjort inom Försvarmakten – och att de under en vecka får möta andra som delar en vardag som få jämnåriga riktigt förstår.

När veckan är över har mycket förändrats. Nervositeten har bytts mot trygghet, skratt och nya vänskaper. I utvärderingarna efter lägret beskriver ungdomarna hur de känner sig inspirerade, stärkta och mindre ensamma. Någon konstaterar också att hen är trött på det där sköna sättet som bara kommer efter dagar fyllda av äventyr, sena kvällar och gemenskap.

**Det är just gemenskapen som är kärnan i Invidzonens ungdomsläger.**

Under veckan fylldes dagarna av upplevelser. Ungdomarna badade i havet, åkte trampbåt, vandrade, besökte Gröna Lund och deltog i lekar och samarbetsövningar. Tillsammans skapade de minnen som snabbt blev interna historier. ”Ediths stig” – en vandring som flera skämtsamt hoppas slippa nästa år – blev ett av lägrets återkommande skämt, liksom den något dramatiska trampbåtsturen som i efterhand lockade till många skratt.

**Men bakom alla aktiviteter fanns något som betydde ännu mer.**

För många var det första gången de mötte andra ungdomar som vet hur det känns att ha en förälder som ofta är borta i tjänsten eller som har erfarenheter från internationella insatser. Här behövde ingen förklara varför vissa situationer känns annorlunda. Förståelsen fanns redan.



... glädje,  
gemenskap,  
nya vänner  
och minnen  
för livet.

Det märks också i utvärderingarna. Nästan samtliga deltagare uppgav att de kunde vara sig själva och kände sig trygga under hela veckan. De flesta instämde helt i att de hade träffat andra ungdomar som förstod deras situation och att de kände sig mindre ensamma efter lägret.

Kanske säger det mesta om veckan, att samtliga deltagare vill träffa sina nya vänner igen och att nästan alla redan hoppas få komma tillbaka nästa sommar.

En av ungdomarna sammanfattade upplevelsen med enkla ord:

**”Det är ett jättebra läger där både ledarna och alla som är med accepterar en för hur man är.”**

Även hemma märktes förändringen.

Vårdnadshavarna berättar om ungdomar som kom hem med ny energi, glädje och många berättelser. De pratade om baden i havet, vandringen, Gröna Lund, trampbåtsturen och alla nya kompisar de lärt känna.

Men framför allt berättade de om känslan av att äntligen ha träffat människor som verkligen förstår.

En vårdnadshavare skrev:

**”Hon hade haft jättekul. Över förväntan. Hon berättade att hon badat i havet, åkt trampbåt och att allas pappor var militärer.”**

En annan beskrev hur värdefullt det varit att få frågor om utlandstjänst och livet som anhängig fått ta plats på ett naturligt sätt under veckan.

När vårdnadshavarna fick beskriva vad deras barn tagit med sig hem återkom samma ord gång på gång: glädje, gemenskap, nya vänner och minnen för livet.

Flera lyfte också fram den trygghet som präglade lägret redan innan det började. Tydlig information, digitala informationsmöten och

möjligheten att få hjälp med hämtning och lämning vid Stockholms central gjorde att både ungdomar och vårdnadshavare kunde känna sig trygga från start.

Ledarnas engagemang fick också stort genomslag. Att många av dem själva har erfarenhet av att vara anhöriga eller leva nära Försvarmakten skapade förtroende och gjorde det lättare för ungdomarna att öppna sig.

**När vårdnadshavarna fick frågan om de skulle rekommendera Invidzonens ungdomsläger till andra familjer var svaret entydigt: ja.**

De beskriver lägret som en plats där ungdomar får vara precis som de är, utan att behöva förklara sin vardag eller sina känslor. En plats där förståelsen finns från första stund.

En vårdnadshavare uttryckte det så här:

**”Det kan vara bra att få göra något roligt med personer som verkligen vet vad de själva går igenom med en mamma eller pappa som jobbar inom Försvarmakten. Ledarna har själva varit i samma situation och kan hjälpa dem lite på traven.”**

Kanske sammanfattas lägret allra bäst i en av de sista kommentarerna som kom in efter veckan:

**”Tack för allt ni gjort för vårt barn i veckan! Ni är guld värda!”**

Årets ungdomsläger visar återigen att en vecka kan göra stor skillnad.

Genom gemenskap, skratt, äventyr och förståelse får ungdomarna inte bara nya upplevelser. De får nya vänner, starkt självkänsla och en påminnelse om att de inte är ensamma.

Och kanske är det just därför samtalen om nästa sommars läger började långt innan det var dags att åka hem.

**Tack för allt ni  
gjort för vårt barn  
i veckan! Ni är  
guld värda!**

# På gång i höst

Det finns ingen anledning att deppa för att sommaren är över – nu börjar ju hösten med alla spännande kulturupplevelser! Bänka dig i biomörkret, i teatersalongen, eller med en god bok. Här är våra tips för en lyckad kulturhöst!

## SCEN



## JESUS CHRIST SUPERSTAR

Det kan vara den av **Andrew Lloyd Webbers** 21 musikalerna som har getts i flest uppsättningar. Från början var rockoperan Jesus Christ Superstar ett konceptalbum som släpptes 1970, bland annat med Ian Gillan från Deep Purple i en av rollerna. Den första riktiga brittiska scenuppsättning kom först två år senare. Men, då hade redan danskarna hunnit sätta upp verket på Falconér-teatern i Köpenhamn, med den svenska operasångaren Bruno Wintzell i titelrollen. Den första svenska uppsättningen kom 1972 och spelades på Scandinavium i Göteborg nio gånger, bland annat med Agnetha Fältskog i rollen som Maria Magdalena.

I Sverige har vi sedan sett en mängd tolkningar av verket, exempelvis 1985 då både Roger Pontare och Cornelis Vreeswijk medverkade. Ola Salo har satt upp Jesus Christ Superstar två gånger, dels i hans egen svenska översättning där han själv spelade Jesus, och senare ihop med Peter Jöback, där han bytte till den andra huvudrollen Judas.

■ **Nu är det dags igen på Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm i oktober, med bland annat Magnus Ugglå i rollen som Herodes. Bara det är värt biljettpriset.**

## MUSIK



## Umeå Jazz Festival

Gillar du jazz? Är du i Umeå 21–24 oktober? Då har du en himla tur, för det är nämligen då stadens jazzfestival går av stapeln. Det hela tar plats på Norrlandsoperan som under festivalen förvandlas till härlig jazzklubb. Några av de som spelar är Norrlandsoperans symfoniorkester som möter Per "Texas" Johansson och Emmalisa Hallander, Bill Frisell, Victoria Tolstoy och många fler. Festivalen har anor sedan 1968 och här har storheter som Monica Zetterlund, Dizzy Gillespie, Ella Fitzgerald med många flera spelat.

## SCEN



## JOYRIDE THE MUSICAL

"It all begins where it ends..." Först gick musikalen Joyride The Musical upp på Malmö Opera 2024, för att sedan flytta till China Teatern i Stockholm. Nu till hösten är den åter tillbaka till ursprunget i Malmö. Handlingen går enklast att beskrivas som ett triangeldrama baserat i London där en otrogen man får sin fru och älskare emot sig, det blir helt enkelt komplicerat, även om tonläget är humoristiskt och lättsamt. Dialogen är på svenska och smyger sömlöst över till engelska under låtarna. Som är många! För det viktiga här är inte handlingen utan Roxettes musik, som vävs in i storyn på ett snyggt sätt. Per Gessle har varit inblandad vilket bådär för hög musikalisk kvalitet.



BOK

## Jag såg hur vi var stjärnor – Laleh

**Laleh är inte bara en av våra största musikartister, nu kommer den kreativa kraften även med sin debutbok – Jag såg hur vi var stjärnor.**

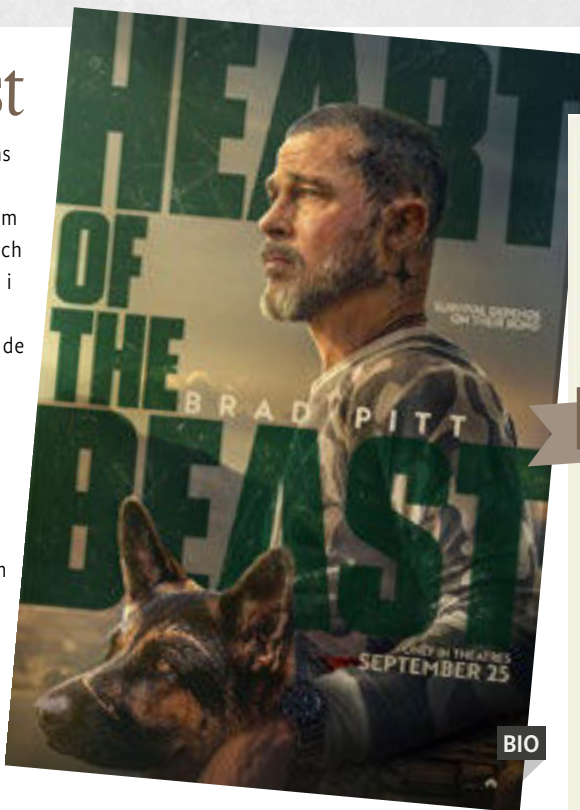
I en sliten Konsumkasse finns fotografier och papper om en historia som sträcker sig från Iran via Sovjetunionens sista tid, till Sverige och USA. Samtidigt som pappa viskar om Marx och de döda persiska poeterna i hennes ena öra, viskar Gustaf om Gud i det andra. Och vad var det mamma sa om individens egen kraft, alla osynliga mönster och pengarna? Men i kassens botten ligger ett viktigt dokument som varit omöjligt att läsa, fram tills nu. Med sina egna ord, sin humor och sitt unika språk skriver Laleh om resan mot skapandet. Det är en roman om minnen, arvet och hur man närmar sig frågorna för att kunna begripa sig själv och världen lite bättre.

– Märkligt att så mycket kan hända när man sitter ensam och skriver. Jag har fnittrat, gråtit, morrat och förundrats över livet. Först tänkte jag att jag skulle skriva boken lite vid sidan av, i lugn och ro, men i stället kastades jag rakt in i en värld som varit osynlig för mig innan. Skrivandet är nog minst lika roligt som musik, det trodde jag inte, skriver Laleh på sin hemsida om boken.



## Heart of the Beast

Det blir helt klart tydligt vem som är människans bästa vän i David Ayers actionfilm Heart of the Beast – hunden. Men, det är inte vilken hund som helst. Vi får följa veteranen James (Brad Pitt) och hans tjänstehund Odin som har tränat och varit i strid tillsammans. När de kraschar med ett litet flygplan i mitten av Alaskas vildmarker behöver de använda alla sina överlevnadstekniker och instinkter. Både husse och hund lider av PTSD och har fysiska åkommor från sin tjänstgöring. Med lite utrustning från planet börjar en lång vandring och kamp mot naturens olika element – och djur – för att ta sig tillbaka. En till synes enkel story, men med flera nagelbitarscener och inte minst ett fint porträtt av två karaktärs starka band till varandra.



BIO



KLASSIKERN

### Korsord

Mitt i allt digitalt så har det kommit en motreaktion. Något som trendat ett tag är så kallade granny hobbies, det vill säga helt analoga tidsfördriv som din mormor ägnade sig åt. Tänk korsstyg, virka, sticka, sy och inte minst: korsord.

Det här har redaktionen för tidningen Krux tagit fasta på och i det digitala bruset erbjuder de 100% garanterat analog underhållning. I tidningen, som har fått uppföljare som exempelvis Pop Kryss, får du gnugga geniknölarna men du får också användning av dina popkulturella kunskaper för att lösa korsorden. Givetvis hittar du även olika ordflåtor, sudoku och annat knep och knäp. Det enda du behöver är en penna!



TURNÉ

## Benjamin Ingrosso

Det har gått två år sedan Benjamin Ingrosso gav sig ut på vägarna med Better Days Tour, som sågs av 175.000 personer bara i Sverige. Nu bär det av på nytt med avstamp i Karlstad 23 oktober och med inte mindre än två avslutningskonserter på Avicii Arena i Stockholm 13–14 november.

– Jag har saknat hemmapubliken och allt vi delade sommaren 2024. Den här gången blir det inomhus, i stora arenor där vi kan gå all in kreativt. Det ska bli en en sjuhelvetes show, där vi kommer tänja på gränser och bjuda på något man inte förväntar sig att se, säger Benjamin.

# Veteranresurs i Ukraina



Hur arbetar man för att återintegrera veteraner i samhället, när landet befinner sig i en konflikt? I sin roll som specialist inom området veteraners återintegrering på Folke Bernadotteakademin åker Anastasiia Klonova till Ukraina en gång i kvartalet för att underlätta för veteranerna att komma tillbaka till det civila.

”  
**Just arbetet i Ukraina styrs av en så kallad bilateral strategi som regeringen har tagit fram för att stödja landet.**

”  
**För de allra flesta som återvänder är hälsa och boende det allra viktigaste...**

Ungefär varannan till var tredje månad reser Anastasiia Klonova från Sverige till Ukraina. Där träffar hon veteraner från det pågående kriget, och deras familjemedlemmar. Resorna, ibland till frontnära orter och platser, görs i hennes roll på Ukrainaenheten vid Folke Bernadotteakademin (FBA). Det är Sveriges myndighet för fred och säkerhet och ingår i Team Sweden, som är regeringens samverkansplattform för svenska myndigheter, organisationer och näringsliv utomlands. En central del av verksamheten handlar om att stötta veteraners återintegrering i det civila samhället och arbetslivet, ett arbete som i de flesta fall sker i länder som befinner sig i en fas efter en konflikt.

– Vi jobbar mycket i postkonfliktländer med olika typer av insatser. Det kan vara demokratiska val, säkerhets- och försvarsreformer och veteraners återintegrering. Just arbetet i Ukraina styrs av en så kallad bilateral strategi som regeringen har tagit fram för att stödja landet. Det är Sveriges största bilaterala strategi någonsin och den implementeras av tre myndigheter: FBA, Svenska institutet och Sida, förklarar Anastasiia.

Hon berättar att insatserna är relativt omfattande. FBA har två medarbetare på plats på den svenska ambassaden, samt några kollegor i Stockholm som reser regelbundet till Ukraina. I Kyjiv samarbetar de med olika offentliga institutioner och arbetar

även på regional nivå. Allt för att kunna ge bästa möjliga stöd till den ukrainska regeringen i arbetet med veteraner. Anastasiia försöker själv resa runt i regionerna så mycket som möjligt.

– Ja, jag försöker starta olika partnerskap så att civilsamhället och regionala aktörer som jobbar direkt med veteraner får en röst i Kyjiv, där politiken utformas.

Eftersom Ukraina befinner sig i en pågående konflikt ser behoven annorlunda ut än i länder där kriget är avslutat. Många av dem som kommer tillbaka från fronten är svårt skadade, vilket gör övergången tuff. Det finns också familjer som väntar på dem som fortfarande strider, eller som tvingas leva med att deras anhöriga är saknade eller tillfångatagna.

– Det finns så många undergrupper i Ukraina och alla behöver olika typer av stöd och insatser. Därför är det extremt viktigt med ett flexibelt system som kan möta såväl en anhörig till en soldat som aldrig kommer hem, som en svårt skadad person som kanske behöver amputeras. För de allra flesta som återvänder är hälsa och boende det allra viktigaste, utan de två bitarna är det svårt att få resten av livet att fungera. Sedan är självklart familjen oerhört viktig. Men, det händer också att när en veteran väl kommer hem, så har familjen flytt eller hemmet ockuperats, säger Anastasiia.



Hon förklarar att en stor utmaning är att Ukrainas befintliga lagstiftning är föråldrad och utformad under en tid då landet inte befann sig i krig. Mycket av stödet faller därför på familjerna. Anastasiia berättar att hon känner många mammor och kvinnor som själva utbildar sig och engagerar sig i olika lokala nätverk för att kunna stötta sina anhöriga. Det är också en brokig skara som strider, det är många som inte har valt att gå en militär bana från början utan har civila yrken som IT-specialister, jurister eller lärare, och åldersspannet är stort, från 20 upp till 55 år.

När hon blickar framåt är det så klart ovisst vad som händer i kriget; det syns inget slut på konflikten samtidigt som en fred kan komma plötsligt. I dagsläget finns det 1,8 miljoner veteraner, och efter krigets slutar räknar man med upp till 5 miljoner veteraner inklusive deras familjemedlemmar. Anastasiia betonar att Team Sweden, tillsammans med andra europeiska länder, har en viktig roll även i framtiden.

– Vi hoppas kunna ordna studiebesök inom olika tematiska områden, så att vi kan öppna dörrar och se till att svenska aktörer hittar sina partnerskap här på plats direkt. Vi vill inspirera fler att verka här, även de som kanske tror att de inte har något att bidra med. Det finns så många områden att samarbeta kring. Sverige har medicintekniska företag som tillverkar utrustning och proteser för veteraner, och vi är starka inom mental hälsa och arbetsplatsanpassning. När det gäller stöd till veteraner finns det dessutom jättemycket att lära från

Försvarsmakten, Veterancentrum och Soldathem. Aktörer som alla ingår i Team Swedens veteran-grupp. Förhoppningen är att vi ska kunna etablera ännu fler direktkontakter med ukrainska partners.

Anastasiia är själv anhörig, hon är ursprungligen från Ukraina och hennes pappa var militärläkare och tjänstgjorde i Donetskregionen som chef för ett fälthjälpsjukhus under 2015–2016.

– Han var i den ukrainska militära styrkan hela sitt liv och jag är uppvuxen på en militärbas och man kan säga att jag också är anhörig. Men jag har faktiskt aldrig tänkt på det så förrän jag började jobba med veteranämnet i Ukraina, säger Anastasiia och fortsätter:

– Det som ger mig väldigt mycket styrka och hopp i det jag gör är att vi i det internationella samfundet kan åstadkomma så mycket. När jag reser runt i landet och får äran att höra olika individers berättelser kan jag koppla deras personliga berättelser och perspektiv till det som händer på nationell nivå. Att dessutom få svenska aktörer att förstå hur mycket de kan bidra med ger mig jättemycket kraft.

Hon berättar om en kvinna från Ternopil som förlorade sin enda son, då 20 år gammal, och som skickar Anastasiia meddelanden varje vecka och berättar om alla aktiviteter hon arrangerar tillsammans med andra mammor.

– Det är den typ av möten som visar att det inte finns några små insatser i det här arbetet. Jag ser hur hon kämpar varje dag, och om hon klarar det så kan vi säkert göra ännu mer och ännu bättre.

**...det syns inget slut på konflikten samtidigt som en fred kan komma plötsligt.**

**Jag ser hur hon kämpar varje dag, och om hon klarar det så kan vi säkert göra ännu mer och ännu bättre.**



## Folke Bernadotteakademin – myndigheten för fred och säkerhet

Folke Bernadotteakademin (FBA), är en svensk myndighet som bidrar till att förebygga, hantera och lösa konflikter med civila medel. FBA genomför svensk utrikes-, bistånds- och säkerhetspolitik på uppdrag av Utrikesdepartementet och arbetar i ett tjugotal konfliktområden. Genom expertkunskap inom konfliktförebyggande och stöd till partners skräddarsyr FBA verksamhet som bidrar till ökad säkerhet i både världen och i Sverige. De har fått sitt namn efter Folke Bernadotte, FN:s första fredsmedlare.



# 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.**

**I**nvidzonen 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 gosdjur  
– 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.**

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

# Invidzonen

Det här är Astrid, en av dem som har jobbat allra längst på Invidzonen!

## Du har varit hela 16 år på Invidzonen, berätta!

– När jag började på Invidzonen 2010 var verksamheten under uppbyggnad. Det som för mig började med en pilot för en tidning blev så småningom ett arbete som fortsatte, och jag blev kvar som grafisk formgivare och webbmaster. I dag arbetar jag med Invidzonens två webbplatser och ansvarar för de större trycksakerna samt lite ekonomi. Men en sak har inte förändrats: på kansliet hjälps alla åt där det behövs. Det är en blandning av olika uppgifter högt och lågt, och det gillar jag.

## Vad är det bästa med arbetet?

– Jag har många favoriter med arbetet men det är människorna som gör skillnad.

### Mentorerna:

Deras erfarenhet, medmänsklighet och klokhet. Det är fantastiskt att se hur de möter och stöttar närstående som söker sig till Invidzonen. Det är guld värda.

### Kollegorna och arbetsuppgifterna:

Jag uppskattar också själva vardagen på jobbet. Jag tycker fortfarande att det är lika roligt att göra det jag gör och att få jobba tillsammans med mina vänliga och kompetenta kollegor. Det är en viktig del av att trivas.

Invidzonens utveckling. Jag tycker att det är spännande att följa den roll som Invidzonen har idag inom vårt område. Det känns intressant att få vara med och se hur verksamheten utvecklas. Det känns som att vårt arbete behövs mer än någonsin.



## Vad ser du mest fram emot i höst?

– Jag ser fram emot att få följa hur vårt närstående stöd fortsätter att växa, och hur vårt samarbete med olika aktörer utvecklas och fördjupas. Intresset för både stödet och vårt arbete har ökat, inte minst efter Sveriges inträde i NATO. Efter 16 år på Invidzonen har jag varit med om många förändringar, och kanske är det just det som gör jobbet fortsatt spännande – att få vara med och utveckla något som hela tiden förändras, samtidigt som vi har ett tydligt fokus, människorna och stödet till dem som står nära.

Jag tycker att det är spännande att följa den roll som Invidzonen har idag inom vårt område.



**FAMILJ:** Bor med min man i vårt radhus med en liten fin trädgård, har två vuxna barn som är utflugna sedan länge.  
**OM MIG:** Stolt jämte, utbildad filmfotograf på Dramatiska institutet, har arbetat med grafisk formgivning på bland annat Filminstitutet, Swedbank och Stadsteatern i Stockholm, gillar matlagning, trädgården, korsord, umgås med familj och vänner.



# Rörelse som

## – om barn, träning och en vardag i balans

”  
...ungdomar  
mellan 6 och 17 år  
mår bra av att vara  
fysiskt aktiva i  
genomsnitt minst  
60 minuter  
per dag

Det är viktigt att få in fysisk aktivitet i vardagen för att vi och våra barn ska må bra. Men fysisk aktivitet behöver inte betyda träning, det kan lika gärna vara att cykla till lekplatsen eller dansa i vardagsrummet, det handlar snarare om rörelse som när den är som bäst är lustfylld och rolig.

**D**et pratas ofta om hur viktigt det är att barn och ungdomar rör på sig. Samtidigt kan budskapet ibland landa fel – som ännu ett krav i en redan full vardag. Men vad säger egentligen forskningen, och hur kan vi tänka kring fysisk aktivitet utan att det blir press och prestation?

I Sverige utgår rekommendationerna från bland annat Folkhälsomyndigheten. De slår fast att barn och ungdomar mellan 6 och 17 år mår bra av att vara fysiskt aktiva i genomsnitt minst 60 minuter per dag. Det låter kanske mycket, men det handlar inte om organiserad träning eller svettiga pass varje gång. Det kan lika gärna vara att cykla till skolan, leka i parken, dansa i

vardagsrummet eller spela spontanfotboll med kompisar.

Fysisk aktivitet påverkar långt mer än muskler och kondition. Forskning visar att rörelse kan bidra till bättre koncentration, starkare självkänsla och förbättrad psykisk hälsa. Organisationer som WHO lyfter också hur regelbunden rörelse minskar risken för olika sjukdomar längre fram i livet.

Men det betyder inte att varje dag måste vara perfekt. Tvärtom betonar experter att det är helheten över tid som räknas. Att ibland vara stilla, spela spel eller vila är också en naturlig del av livet.

# får vara rolig

## Små steg räcker långt

En viktig poäng i de svenska rekommendationerna är att all rörelse räknas. Det behövs ingen avancerad utrustning eller särskilda förutsättningar. För många barn sker en stor del av aktiviteten spontant – i lek, i rörelse mellan platser eller i korta aktiva stunder under dagen.

Föräldrar och vuxna runt barn spelar dock en viktig roll, inte genom att pressa utan genom att skapa möjligheter. Det kan handla om att uppmuntra till utevistelse, erbjuda variation eller helt enkelt själv visa att rörelse är en naturlig del av vardagen och om möjligt genomföra aktiviteten med barnen. Barn gör ju inte som vi säger utan som vi gör.

Samtidigt finns en annan sida. För vissa barn och ungdomar kan träning bli förknippad med krav, prestation och jämförelse. Här lyfter forskare vikten av balans och återhämtning. Att få känna rörelseglädje – utan att alltid bli bedömd – är centralt för att skapa en hållbar relation till fysisk aktivitet. Det är också viktigt att komma ihåg att barn är

olika. Vissa älskar lagidrott, andra föredrar individuella aktiviteter, och några hittar sin rörelseglädje i helt andra sammanhang. Det finns inget “rätt” sätt att vara aktiv på.

Kanske handlar det i slutändan om att bredda bilden av vad fysisk aktivitet är. Att gå från “träning” som något schemalagt och prestationsinriktat till “rörelse” som något levande, lustfyllt och varierat. Forskningen visar också på att vi minskar vår fysiska aktivitet i stort och att vissa grupper ägnar sig mer åt enbart träning. Men att öka sin dagliga fysiska aktivitet är en bra start som kan kännas mindre kravfull.

För när rörelse får vara just rolig, kravlös och en del av vardagen ökar chansen att den också blir av – och att den håller i längden.





## Översikt – nationella rekommendationer

...att öka sin dagliga fysiska aktivitet är en bra start som kan kännas mindre kravfull.

| ÅLDERSGRUPP | REKOMMENDERAD AKTIVITET                                   | TYP AV AKTIVITET                                                                                                   | KOMMENTAR                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–5 år      | Rörelse flera gånger om dagen                             | Lek, golvaktivitet, utevistelse, aktiv transport                                                                   | Undvik långa stillasittande perioder (barnvagn, stol). Uppmuntra fri rörelse och lek i varierande miljöer.          |
| 6–17 år     | Minst <b>60 minuter per dag</b> på måttlig–hög intensitet | Aerob aktivitet (lek, idrott, cykling, löpning) + muskel- och skelettstärkande aktivitet, minst <b>3 ggr/vecka</b> | Aktiviteten kan ske i skola, fritid, transport eller organiserad träning. Långa stillasittande perioder bör brytas. |

### Kom ihåg...

- All rörelse räknas – även korta stunder av lek, promenad eller aktiv transport.
- Gradvis ökning – för tidigare inaktiva barn bör aktivitetsnivån höjas successivt.
- Individanpassning – hänsyn till biologisk och psykosocial mognad, funktionsnedsättning eller sjukdom.
- Miljö och stöd – skola, familj och idrottsrörelse har centrala roller i att skapa jämlika möjligheter till rörelse.

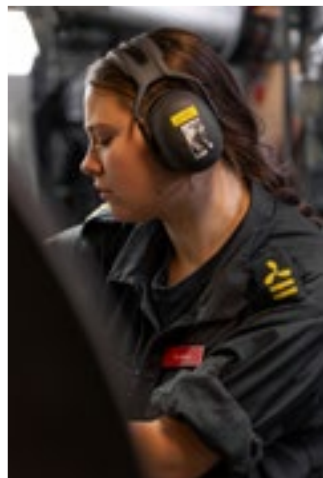


Källor: Folkhälsomyndigheten. Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar. WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020). Socialstyrelsen. Barns och ungas hälsa – kunskapsstöd.



”

...runt omkring  
finns föräldrar,  
syskon och andra  
anhöriga som  
också påverkas.



SÅ FUNKAR

# VÄRNPLIKTEN

Värnplikten innebär inte bara en erfarenhet för den som rycker in, vid sidan står ofta anhöriga som säkert har många frågor om vad som gäller i dag, inte minst efter inträdet i Nato. Vi har frågat experten Jonas Hård af Segerstad flera av de vanligaste frågorna kring värnplikten.

”

När det gäller  
övningar är  
det ingen  
skillnad mellan  
värnpliktiga och  
anställda.

**N**är brevet om mönstring kommer är det ofta den unga själv som står i centrum. Men runt omkring finns föräldrar, syskon och andra anhöriga som också påverkas. Sedan Sverige återinförde värnplikten och blev medlem i Nato har frågor som tidigare kändes avlägsna blivit högst konkreta. Hur fungerar det om den värnpliktige åker på utbildning utanför Sverige, och vem stöttar och informerar familjen om en närstående tjänstgör långt hemifrån? Vi ställde våra frågor kring värnplikt och utlandsutbildningar till flottiljamaral Jonas Hård af Segerstad,

ställföreträdande enhetschef och Försvarsmaktens utbildningschef Försvarsstabens genomförande-enhet på Försvarsmakten.

## Hur ser reglerna ut för värnpliktiga när det gäller övningar utomlands?

– Värnpliktiga deltar i övningar utomlands när Försvarsmaktens förband övar utomlands, eller tillsammans med andra länder i Sverige, när Försvarsmakten övar med andra länder i Sverige. När det gäller övningar är det ingen skillnad mellan värnpliktiga och anställda.

Precis som vid övningar i Sverige gäller förstås att soldaterna eller sjömännen, vare sig de är anställda eller värnpliktiga, är tillräckligt utbildade för att kunna delta.

Beroende på vilket land man befinner sig i kan olika lagar gälla. Det kan också finnas olika säkerhetsregler, men då tillämpar Sverige sina egna regler om de är hårdare än det andra landets – exempelvis för riskavstånd, bullernivåer och förarvila – men följer det andra landets om deras regler är snävare.

– I korthet kan man säga att om Sverige bestämmer sig för att öva utomlands, deltar också värnpliktiga om de ingår i förbandet som ska delta i övningen. Det finns inget hinder för det, utan det måste vara övningar som är nyttiga för utbildningsmålen. Vinterövningarna i norra Norden är exempel på detta: *Cold Response*, *Nordic Response*, eller de marina övningarna *Baltops* och *Northern Coasts*.

Detsamma gäller förstås värnpliktiga som kallas in till repetitionsutbildning. Om det ingår en övning i repetitionsutbildningen kan den både ske i Sverige och utomlands.

### Hur informeras anhöriga?

Det finns ingen särskild information till anhöriga om vilka övningar som ingår i en grund- eller repetitionsutbildning. Den värnpliktige är myndig och får – inom ramen för sekretess – själv välja att berätta för sina anhöriga vad han eller hon gör under tjänstgöringen. Mycket information om totalförsvarsplikten finns samlad på den nystartade webbsidan *Pliktguiden* som rekommenderas. Det finns alltid, oavsett om någon är i Sverige eller utomlands, sätt att vid kriser, olycksfall eller liknande möjlighet att

kontakta de anhöriga som den värnpliktige har angivit som närmaste anhöriga.

### Hur påverkar Nato-medlemskapet planeringen för framtida värnpliktiga?

– Att delta i övningar har inte förändrats, men det kommer sannolikt att kunna bli något mer övningar med andra länder, både i Sverige och utomlands. En skillnad är att vi är aktiva i Natos avskräckning med anställda förband. Det är något som vi gärna ser att värnpliktiga söker anställning i efter sin grundutbildning. Precis som tidigare kommer värnpliktiga att kunna mobiliseras om det blir krig och regeringen beslutar om mobilisering. Hur krigsförbanden kan komma att användas har påverkats av Natomedlemskapet, men även innan Sverige gick med i Nato kunde värnpliktiga i krigsförband användas utomlands, om försvarsuppgifterna kräver det.



**...vi är aktiva i Natos avskräckning med anställda förband.**

**Precis som tidigare kommer värnpliktiga att kunna mobiliseras om det blir krig...**

### Vilken roll kommer framtidens värnpliktiga att spela?

– Den avgörande frågan är om värnpliktiga, både under och efter fullgjord grundutbildning, kan delta i Natos avskräckning och i så fall hur. Det har i april i år startats en utredning som tittar på exakt den frågan.



### Kort om värnplikten

Alla svenska medborgare och vissa personer bosatta i Sverige omfattas av totalförsvarsplikten. Varje år kallas ett stort antal ungdomar till mönstring, men endast en del genomför grundutbildning med värnplikt.

Utbildningen är mellan nio och femton månader lång och syftar till att ge Sverige utbildade soldater för det nationella försvaret. Efter utbildningen placeras de flesta i ett krigsförband och kan vid behov kallas in om regeringen beslutar om höjd beredskap eller om landet hamnar i krig.

*Läs mer på [pliktkguiden.se](https://pliktkguiden.se)*

### Invidzonens stöd

Invidzonen stöttar anhöriga till veteraner som gjort uppdrag utomlands.

# Stort eller litet bröllop?



**Ett bröllop är en härlig tillställning, men det är också ett tillfälle som kan resa olika åsikter och tankar om hur det ska gå till. Vår psykolog Hannah svarar på ett läsarbrev om hur ambitioner och förväntningar kring livets fest kan förenas.**

**FRÅGA**

Vi ska gifta oss efter 11 år tillsammans och är i full gång med planering vilket är jättehärligt **MEN...** Han har en jättestor släkt som har som tradition att **ALLA** blir bjudna, kusiner, fastrar, farbröder, mosttrar och det har vi inte råd med. Jag vill ha ett lyxigt bröllop och bjuda färre personer medan han tycker att vi kan ha det lite enklare och ordna med en bar där gästerna får betala sin dryck... **VI** är inte alls överens. **HUR** ska vi kunna lösa detta?! **HJÄLP!**

**HANNAH SVARAR**

Situationen du beskriver är inte helt ovanlig. Ett bröllop är ofta så mycket mer än bara festplanering. Det väcker frågor om värderingar, familj, ekonomi och identitet. Det är alltså inte konstigt att fastna i olika önskningar, även om det kan skava.

Det som blir tydligt i din beskrivning är att ni båda vill något viktigt även om det är olika saker. Du längtar efter en upplevelse som känns exklusiv och personlig, medan din partner verkar värdesätta gemenskap och familjetradition. Båda era önskemål är helt legitima, och inget av dem behöver "vinna". Nyckeln, tänker jag, ligger i att förstå vad som ligger bakom era önskemål.

Ett första steg kan vara att ni sätter er ned utan att försöka lösa något direkt, och i stället lyssnar på varandra. Du kan till exempel fråga: "Vad betyder det för dig att kunna bjuda hela släkten?" och själv sätta ord på vad ett "lyxigt bröllop" symboliserar för dig. Det kan handla om att få känna sig sedd, att skapa något minnesvärt, eller att leva upp till en bild man burit på länge.

När ni får syn på varandras drivkrafter blir det ofta lättare att börja kompromissa kreativt. Det behöver inte vara antingen eller. Kanske finns en

mellanväg: ett mindre bröllop med de närmaste och en större fest vid ett annat tillfälle? Eller att ni bjuder fler gäster men justerar ambitionsnivån på detaljerna? Ibland kan också budgeten fungera som en yttre ram som hjälper er att fatta gemensamma beslut snarare än att fastna i personliga viljor.

Det är också viktigt att prata om upplevelsen av rättvisa. Känslan av att behöva ge upp "sin" dröm kan annars skapa kvarvarande bitterhet. Försök därför hitta lösningar där ni båda känner att era behov fått utrymme, även om det inte blir exakt som ni först tänkt.

Slutligen vill jag säga att hur ni hanterar den här frågan faktiskt är viktigare för er framtid än själva bröllopet. Att kunna lyssna, stå kvar i olikhet och ändå hitta gemensamma vägar framåt är en styrka i en relation. Ni är inte "oense" på ett problematiskt sätt, ni står bara inför en möjlighet att lära er mer om varandra. Och det, i sig, är en fin start på ett äktenskap.

...han tycker att vi kan ha det lite enklare och ordna med en bar där gästerna får betala sin dryck...

Att kunna lyssna, stå kvar i olikhet och ändå hitta gemensamma vägar framåt är en styrka i en relation.

## Vill du också ställa en fråga till Hannah?

Skicka din fråga till [kontakt@invidzonen.se](mailto:kontakt@invidzonen.se)

Märk mailet med **Fråga Hannah**.



## AKUT STÖD – vart vänder jag mig?

Här hittar du kontaktuppgifter för anhöriga till personal i internationell tjänst inom Försvarsmakten och Domstolsverket.



### Försvarsmakten

Frågor som berör uppföljning, stöd och rehabilitering av Försvarsmaktens utlandsveteraner samt stöd till anhöriga: Kontakta lokal anhörig- eller veteransamordnare på ansvarigt förband. Försvarsmaktens växel 08-788 75 00

Vid akut behov av att kontakta din anhörig som är i ett insatsområde se Försvarsmaktens hemsida: [www.forsvarsmakten.se](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