



Få idéer till att tävla med varandra



Vad kan man göra när man saknar varandra?

Hur ser soldatens säng ut?



Vad kan man göra om man ofta får ont i magen?



INSATSEN

Se till att skapa ett gott gäng – både borta och hemma!



Vad är ni stolta över hos varandra?

Tips och trick för hur ni bäst stöttar varandra längs vägen

GÅR



Vem vet vad om insatslandet?

Man kan ju gott göra några avtal, så blir det hela lite lättare



Uppfinn och gör era egna medaljer



TILL...

scrapbok för dig eller er, som har en soldat i familjen, som är på internationell insats



Vem ska vi bjuda in till att vara gästförfattare i boken?

rikke hogsted



alette bertelsen

Vad ska soldaterna egentligen göra i insatsområdet?



JANUARI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

FEBRUARI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

MARS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

APRIL

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

MAJ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

JUNI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

| JULI | AUGUSTI | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER | DECEMBER |
|------|---------|-----------|---------|----------|----------|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 31 | 31 | | 31 | | 31 |

Här kan ni fylla i tiden för insatsen. Ni kan använda kalendern till att skriva ner era upplevelser under insatsen.

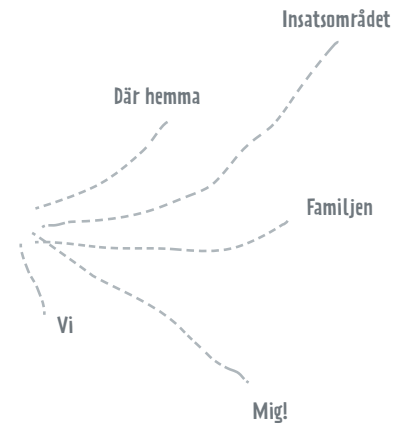


Några av uppslagen
kan ni fylla i tillsam-
mans medan ni sitter
ihop

© Rikke Høgsted 2008, www.rikkehoegsted.dk
Design och illustration: Alette Bertelsen, www.imperiet.dk
Original titel: Missionen går till ... Scrapbok för dig eller mig, som har en
soldat i familjen som är på internationell mission.
ISBN 978-87-914-2158-7
1:a utgåvan, 1:a upplagan

Översatt och bearbetad av Försvarsmakten 2010
Tryckt: FMLOG APSA Grafisk produktion augusti 2010
M7734-356023

Insatsen går till



Kära familj ...

Insatsen går till ... är en scrapbook och arbetsbok. Den är avsedd för familjer som har en soldat som ska skickas ut i internationell tjänst. Det kan vara en mamma eller pappa, en storebror eller storasyster eller någon annan som familjen har ett gott och nära förhållande till. Oavsett vem i familjen som ska skickas ut är det en sak som är säker: Hela familjens vardag kommer att påverkas av tjänstgöringen.

Tanken med boken är att ge er idéer till hur man i familjen kan hjälpa till och stötta varandra både före, under och efter tjänstgöringen. Boken består av en rad frågor, uppgifter och förslag till aktiviteter som kan hjälpa till att få tiden att gå fortare.

Insatsen går till ... är en ifyllnadsbok, där det är ni som är författare och bestämmer vad som ska stå i den. Och kom ihåg: vi människor är olika och kommer säkert att ha olika tankar och svar på frågorna i boken. Det är bra, för det handlar inte om att bli eniga. Det viktiga är att alla får berätta vad de tycker och tänker. På det sättet lär man känna varandra ännu bättre och när man gör det blir det lättare att hjälpa varandra när det behövs.

Det finns många frågor och uppgifter i boken. Starta med de sidor som ni tycker är bäst eller roligast. Och hoppa över de sidor som inte passar för er situation eller som ni tycker är tråkiga, för dumma eller helt enkelt inte passar för er. Ta er tid och hjälp varandra. Om det finns flera barn i familjen är det en god idé att barnen får var sin bok. Köp också gärna ett ritblock till de teckningar som ni gör under tiden ni arbetar med boken.

Boken är indelad i tre delar. Del 1 handlar om tiden innan soldaten åker iväg. Del 2 handlar om tiden soldaten är borta och del 3 handlar om tiden efter att soldaten kommit tillbaka till Sverige. Längst bak i boken finns det några gästuppslag. Här ska ni be någon som känner er väl att vara med och skriva i boken. Ni ska också få hjälp av två små maskotar, men detta kan ni läsa mycket mer om på sidorna 18 och 19.

Ha det så trevligt med boken!

Boken kan laddas ner i pdf på: www.forsvarsmakten.se/anhorig

Insatsen går till



INNAN SOLDATEN ÅKER IVÄG SIDAN 6
MEDAN SOLDATEN ÄR BORTA SIDAN 44
EFTER ATT SOLDATEN HAR KOMMIT HEM SIDAN 92

Här är en kille som tycker
det är underbart att
pappa och han far på fisketur
ibland.
Som pappa säger, finns det ju
inga sjöar i öken, så det
gäller att se till att få fiskat
mycket före insatsen.



INNAN SOLDATEN

ÅKER IVÄG



Här är en tjej som är mycket stolt över sin storasyster som är soldat. Tjejen är också sur som ättika mellan varven. På alla. Även på politikerna och Försvaret, som vill skicka hennes storasyster på en insats. Tjejen är stolt - och arg!

INSATSEN GÅR TILL

SKRIV LANDET/OMRÅDET/STADEN

Färglägg landet och rita eventuellt in resan dit.

Vet du hur långt det är från Sverige till insatslandet?

Ni kan också färglägga de länder eller städer där ni har

- varit på semester
- varit soldat
- bott
- familj
- brevvänner

Sätt ett kryss på världskartan och skriv varför ni känner till platsen





Här är en kille som retar sin storasyster. Det gör (nästan) alla småbröder. Också om de inte har en storebror som är i krig.

VILKA ÄR VI?



NAMN

ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG

HÄRFÄRG



LÄNGD SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN

Familjer kan ha många storlekar och se ut på olika sätt. I en del familjer finns det en mamma och en pappa och några barn. I andra familjer finns det också "halva"



NAMN

ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG

HÄRFÄRG



LÄNGD SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN

syskon och bonusfamiljemedlemmar. Kom ihåg att få med er allihop. Rita in ansikten - eller klistra in ett foto. Om det finns plats på denna och nästa sida kan



NAMN

ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG

HÄRFÄRG



LÄNGD SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN

ni också fylla i en kolumn med far-/mor-föräldrar, moster eller farbror. Om det inne finns plats kan de skrivas in i gänget på sidan 16 och 17.



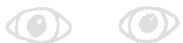
NAMN

ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

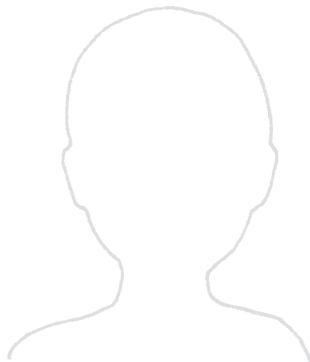
SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG HÄRFÄRG



LÄNGD SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN



NAMN

ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

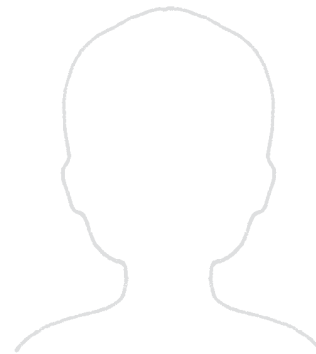
SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG HÄRFÄRG



LÄNGD SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN



NAMN

ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

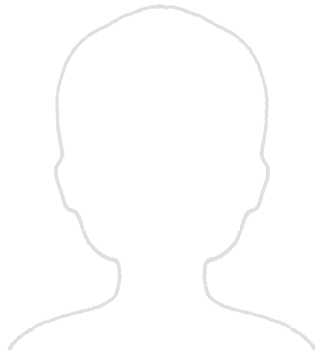
SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG HÄRFÄRG



LÄNGD SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN



NAMN

ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG

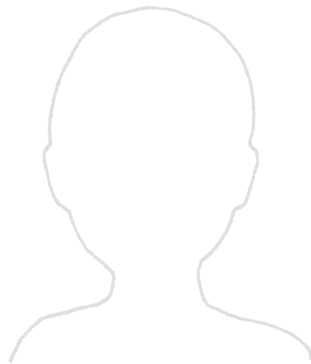
HÄRFÄRG



LÄNGD

SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN



NAMN

ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG

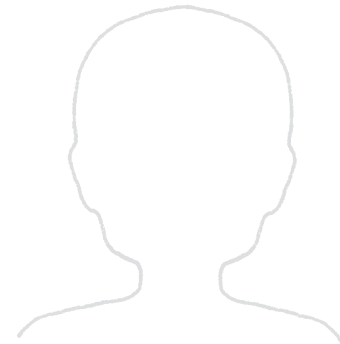
HÄRFÄRG



LÄNGD

SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN



NAMN

ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG

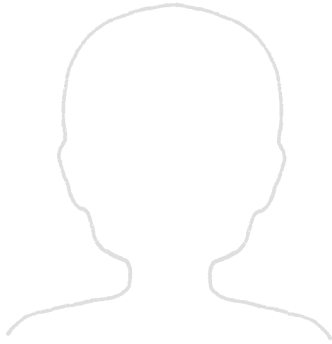
HÄRFÄRG



LÄNGD

SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN



Här bor vi och här har vår familj släkt och vänner. Här har vi varit på semester, här har vi bott tidigare och här har vi fritidshus.

NAMN

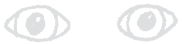
ÅLDER

FÖDELSEDAG/STJÄRNTECKEN

SKOLKLASS/ARBETE

ÖGONFÄRG

HÄRFÄRG



LÄNGD SKOSTORLEK

FRITIDSINTRESSEN

Sätt ett kryss på Sverigekartan och skriv varför ni känner till platsen.



Vilka är vi som familj?

Nu ska ni berätta lite om er själva som familj. Försök att skriva klart dessa meningar.

Det är riktigt kul att vara med i vår familj när vi ...

Vi tycker själva att våra två största styrkor som familj är ...

1.

2.

Andra skulle säga att våra två största styrkor som familj är ...

1.

2.

Vi måste erkänna att vi inte är särskilt bra på att ...

- är det då ett problem som ni tänker göra något åt, eller är det lika bra med det?

Skriv familjens namn med vackra bokstäver.

Antingen ert riktiga efternamn eller ett namn som ni själva kommit på: (t.ex. "Familjen på gården" eller "De fantastiska 5")

Familjens motto eller valspråk:

På den här sidan kan ni också rita eller sätta in bilder av er alla tillsammans.

Vem mer är med i gänget?

– människorna i vår vardag

Här kan ni skriva in alla andra som också är en del av ert liv och er vardag.

Det kan vara alla möjliga: övriga familjemedlemmar, vänner, lekkamraters för-

äldrar, lärare och pedagoger, djur, anhöriga till några av de andra soldaterna, grannar eller föräldrarna till de andra i fotbollslaget. Människor som är en del av

er vardag och som ni vill kunna kontakta när ni behöver någon som kan hämta och ta med, köra en sväng, ordna gräsklipparen och lyssna och stötta.



Här er en tjej som får ont i i magen när hon tänker på att hennes pappa ska iväg på en insats. Hon vet inte riktigt om hon ska berätta det till de andra i familjen. Vad tycker ni?

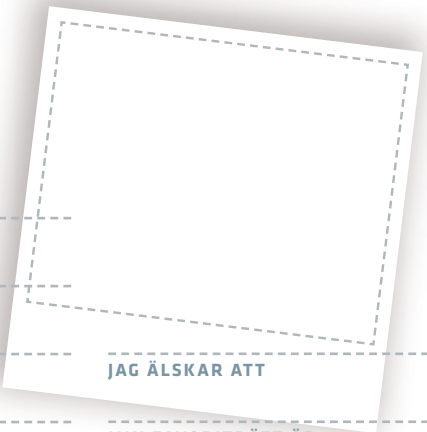
VI VILL OCKSÅ VARA MED ...

-- INSATSMASKOTAR

Soldaten ska ha en maskot med på insats-
en och ni ska ha en maskot därhemma.
De två maskotarna är bästa vänner och
skriver hela tiden och skickar bilder till var-
andra. Kanske har ni redan de två masko-
tarna? Kanske ska ni gå ut tillsammans
och köpa de två maskotarna?

Här på sidorna ska ni beskriva era två
maskotar. Och kom ihåg - bara för att man
själv är mycket modig, lite nyfiken och bara
hetsig någon gång emellanåt, kan man
visst ha en maskot som är helt annorlunda
än man själv är. Det är maskotar faktiskt
överraskande ofta!

Uppslaget här kan
ni fylla i medan ni sitter
tillsammans.



insatsmaskoten

JAG HETER

JAG ÄR EN

MIN FÄRG ÄR

JAG VÄGER

MINA EGENSKAPER:

MODIG?

MYCKET
MODIG

GANSKA
MODIG

BARA LITE
MODIG

DUM?

MYCKET
DUM

GANSKA
DUM

BARA LITE
DUM

KÄNSLOSAM?

MYCKET
KÄNSLOSAM

GANSKA
KÄNSLOSAM

BARA LITE
KÄNSLOSAM

HETSIG?

MYCKET
HETSIG

GANSKA
HETSIG

BARA LITE
HETSIG

NYFIKEN

MYCKET
NYFIKEN

GANSKA
NYFIKEN

BARA LITE
NYFIKEN

TÄLMODIG?

MYCKET
TÄLMODIG

GANSKA
TÄLMODIG

BARA LITE
TÄLMODIG

JAG ÄLSKAR ATT

MIN FAVORITRÄTT ÄR

MEDAN DU ÄR BORTA TYCKER JAG OM ATT

JAG KOMMER ATT SAKNA ATT

JAG SKULLE KUNNA TÄNKA MIG ATT DU EFTER
HAND BERÄTTAR FÖR MIG OM ...

LOVA MIG ATT BERÄTTA OM ...

(Fylls i av den maskot som reser med på insatsen)



hemmamaskoten

JAG HETER

JAG ÄR EN

MIN FÄRG ÄR

JAG VÄGER

MINA EGENSKAPER:

MODIG?

MYCKET MODIG GANSKA MODIG BARA LITE MODIG

DUM?

MYCKET DUM GANSKA DUM BARA LITE DUM

KÄNSLOSAM?

MYCKET KÄNSLOSAM GANSKA KÄNSLOSAM BARA LITE KÄNSLOSAM

HETSIG?

MYCKET HETSIG GANSKA HETSIG BARA LITE HETSIG

NYFIKEN

MYCKET NYFIKEN GANSKA NYFIKEN BARA LITE NYFIKEN

TÄLMODIG?

MYCKET TÄLMODIG GANSKA TÄLMODIG BARA LITE TÄLMODIG

JAG ÄLSKAR ATT

MIN FAVORITRÄTT ÄR

MEDAN DU ÄR BORTA TYCKER JAG OM ATT

JAG KOMMER ATT SAKNA ATT

JAG SKULLE KUNNA TÄNKA MIG ATT DU EFTER
HAND BERÄTTAR FÖR MIG OM ...

LOVA MIG ATT BERÄTTA OM ...

(Fylls i av den maskot som stannar kvar hemma)



Maskoten Puff, en glad och tokig drake på insats i Kosovo

Maskoten Rödskögg, en stark och modig (tycker han själv) viking på insats i Afghanistan

Hej, dudu! Om du är den som reser med på en insats, så blir jag kvar här hemma. Men kom ihåg att skicka bilder till mig och att skriva brev och berätta för oss om din vardag där nere.

... Det ska jag nog. Men du måste också komma ihåg att skriva och skicka bilder till mig och berätta vad som händer därhemma, inte sant? Jet vill jag gärna veta!



erfarenheter av andra insatser?

Fyll i dessa sidor om ni har erfarenheter från tidigare.
Om inte, så gå vidare eller sätt in vackra bilder av er på sidan över texten.

Soldatens sida

Förra gången gick turen till:

Innan det har jag också varit i:

Med denna insatserfarenhet i ryggsäcken och kappsäcken vet jag nu lite mer om vad som är viktigt och bra att göra i förhållande till resten av familjen. Jag vet t.ex. att det är viktigt:

1. Innan jag reser, att ...

4. När jag kommer hem från insatsen, att ...

2. När jag är borta, att ...

5. Denna gång kommer jag göra mig besväret med att ...

3. När jag eventuellt är hemma på leave att ...



Sida för oss därhemma

Hur gamla var vi allihop förra gången soldaten åkte iväg?:

Med denna insatserfarenhet i skolväskan, sminkväskan, inköpskassen, cykelkorgen, sportväskan, kofferten, pennskrinet vet vi vad som är viktigt och bra att göra i förhållande till varandra.

1. Innan åker iväg
är det bra att ...

4. När kommer hem igen är det
bra att ...

2. När är borta på en insats är det bra
att ...

5. Denna gång kommer vi att göra oss besväret
med att ...

3. När eventuellt är hemma på leave
är det bra att ...



Här är några barn som har gjort upp med sin mamma om att hon ska sova inne hos var och en av dem en gång innan hon åker iväg på insatsen. De tycker det är skönt att i tur och ordning få ha mamma för sig själv.



Goda råd om tiden innan

Andras goda erfarenheter av att förbereda sig för insatsen:

På denna sida kan ni skriva ner de goda råd, idéer, tips och trick som ni får efter hand om hur man bäst förbereder sig på insatsen. Det kan vara råd som ni har läst på en hemsida eller i en broschyr eller som ni har fått på ett arrangemang för anhöriga eller av några soldater och anhöriga som har varit med förut.



Våra egna erfarenheter av att förbereda sig för insatsen:

På denna sida kan ni skriva ner egna egna goda erfarenheter.
Det kan t.ex. vara saker som ni har gjort eller fått talat om eller några goda avtal och planer som ni har gjort. Allt - stort som smått - kan skrivas upp på listan.



Hur lång tid varar insatsen?

Här kan ni hjälpa varandra med att visa hur lång tid insatsen varar. Det kan man göra på många sätt:

Rita årstider Rita den årstid det är just nu, nästa årstid och den årstid det kommer att vara när soldaten kommer hem igen.



Här kan du
färglägga
årstiderna

| | |
|----|---------------------|
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | Gymnastikuppvisning |
| 21 | |
| 22 | |
| 23 | Farfars födelsedag |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | Storebror |
| 29 | kommer hem!!! |
| 30 | |
| 31 | |

Kalender Gör en kalender där allt det som ska ske under perioden skrivs eller ritas in. Kom ihåg både de stora bemärkelsedagarna och de små begivenheterna i vardagen. Det kan vara födelsedagar och 1/2-årsfödelsedagar, årstidsfester, skolfester, planerade lov, teaterbesök, idrotts-händelser, koloni och lägerskola eller långhelger. Låt eventuellt de små i familjen rita händelserna.

Ni kan kanske använda kalendern som ligger först i boken.

Min födelsedag

Klassfest

Fotbollsmatch

Helg hos
mormor och morfar

Pappa kommer
hem!!!

47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
60
61
62
63

Insatsmåttband Köp ett måttband och klipp av det så att det är lika många centimeter på det som motsvarar antalet dagar insatsen varar. Ni kan också göra ett före-avresan-band där ni mäter tiden ni har kvar innan soldaten åker iväg. Små barn har svårt att konkret förstå tiden när den bara omtalas med ord som dagar, veckor och månader.

tips Det kan för en del vara för långsamt att klippa av en centimeter av bandet varje dag. Tiden kan då kanske upplevas som ännu längre. Man kan då börja med att klippa varje månad, därefter varje vecka och till sist varje dag. I första omgången fram till leave **Tivoli**

När soldaten så far iväg till insatsområdet igen kan ni återuppta klippningen i måttbandet varje månad, varje vecka och till sist varje dag.

Klubbfest

Mammas födelsedag

Insatssnöre - samma princip som måttbandet, men med knutar eller vackra pärlor för varje händelse som ska inträffa innan soldaten reser eller kommer hem. Snöret har den fördelen framför måttbandet att tiden mellan händelserna kan varieras. Sätt små lappar eller skyltar i knutarna

I sommarstugan

Storasyster kommer
hem!!!

Fakta om landet som soldaten ska vara i

NAMN PÅ LANDET

VÄRLDSDEL



AVSTÅND FRÅN NORD TILL SYD

AVSTÅND FRÅN VÄST TILL ÖST

INVÅNARANTAL

HUVUDSTAD

SPRÅK

MEDELLIVSLÄNGD FÖR KVINNOR

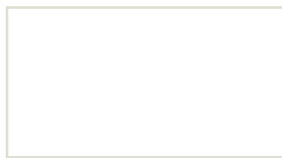
MEDELLIVSLÄNGD FÖR MÄN

STATSSKICK

HUVUDNÄRING

VIKTIGASTE EXPORTVAROR

VALUTA



HÖGSTA BERG

FLAGGA



KLIMAT

SÄRSKILD HÖGTID/NATIONALDAG

POPULÄR SPORT I LANDET

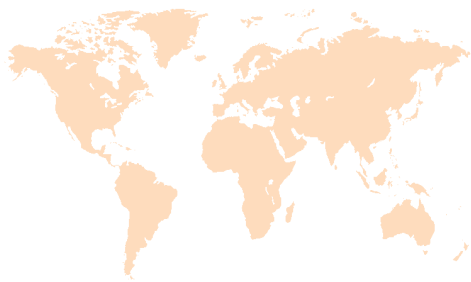


NÄR KLOCKAN ÄR TOLV I INSATSLANDET ...

Fakta om landet som resten av familjen är i

NAMN PÅ LANDET

VÄRLDSDEL



AVSTÅND FRÅN NORD TILL SYD

AVSTÅND FRÅN VÄST TILL ÖST

INVÅNARANTAL

HUVUDSTAD

SPRÅK

MEDELLIVSLÄNGD FÖR KVINNOR

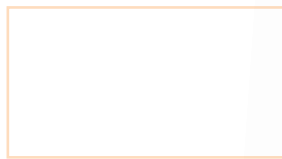
MEDELLIVSLÄNGD FÖR MÄN

STATSSKICK

HUVUDNÄRING

VIKTIGASTE EXPORTVAROR

VALUTA



HÖGSTA BERG

FLAGGA



KLIMAT

SÄRSKILD HÖGTID/NATIONALDAG

POPULÄR SPORT I LANDET



... VAD ÄR KLOCKAN DÅ I SVERIGE?

Vad ska soldaten göra i insatsområdet?

Här ska soldaten berätta om vad det är för uppgift han eller hon ska utföra. Berätta till exempel:

Vad är de övergripande målen med insatsen?

Vem samarbetar svenskarna med om uppdraget?

Pröva också att rita svaren. Om du tycker det är svårt att teckna kan du fråga barnet i familjen om hjälp. Barn är ofta mycket bra på att teckna.

Vilken funktion ska du ha?

Och vad betyder det egentligen i praktiken?

Om du ska ut som en del av en större grupp soldater kan du använda denna sida till att också berätta:

Vilken enhet är du en del av?

Min enhets starkaste sida är:

Om inte frågorna är relevanta för er kan ni ju klistra in en vacker teckning på sidan eller något annat som ni tycker passar bra. Kanske ett klistermärke eller något annat märke?

Min eventuella grupp är:

Min grupps starkaste sida är:

Om din enhet eller din grupp var ett djur, vilket djur skulle den då vara?

Enheten:

Gruppen:

Om din enhet eller grupp var en bil, vilken bil skulle den då vara?

Enheten:

Gruppen:

Vad ska vi här hemma göra?

Det finns säkert några praktiska ting som kommer att bli annorlunda när soldaten åker iväg. Det mesta av det – mycket eller lite – som soldaten brukar göra här hemma ska nu göras av någon annan. En del av uppgifterna kan bara vuxna ta över – t.ex. när det krävs att man kör bil – andra uppgifter kan också barn utföra – t.ex. gå ut med hunden eller klippa gräset. I de familjer där det är en förälder som ska skickas ut kommer den andra föräldern i familjen ofta ofta automatiskt att överta många av uppgifterna. Och det är ofta mycket hårt. Det är därför viktigt att få upp ögonen för alla de uppgifter som en annan vuxen i nätverket eller som barnen i

familjen kan lösa och göra upp en bra plan. Titta på sidan 16 och 17 och tänk efter vem av de andra i gänget som antingen konstant eller någon gång emellanåt kan hjälpa er medan soldaten är borta. Både före, under och efter insatsen kan det behövas en extra hand.

På den motsatta sidan kan ni efter hand skriva ner alla de uppgifter och ansvarsområden som kan lösas eller övertas av barnen eller andra i nätverket. Skriv ner allt som ni kommer att tänka på: matlagning, läsa läxor, hämta/lämna till/från fritidsaktiviteter, göra matsäckar, hämta lillebror på dagis, skala potatis, gå ut med hunden, t.o.m. städa rummet, gå ut med soporna, kittla de andra närde är småsura, putsa fönster osv.

Ni kan leka med att ge varandra tjugusiga militärtitlar, ministertitlar eller liknande som passar till era uppgifter. Exempel:

Gå ut med soporna – Sopamiral
Tömma tvättmaskinerna – Tvättkommendör
Göra matsäckar – Matgeneral
Hämta / lämna – Förskoleminister

Kontorschef för inte -tjata-om-sånt-minister eller svensk mästare i lämna-tomflaskor-till-återvinningen.



- och kanske kan du åka med en klasskamrat till simningen?

Kanske kan ni göra upp om att äta rågbrödssockor till kvällsmat varje torsdag efter träningen?

Skriv också ned vem som är den eller de nya ansvariga inom området. Ni kan ju välja att rotera lite undan för undan så att man byts om lite om uppgifterna.

Ni kan på ett annat papper göra en mer detaljerad plan som är uppdelad i dagar, veckor och månader.

De vuxna i familjen ska också komma ihåg att tala med varandra om vilka saker man kan tänka sig att betala någon för att göra. Det kan vara städhjälp, trädgårdsarbete, barnvakt eller liknande.



Lediga uppgifter

UPPGIFT/ANSVAROMRÅDE

NY(A) ANSVARIG(A) FÖR OMRÅDET

VEM KAN VI EV. BE OM HJÄLP? ELLER
VAD KAN GÖRA UPGIFTEN LITE LÄTTARE?



Hur ska vi hålla kontakten?

Det är lite olika från insats till insats vilka möjligheter ni kommer att ha att komma i kontakt med varandra medan soldaten är bortrest. Men en sak är säker: Man kan alltid skicka brev och paket till varandra och oftast tala med varandra i telefon eller skicka e-post. Vilka möjligheter kommer ni att ha för att hålla kontakten?

Kontaktinfo till soldaten i insatsområdet

SOLDATENS EVENTUELLA MOBILNUMMER

TELEFONNUMMER TILL VAKTHAVANDE BEFÄL
INOM FÖRSVARET VID AKUTA FALL

E-POSTADRESSER

TELEFONNUMMER TILL LOKAL KONTAKTPERSON
TELEFONNUMMER TILL ANHÖRIGANSVARIG

POSTADRESS I INSATSOmrÅDET



Ett gammalt ordspråk säger:
Inga nyheter är goda nyheter!
Tror ni att det kommer att gälla
för er? Tala tillsammans om
hur och hur ofta ni tror att ha
kontakt med varandra.

Kontaktinfo på hemmafronten

TELEFONNUMMER (BÅDE FASTA OCH MOBILA)

E-POSTADRESSER

VÅR POSTADRESS



idéer för att hålla familjemöten tillsammans

Om man har möjlighet att ringa kan ni arrangera familjemöten via telefon. Då berättar ni alla om hur det går både borta och hemma.

Man kan t.ex. bestämma att alla ska berätta om en rolig sak man har upplevt sedan senast och en tråkig sak. Man kan också sjunga en sång tillsammans eller läsa en historia eller en skoluppsats högt för varandra. Eller man kan göra upp

om att man ska turas om att berätta en riktigt god historia. Eller en gåta som de andra kan gå och fundera över tills man pratas vid nästa gång. Man kan också använda familjemötet till att göra tävlingar med varandra – se sidan 68.

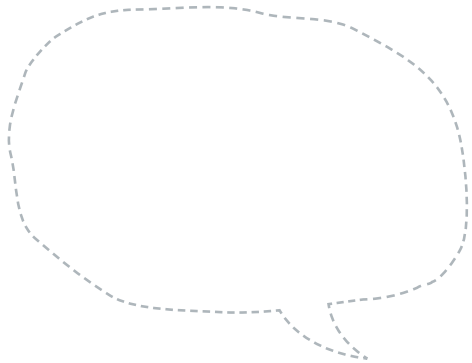
Kom ihåg att insatsmaskotarna också ska vara med på familjemötet. Det kan ju faktiskt vara så att de också har något de gärna vill berätta för varandra!



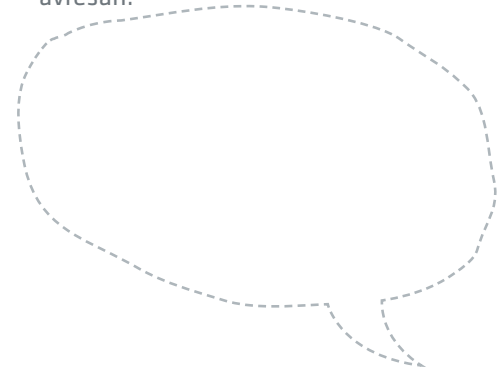
Vad är viktigt att få gjort innan soldaten åker iväg?

Skriv och rita här det som är viktigt att få gjort innan soldaten reser iväg. Det kan vara:

Saker ni ska komma ihåg att fråga varandra före avresan:



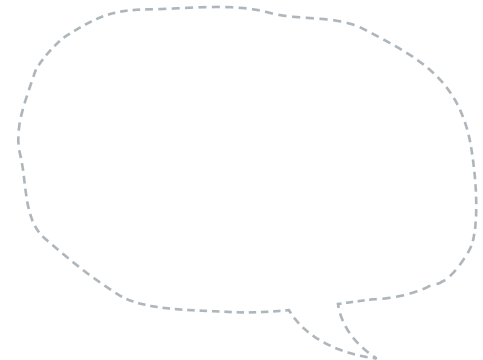
Platser som ni gärna vill åka till före avresan:



Filmer eller teaterpjäser som ni gärna vill titta på tillsammans före avresan:



Människor som ni gärna vill besöka eller ha besök av före avresan:



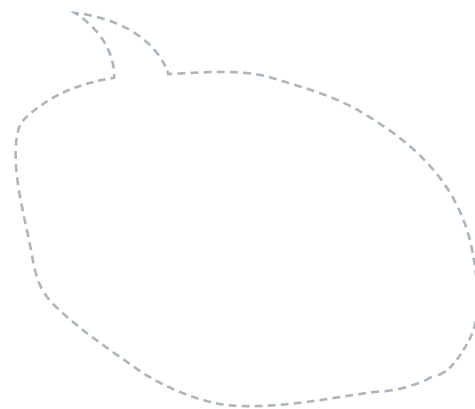
Mat ni gärna vill laga och äta tillsammans före avresan:



Bok som ni gärna vill ha läst ut före eller ett datorspel ni gärna vill spela tillsammans före avresan:



Fotboll/handboll/tennis/basket/rugby, gymnastikuppvisningar, luciatåg, ridtävlingar och simtävlingar som ni gärna vill dela med er av före avresan:



Låt också era maskotar berätta vad de gärna vill uppnå, göra tillsammans eller tala om före avresan. (Teckna maskotarna här eller klistra in kort).

Besök på förskola/skola/fritidshem

- Vissa barn tycker att det är superhäf- tigt att ha soldaten med till förskola eller på skolan
- En del soldater tycker att det är roligt att komma ut till barn och berätta om arbetet som soldat
- En del – ofta lite större barn – är rädda för att det blir pinsamt att ha soldaten med på skolan – vad ska de andra tänka?
- En del soldater är lite generade eller osäkra på vad de ska säga till barnen
- En del barn är faktisk likgiltiga innan, men säger bara ja till det för att göra föräldrarna glada

ALLA barn och soldater som har varit med på förskolan eller på skolan har varit glada för det efteråt!



Här är en kille som är osäker på att berätta för sina klasskamrater att hans pappa ska ut på en insats för han är rädd för att de kommer reta honom med att pappan kan bli skjuten.

Vilka pedagoger eller lärare ska vi tala med om ett besök på förskolan/skolan/fritids?

Vad ska vi komma ihåg att fråga pedagogerna eller lärarna om?

Datum för föräldramöte när vi kan informera de andra föräldrarna om insatsen:

Möjliga datum då soldaten kan besöka förskolan/skolan/fritids

Vilka saker skulle det vara trevligt, roligt, spännande, bra att soldaten berättade om?

Vilken form av kontakt med förskolan/skolan/fritids kan det bli efter hand? (resebrev, bilder, saker från landet etc.)

Vem kan ni ev. tala med för att få goda idéer om hur ni bäst planerar besöket? (Känner soldaten någon på arbetsplatsen som har erfarenhet av ett sådant besök?)

Tips! Kolla på www.forsvarsmakten/se/anhorig om det finns något informationsmaterial som kan komma till användning.

den Hemliga hjältedådsdagen

Före avresan ska ni hitta en dag – gärna en ledig dag – då ni allihop ska vara hemliga agenter i den goda sakens tjänst. Det vill säga, att ni under dagens lopp, utan att säga det till varandra ska göra två små saker – hemliga hjältedåd – för att göra de andra i familjen glada. Det kan vara vad som helst: laga de andras favoriträtt, lyssna och uppmuntra ett projekt som en i familjen är upptagen med, låta bli att tjata eller att komma in på sura "måsten", byta en glödlampa som länge har behövt bytas, ta initiativet till att gå på bio, lämna tomflaskor till återvinningen, låta lillasyster eller lillebror vara med i en rolig lek som man själv leker med sin kompis, ge någon en varm kram eller berömma någon för något som personen är bra på.

När ni äter kvällsmat gör så här:

1. Skriv ner era två hemliga hjältedåd på ett papper. Om det är någon i familjen som inte kan skriva kan en vuxen i familjen skriva för dem. (Och då kan just den vuxna naturligtvis inte vara med gissningsleken, men än sen!)
2. Gissa vad som kan ha varit de andras hemliga hjältedåd.
3. Skriv ner alla era gissningar på motsatta sidan – så har ni sedan en lista över ting som de andra i familjen sätter värde på.
4. Berätta för de andra om vilka hemliga hjältedåd ni har utfört under dagen. Kom ihåg att ni har lapparna som ni skrev som "bevis" på hjältedåden!

Den eller de som gissade flest av de hemliga hjältedåden utnämns till dagens hjälte!

Prova att hitta på något mycket hemligt som ni tror att de andra skulle bli riktigt glada för!



Särskilda saknadsdagar

På dessa sidor kan ni skriva ner de dagar då ni säkert kommer att sakna varandra extra mycket. Det kan vara bemarkelsedagar, lov eller högtider som t.ex. familjens födelsedagar, midsommar eller jul. Tala om vad ni kan komma överens om att göra vid denna tid, så saknaden inte blir större än nödvändigt.

NI KAN HÄR KOMMA ÖVERENS OM:

- att soldaten i samarbete med den/de vuxna eller maskoten därhemma fixar för en liten överraskning/ett brev/en historia som barnet kan få/hitta den dagen?
- att titta upp på månen och stjärnorna och ropa eller viska hälsningar till varandra om kvällen?
- att e-posta ett bra, roligt, tokigt fotografi av själva till varandra?
- att bjuda in några väldigt speciella gulliga människor på besök den dagen, nu när soldaten inte själv kan vara där?

• att beställa en rolig resa till ett spännande ställe under det lov som soldaten inte kan vara en del av?

Skriv på nästa sida ner de dagar då ni säkert kommer att sakna varandra extra mycket och gör upp om vad ni så ska göra den dagen. Titta i idébanken om det finns några idéer ni kan använda.

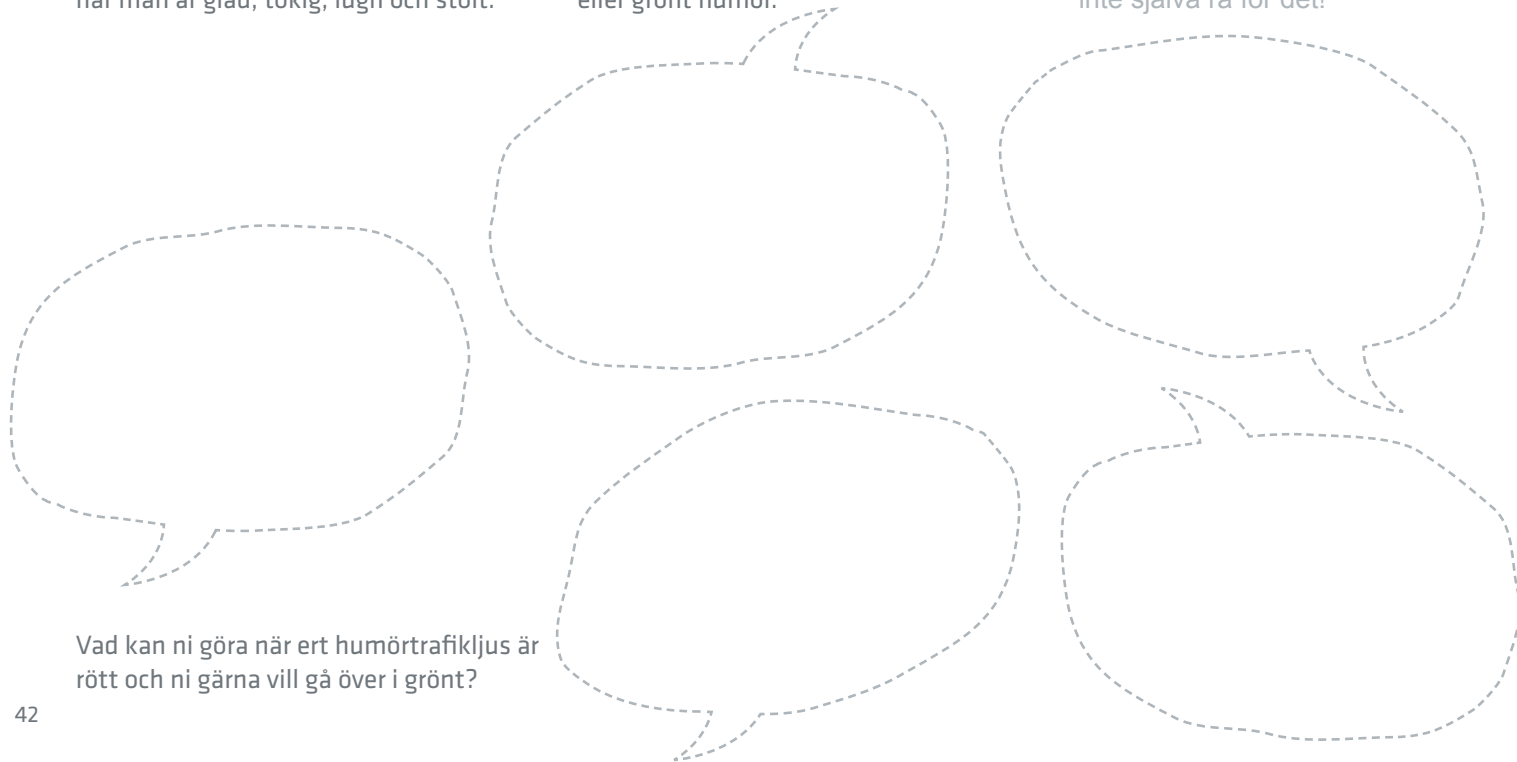
Idébank Använd resten av den här sidan till att skriva ner alla de idéer som ni kan komma på. Också de dumma, tokiga, dyra och kanske omöjliga idéerna. (Ge en extra kaka till honom eller henne som får den roligaste idéen). En helt vild "omöjlig" eller drömmande idé kan när man talar lite om den ibland ge inspiration till några nya och kanske mer realiserbara idéer.

Humör-trafikljuset

Ett humörtrafikljus talar om hur man har det inombords. Rött ljus är t.ex. när man är sur, tråkig, irriterad, rädd, rasande eller ledsen. Gult ljus är när de "röda" känslorna börjar avta i styrka och inte längre tar över allt. Och grönt ljus är tex, när man är glad, tokig, lugn och stolt.

Måla trafikljuset i de riktiga färgerna och tala med varandra om vad som kan hända i rött, gult och grönt humör. Ni kan också tala om vad ni var för sig gör när ni gärna vill att de andra ska komma ut ur det röda humöret och i stället gå in i gult eller grönt humör.

obs! För vissa människor tar det lite längre tid än för andra att gå från det gula humöret till det gröna. Vuxna är till exempel ofta ganska långsamma på detta jämfört med barn. Kära barn – ha tålamod med de vuxna, de kan inte själva rå för det!



Vad kan ni göra när ert humörtrafikljus är rött och ni gärna vill gå över i grönt?



Mitt humör blir rött när ...
– och så får jag lust att ...

Ett bra sätt att komma över i grönt humör
är genom att ...

Mitt humör börjar
att skifta i gult när ...

Alla trafikljusets färger och känslor är viktiga eftersom de berättar något om hur ni går omkring och har det. Och när man vet det är det mycket lättare att hjälpa varandra. Tänk dig om ens humör-trafikljus var svart, så att man inte kunde se eller märka hur man själv eller de andra hade det? Då skulle man säkert ofta köra in i varandra!



Här är en pappa som är glad för att hans stora son ofta ringer hem och berättar för honom om vad som händer i insatsområdet. Sonen tycker ibland att det är lättare att tala med pappa än med mamma för pappa blir inte så ängslig och han lutar på att sonen klarar jobbet som soldat bra.

MEDAN SOLDATEN



Här är en häst som är den bästa i världen på att trösta och förstå hur flickan har det. Även när flickan inte är hos hästen blir hon glad när hon tänker på den. Och hon kan för sitt inre öra alltid höra hur det låter när den drar i en grästuva och och tuggar i sig den. Det gör henne glad.

ÄR BORTREST



Här är en kille som inte kan koncentrera sig på lektionerna eftersom hans tankar hela tiden flyger runt. Och han kan inte höra vad läraren säger. Lärarens ord blir liksom till ull och blir omgjort till mumlingar innan de når pojkens öron.

OM CAMPEN/FARTYGET

Sätt in en skiss över campen/fartyget

Nu ska soldaten skicka hem upplysningar om och teckningar eller skisser över campen/fartyget. Om soldaten inte har något vanligt

papper kan han eller hon teckna på det som finns för handen – en pappersnäsduk eller emballaget till en fältranson.



Hur stor är campen/fartyget?

Hur många människor bor det allt som allt på campen/fartyget?

Hur många PX-butiker eller caféer finns det? (Hitta själv på annat och skriv ner det)

Hur många nationaliteter ingår det i insatsen? Kan du de olika ländernas flagga? Skriv namnet på landet och rita dess flagga:



MER OM CAMPEN/FARTYGET

På campen/fartyget



Här ska ni rita eller sätta in bilder



Här hemma:



Så här ser våra sängar ut här hemma



Så här ser vårt badrum ut här hemma



Så här ser toaletten ut här hemma



Här är en kille som är sur över att hans pappa ber honom gå ut med soporna. Det har inte något att göra med att hans mamma är soldat. Han orkar bara inte.

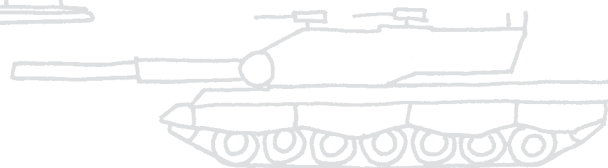
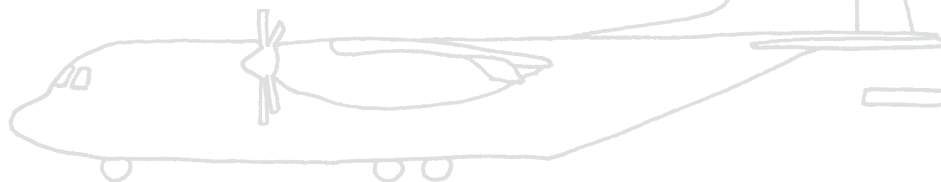
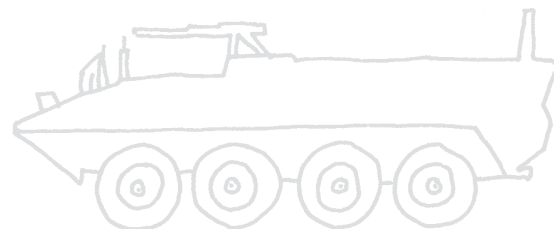
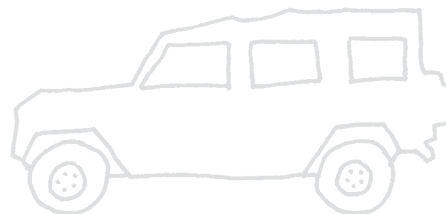
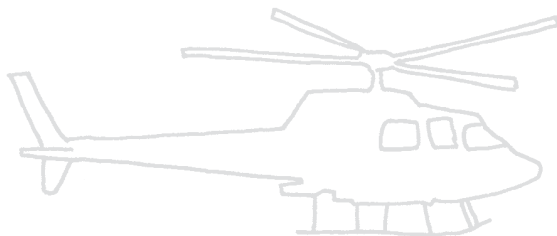
Går er maskot därhemma också på toaletten?

vilka TRANSPORTMEDEL har ni prövat?

Militära:

Färglägg de transportmedel som soldaten har berättat att han eller hon har prövat.

Och sätt en cirkel runt eller ett kryss vid de transportmedel som ni har hemma. kanske också har prövat någon gång:



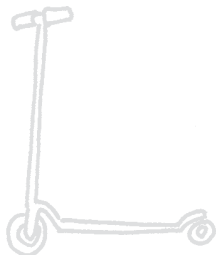
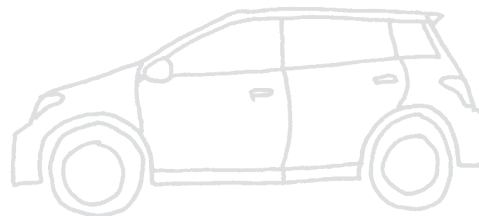
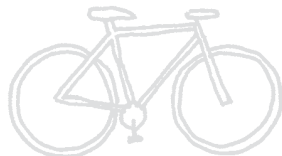
Hur snabbt får man köra på campen?

Hur snabbt får man köra på landsvägen och på motorvägen i landet?

Hur gammal ska man vara för att få körkort i landet?

Här hemma:

Färglägg här de transportmedel som ni använder här hemma i vardagen:



Rita flera av era transportmedel här:



Hur snabbt får man köra i städerna?
här hemma?

Hur snabbt får man köra på landsvägen
och på motorvägen här hemma?

Hur gammal ska man vara för att få
körkort här hemma?

Soldaten: det här äter jag oftast

MAT

Berätta, rita eller sätt in
bilder på mat

det här åt jag idag

Soldaten: det äckligaste jag ätit var



Hej! Se vad Puff gjorde med sina fiskbullar idag. Vi tycker att det liknar dig!
Vad äter din maskot? Hälsningar, jag.

Hemma: det här äter vi oftast

Hemma: det äckligaste vi ätit är

Hemma: det här åt vi idag

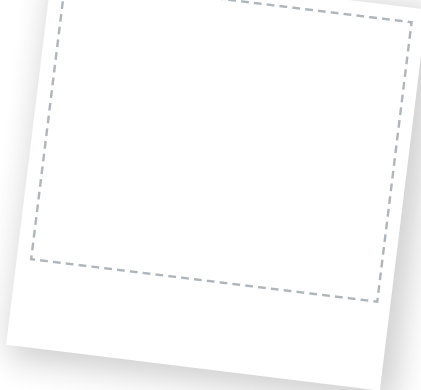


Hej min vän. Det ser ut som en bra fiskbullenäsa. Här tittar maskoten Rödskägg på en afghansk slaktarbutik.

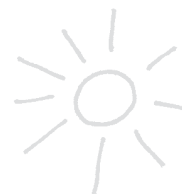
VÄDRET

i insatsområdet:

Hur är vädret i insatsområdet för tillfället? Rita vädret. Finns det speciella väderförhållanden – sandstormar, monstervågor mm?



Hur är vädret hos insatsmaskoten?



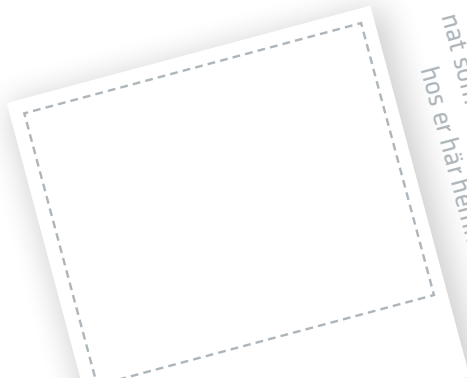
Här är en kille som är rasande på en annan kille som sa att det är storebroderns eget fel om han blir skjuten i kriget, för han kunde bara ha stannat hemma. Killen tänker att den andra killen garanterat är avundsjuk eftersom han bara har en storasyster och hon är sekreterare.

Här hemma:

Hur är vädret i Sverige för tillfället?
Rita vädret. Har det varit dagar med
särskilt väder?



Visa hemmanskoten i med
solglasögon, huva eller något an-
nat som visar hur vädret är
hos er här hemma.



Kläder och skor

I insatsområdet:

Vad använder soldaten för kläder/skor nu för tiden?

Rita soldaten med full utrustning.



Här hemma:

Vad använder ni för kläder/
skor nu för tiden därhem-
ma? Rita din älsklingsklän-
ning/fotbollströja/byxor etc.



VÄNNERNA

Soldatens vänner:

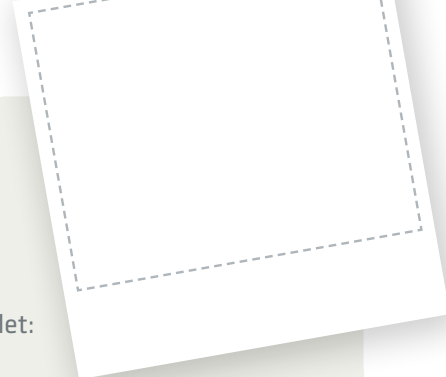
En god kompis hemma
i Sverige är för tillfället:

Vad har denna kompis sagt, skrivit eller gjort
nyligen som varit riktigt bra:



En god kompis
i insatsområdet är för tillfället:

Vad har denna kompis sagt eller gjort nyligen,
som varit riktigt bra:



Har insatsmaskoten också fått maskotvänner där borta? Kom ihåg att berätta för dem där hemma om de nya maskotvännerna – och skicka gärna bilder hem.

Vänner till oss/mig hemma i Sverige:

En god kompis till oss/mig
hemma i Sverige är för tillfället:

Vad har denna kompis sagt eller gjort nyligen,
som varit riktigt bra:

En god kompis hemma
i Sverige är för tillfället också:

Vad har denna kompis sagt eller gjort nyligen,
som varit riktigt bra:

Har hemmamaskoten också fått maskotvänner?
Kom också ihåg att berätta det för soldaten.

Bästa och värsta ...

namn

BÄSTA FÄRG

VÄRSTA FÄRG

BÄSTA TAL

VÄRSTA TAL

BÄSTA DJUR

VÄRSTA DJUR

BÄSTA FILM/TV-SERIE

VÄRSTA FILM/TV-SERIE

BÄSTA BOK

VÄRSTA BOK

BÄSTA MAT

VÄRSTA MAT

BÄSTA ÄMNE

VÄRSTA ÄMNE

BÄSTA SÅNG

VÄRSTA SÅNG

BÄSTA GODISET

VÄRSTA GODISET

BÄSTA MOTTO

VÄRSTA MOTTO

BÄSTA KLÄDER

VÄRSTA KLÄDER

BÄSTA ...

VÄRSTA ...

namn

BÄSTA FÄRG

VÄRSTA FÄRG

BÄSTA TAL

VÄRSTA TAL

BÄSTA DJUR

VÄRSTA DJUR

BÄSTA FILM/TV-SERIE

VÄRSTA FILM/TV-SERIE

BÄSTA BOK

VÄRSTA BOK

BÄSTA MAT

VÄRSTA MAT

BÄSTA ÄMNE

VÄRSTA ÄMNE

BÄSTA SÅNG

VÄRSTA SÅNG

BÄSTA GODISET

VÄRSTA GODISET

BÄSTA MOTTO

VÄRSTA MOTTO

BÄSTA KLÄDER

VÄRSTA KLÄDER

BÄSTA ...

VÄRSTA ...

namn

BÄSTA FÄRG

VÄRSTA FÄRG

BÄSTA TAL

VÄRSTA TAL

BÄSTA DJUR

VÄRSTA DJUR

BÄSTA FILM/TV-SERIE

VÄRSTA FILM/TV-SERIE

BÄSTA BOK

VÄRSTA BOK

BÄSTA MAT

VÄRSTA MAT

BÄSTA ÄMNE

VÄRSTA ÄMNE

BÄSTA SÅNG

VÄRSTA SÅNG

BÄSTA GODISET

VÄRSTA GODISET

BÄSTA MOTTO

VÄRSTA MOTTO

BÄSTA KLÄDER

VÄRSTA KLÄDER

BÄSTA ...

VÄRSTA ...

namn

BÄSTA FÄRG

VÄRSTA FÄRG

BÄSTA TAL

VÄRSTA TAL

BÄSTA DJUR

VÄRSTA DJUR

BÄSTA FILM/TV-SERIE

VÄRSTA FILM/TV-SERIE

BÄSTA BOK

VÄRSTA BOK

BÄSTA MAT

VÄRSTA MAT

BÄSTA ÄMNE

VÄRSTA ÄMNE

BÄSTA SÅNG

VÄRSTA SÅNG

BÄSTA GODISET

VÄRSTA GODISET

BÄSTA MOTTO

VÄRSTA MOTTO

BÄSTA KLÄDER

VÄRSTA KLÄDER

BÄSTA ...

VÄRSTA ...

Stolta över ...

om soldaten:

Vad är du/ni här hemma stolta över hos soldaten?

Vad kan du/ni göra helt konkret för att låta andra veta att du/ni är stolt(a) över det?

Vad kan soldaten göra för att du/ni fortsätter att vara stolta över det?

Vad är ni stolta över hos varandra? Kanske tänker du att det då en lustig fråga! Kanske inte. Det spelar inte någon roll vilket, så prova att leka med det i familjen och fyll i på denna sida.

om er här hemma:

Vad är soldaten stolt över hos er här hemma?
(fråga honom eller henne!)

Vad är ni själva stolta över hos varandra?

Vad kan ni göra för att andra människor också får glädje av dessa goda egenskaper?

Exempel på egenskaper som man kan vara stolt över:

- att personen är bra på att säga vad han eller hon tänker och känner – även om det kanske är svårt eller besvärligt
- att personen är bra på att göra pizza
- att personen kan leka med både tjejer och killar
- att personen är bra på att rycka på axlarna och gå vidare
- att personen är en bra lekkamrat eller vän
- att personen är kärleksfull och ger många pussar och kramar
- att personen kan hoppa 10 dubbelslag i rad med hopprep
- att personen är bra på att få lillebror att skratta
- att personen liknar en känd skådespelare eller sångare
- att personen är bra på att berätta historier



Här är en kille som inte vill säga till sin mamma vad han drömde om i natt. Han drömde faktiskt att pappa blev skjuten och dog. Killen är rädd för att drömmen ska bli verklighet, om han berättar om den för andra. Det blir den inte.

Nu är det er tur att hitta på!

Dagbok

En dagbok är en mycket privat bok – död åt den som läser andras dagbok!!



Kanske skriver ni redan dagbok? Om inte är det en bra sak att göra för både soldaten och dem därhemma. Det som är bra med att skriva dagbok är t.ex:

- att man har ett ställe där men kan skriva ALLT utan att man behöver tänka på vad andra ska säga eller tycka om det! (Man kan t.ex. skälla ut någon efter noter med de grövsta orden man känner eller vara övertramsig på ett sätt som de vuxna annars säger att man är för stor för!)
- att man kan hålla reda på vad som faktiskt har hänt i livet.
- att man kan förstå sig själv bättre genom att läsa i dagboken efteråt. För kanske upptäcker man mönster i ens liv: Jaaa, det är varje gång jag har grälat med mamma som jag saknar pappa extra mycket och får lust att..." eller: Jaaa ... det är när solen skiner/det regnar som jag ..."

Det är olika vad folk skriver i sin dagbok. En del skriver mycket om allt möjligt. T.ex. vad de har fått äta till kvällsmat; hur vädret var; vad de gjorde i skolan eller på arbetet; vem som fick en utskällning i klassen den dagen; vilken tröja man hade på sig; vilken väg man gick med hunden; hur många gånger man kunde trixa/jonglera med fotbollen; vilken bok man läser för tillfället; vem man absolut inte vill dansa med på nästa klassfest eller vad man gärna vill göra när man blir vuxen.

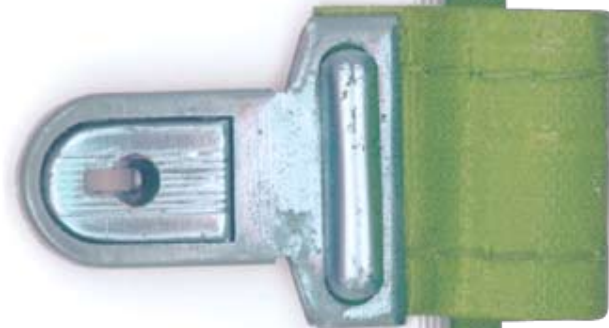
Andra skriver bara helt kort.

En modell kan vara att man skriver varje dag, antingen med stödord eller med låååånga beskrivningar och berättar för dagboken om:

- Det värsta i dag var ...
- Det roligaste i dag var ...
- Det bästa i dag var ...



Här är en tjej som har en kompis vars pappa är soldat. Tjejen frågar aldrig sin kompis om hur hon egentligen har det med pappans arbete som soldat. Hon är rädd för att kompisens kanske blir ledsen av det. Men kompisens innersta önskan är faktiskt att tjejen frågar om hur hon har det. Men ingen av dem säger något. Det är dumt.





(Ni får inte heller skicka levande djur, så katten måste stanna hemma, även om den har rivit hål på dina nya cowboybyxor.)

Brev och paket

- Vad kan vi skicka till varandra?

Idéer till vad man kan skicka till varandra:

- Dikter
- Fotografier eller teckningar
- Kort
- Vackert godispapper ... och kanske även lite godis!
- Goda dofter – t.ex. en ros från trädgården
- Lustigheter
- En liten vacker sten från den senaste strandturen
- En hårlock
- Betygskopia i hopp om belöning ;-)
- Allt det där spännande som ligger i byxfickan eller i fickan på flygardräkten
- Läppstiftskyss

Det finns inte något som att få post...

FORTSÄTT SJÄLV LISTAN ...

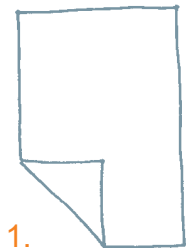
Vad man inte får sända:

- Tant Ruts gräddtårta
- Extra krut eller kulor eller annat farligt
- Öl eller snaps
- Kuvert eller paket med fräcka ord eller damer utanpå (eller annat anstötligt)!
- Lillasysters napp (för då blir hon ledsen)

FORTSÄTT SJÄLV LISTAN ...

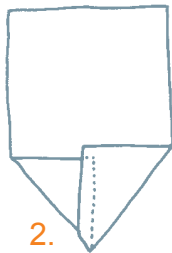
vik ett kuvert

Om du vill skicka ett brev eller en teckning kan du vika pappret till ett kuvert helt utan att använda sax eller lim. Du kan också använda ett papper i ca: A4-storlek från en vacker broschyr eller papperspåse.



1.

Börja med att vika det ena hörnet in mot mitten på det sätt som visas.



2.

Vik också in det andra hörnet. Låt det lappa lite över det första hörnet.



3.

Vik in det tredje hörnet långt in. Låt det också lappa över de andra hörnen lite



4.

Vik det sista hörnet helt över kuvertet. Spetsen ska sticka ut över kanten.



5.

Vänd på kuvertet och fäll ner spetsen. Lås den med ett frimärke. Skriv adressen på kuvertet.

Idéer till vad man kan berätta för varandra i breven:

- Vad man har gjort nyss i skolan eller på arbetet
- En rolig historia från en fritidsaktivitet eller en med en lekkamrat eller kompis
- Pinsamma upplevelser
- Vad man saknar att göra tillsammans och en liten historia om vad saknaden påminner en om för goda upplevelser man har haft tillsammans - se sidan 76
- Vilka talanger man har upptäckt hos andra eller hos sig själv på senaste tiden - se sidan 69
- Problem eftersom soldaten inte är här
- Detta har vi klarat utan soldatens hjälp
- Frågor till den andra
- Något om vad man gläder sig åt att göra tillsammans

FORTSÄTT SJÄLV LISTAN ...

TÄVLINGAR

Idéer till små tävlingar och uppgifter som man kan ge till varandra:

Veckans vits

Vem kan hitta på veckans bästa vits? (Sätt eventuellt upp ett papper på anslagstavlan där de bästa vitsarna skrivs upp. En riktigt god vits kan man lätt skratta åt flera gånger. Det är ju faktiskt beviset på att den är bra. Att man helt enkelt inte kan låta bli att skratta eller i varje fall dra lite på munnen när man tänker på vitsen!)

Paketlek

Vem av er kan skicka det mest överraskande, tokigaste, vackraste eller roligaste till den andra under insatstiden?

OCH VINNAREN I KATEGORIN
"DET MEST ÖVERRASKANDE" BLEV

FÖR ATT han/hon skickade:

OCH VINNAREN I KATEGORIN
"DET TOKIGASTE" BLEV

OCH VINNAREN I KATEGORIN
"DET VACKRASTE" BLEV

OCH VINNAREN I KATEGORIN
"DET ROLIGASTE" BLEV

OCH VINNAREN I KATEGORIN
BLEV

OCH VINNAREN I KATEGORIN
BLEV

Talangscouten

Vem är den bästa talangscouten? Sätt upp flera papper på väggen där hemma och skriv de andra namnen överst på pappret. Nu startar jakten på talanger hos varandra. För när ni upptäcker eller kommer på en talang hos någon av de andra ska ni skriva upp den (soldaten får skriva det i en anteckningsbok eller e-posta hem). Förutom att skriva vilken talang ni har upptäckt - t.ex. tålmod eller superbra på att sy - ska ni också komma med konkreta exempel på att personen har talangen. Man kan t.ex. skriva på lillebrors papper: *Han är bra på att låna ut saker. Jag fick t.ex. i måndags lov att låna hans skateboard på klubben. (storebror Jonatan).*

Allt räknas, stort som smått. Se till att man kan se vem som har skrivit upp vad.

När soldaten är hemma på leave - eller när soldaten kommit hem definitivt - ska ni titta tillsammans på alla pappren och läsa upp alla talangerna för varandra. Därefter ska årets talangscout koras och det är självklart den av er som har upptäckt totalt flest talanger hos er andra.

Gör gärna ett diplom eller en medalj (se sidan 102) till insatsfamiljens bästa talangscouter.



Här är en mamma som brukar göra riktigt många saker själv. På grund av insatsen har hon blivit bra på att be andra om hjälp. Hon ler eftersom hon har upptäckt hur underbart det är att få hjälp.

Insatsmaskotarnas historieberättelser

De allra flesta insatsmaskotar tycker om att berätta historier. Alla slags historier: både farliga, roliga, spännande, sorgliga och romantiska. Kanske är det en god idé att fråga era två maskotar om de tillsammans vill skriva historier till er. De kan turas om att skriva ner historien eller så kan antingen hela familjen eller en enskild familjemedlem vara den person som hjälper maskoten att skriva ner historien och e-posta den i stället till den andra maskoten.

I insatsområdet är det självklart soldaten som får hjälpa den utsända maskoten att skriva. Men kanske har den utsända maskoten mött andra maskotar i insatsområdet och så kanske det blir så att dessa maskotar också kommer med goda idéer till historien! Man vet aldrig riktigt med dessa maskotar. Det enda man vet med säkerhet är att de hanterar sanningen med en hel del nypa salt och att de ofta överdriver rätt mycket. Nu är ni varnade!

Det kan vara riktigt trevligt att skapa traditionen att sätta sig på ett bestämt

ställe varje gång man ska höra maskotens historia. Hitta t.ex. ett bestämt ställe med skugga på campen, en solhörna i trädgården eller slå er ner tillsammans vid den öppna spisen eller runt bordet med eftermiddagskugga och lyssna på vad den andra maskoten har hittat på att berätta.



Här är en kille som inte får se nyheter på TV för sina föräldrar. I stället ser han nyheterna på nätet. Det vet de inte något om. Killen tycker att det är häftigt att storebrodern är soldat och kör stora stridsvagnar.



Jag bor hos familjen där hemma
Så jag är Bat



Jag är med på insatsen, så jag heter Com-Bat



Maskotten Puff, en glad och tokig drake – klar för ännu en insats med sin grupp



Maskoten Rödskägg, en stark och modig (tycker han själv) viking, snackar med en soldat och vilar sig på en kanon



medvetandestatus

HUR GÅR DET MED VÅRA UPPGIFTER?

Hur går det nu med det praktiska där hemma? Prova att titta på sidan 30 och 31 och titta på den plan ni gjorde. Har ni hållit er till planen? Eller har ni hittat på ett ännu bättre sätt att fördela uppgifterna på? Markera här hur det går. Skriv ert namn på det ställe på linjen som stämmer med hur var och en tycker att det går med det praktiska.



1

2

3

4

5

Sämre än jag i min vildaste fantasi trodde var möjligt

Varken chockerad eller imponerad

Är alla nöjda eller har ni något problem? Finns det några uppgifter som ska fördelas på annat sätt?

Se på sidan 16 och 17 och överväg ännu en gång om det finns någon av de andra i gänget som kanske kan hjälpa er lite.



Här är en tjej vars pappa säger att han mycket väl kan hjälpa henne med läxorna, även när han är på en insats, eftersom han ofta sitter vid en dator. Det är hon glad för .. och också lite trött på. Hon trodde inte att hon skulle behöva ha så många läxor nu när han skulle iväg.

6

7

8

9



10

Mer än perfekt
- vi bör överväga att
ge ut en bok om det!



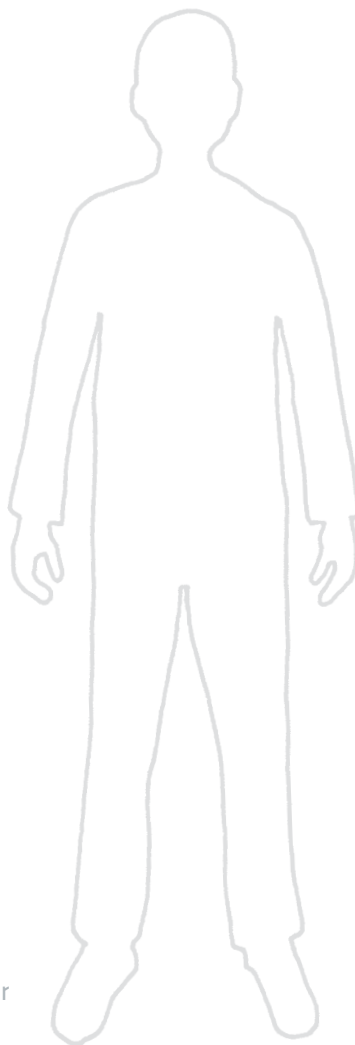
Här är en grabb som äntligen fått lov att själva ta bussen till basketträningen. Det är rätt häftigt att stiga av en buss själv utan några vuxna.

OM KÄNSLOR

Människor är väldigt olika och vi känner på 1 000 olika sätt. Det ena ögonblicket känner vi en känsla – nästa ögonblicket är det en helt annan känsla. Det är ungefär som att gunga – ena ögonblicket flyger vi högt upp i luften och i nästa ögonblick ramlar vi i backen. Eller som att åka en berg- och dalbana där det ibland går upp, upp, upp och så ned, ned, runt och upp, upp, upp och runt ...

I en livlig familj brukar det finnas många olika känslor. Det ena ögonblicket är man t.ex. stolt över att soldaten är borta – och i nästa ögonblick är man kanske rasande. Ett ögonblick saknar och längtar man efter soldaten, i nästa ögonblick är man glatt upptagen av sin lek eller sitt kompis snack. Och ibland glömmar man faktiskt helt att soldaten är borta.

Känslor bor och märks i kroppen. Prova en gång att skriva eller rita på kroppen där t.ex. känslorna: GLÄDJE, RASERI, SKAM TRÖTTHET, SURHET, TOKERI, LEDSENHET, STOLTHET kan märkas i kroppen. Du kan eventuellt rita in dem med färger och/eller med hjälp av små smileys.



Här är en flicka som uppför sig mycket artig. Hon är rädd för att vara till besvär och vill därför inte berätta för sin mamma att hon är trött på det. Om hennes mor visste det skulle mamman garanterat ge henne en kram och hålla om henne.



Hur kan känslorna också se ut? Och vad heter de?

Känslor kan också kännas som små väsen av olika slag – t.ex. féer, alver eller troll – som ibland dansar, svävar, trampar eller hoppar runt omkring en. Prova en gång att rita några av dessa små väsen

på den här sidan och ge dem namn. T.ex. "Hetsproppen" (och så en teckning av ett hetsigt litet troll) eller "Fis- och bråkmakaren" (kanske en teckning av en galen apa av något slag!)



Här är en mamma som är rädd för att hennes stora pojke är soldat. Därför blir hon ibland lite sur på sina andra barn. Det beror inte på att hon inte älskar dem. Det är för att hon inte helt är sig själv. Det vet barnen mycket väl. Men de blir i alla fall trötta på att hon skäller på dem.

- Pssst ...

Visste du detta om hemligheter? Det finns både goda hemligheter och dåliga hemligheter. Goda hemligheter är sådana som man blir glad över att tänka på. Dåliga hemligheter är dem som man får ont i magen av att tänka på och som gör en arg, bekymrad, rädd eller ledsen. Dåliga hemligheter SKA man berätta för en vuxen, så att den vuxna kan hjälpa en.

Jag saknar dig!!!

VAD SAKNAR VI?

... kan man ibland få lust till att ropa så högt att det nästan skulle kunna höras från

Sverige till insatsområdet.

Eller motsatt ända från insatsområdet till Sverige.

Nästa gång ni märker saknaden av den andra så gör dig besväret att känna efter vad det helt konkret är som du saknar.

För när vi saknar något kärt är det nästan alltid för att vi redan har upplevt det kära en gång.

Man kan minnas:

- hur underbart det var att sitta tätt bredvid pappa/mamma och få läsa en mysig bok
- hur stolt man var då mamma/pappa såg när man gjorde poäng i en handbolls-match
- hur bra mamma/pappa var på att trösta då vi förlorade

När man saknar varandra är det ofta något bestämt man saknar. Något vi någon gång tidigare har gjort eller upplevt tillsammans. Det goda med 'saknadskänslor' kan alltså vara att de påminner oss om några av de kära upplevelser man har haft med varandra.

När man tänker på det kära blir det lite lättare att uthärda och bära saknaden.

Om du tycker om att rita kan du göra en ritbok med teckningar av alla de goda minnena med soldaten som du kommer att tänka på under insatsperioden.

TIDPUNKT

I helgen då det blåste mycket

VEM SAKNADE JAG?

saknade jag Karl
(storebrodern som är soldat)

VAD SAKNADE JAG?

Att flyga drake tillsammans

VILKEN ANGENÄM UPPLEVELSE

PÅMINNER DET MIG OM?
Den gången på Öland när vi flög med våra tigerdrakar då det slutade med att de fastnade i en mycket hög trädkrona. Vem vet om den sitter kvar där ännu?

Leaveförberedelser

Bara det snart är leave, kan inte vänta ...

En god leave kan se ut så här:

- Äta våra favoriträtter och den mat som soldaten har saknat
- Ha det mysigt i sängen innan vi går upp
- Leka nyhetsjournalist och intervjua varandra om vad som har hänt medan varit ifrån varandra
- Bara sitta tillsammans i vardagsrummet med böcker, korsord och stickning
- Låta några av ens bästa vänner höra om soldatens upplevelser
- Se på skoluppgifter
- Skriva och teckna i denna bok
- I smyg glädja sig lite över att soldaten snart ska iväg igen, eftersom han eller hon är så tråkig, pinsam eller tokig

VARNING

Om det är en storasyster eller storebror som är hemma på permission.

Ofta lägger de ofattbart mycket tid på:

- Att träffa sina egna vänner eller sin käraste
- Att gå på stan och på fester
- Att sova zzz ... zzz ...



Här är en hund som bor i en familj där mamman är utsänd som soldat. Den viftar på svansen och vet inte något (det är ju en hund). Men den är glad för att flickan i familjen kramar den extra mycket nu för tiden – och att den får lov att sova under hennes täcke (det får den inte när mamman är hemma).

Leaven tillsammans

Här på sidorna kan ni skriva om eller rita en teckning av en underbar, kul eller trevlig stund ni har haft under leaven.

Tankar under leave

Vad har ni blivit klokare på, vad fungerar bra (göra mer av)/skit (göra mindre av)?
Förslag till protestsak/avreageringssak (t.ex. riva papper i bitar, skriva protestbrev till
politikerna) som man kan göra för att soldaten måste iväg igen!

Soldatens sida

Något som jag tycker har fungerat riktigt bra för oss som familj och som jag tycker vi ska göra ännu mer av under resten av insatsperioden:

Jag tycker det är skönt att vara hemma hos er igen, för ...

Jag tycker ni har varit riktigt bra på att ...

När vi efter leaven återigen ska vara ifrån varandra tycker jag att ni ska skämma bort er med ...

Om vi emellanåt blir sura över att leaven en dag tar slut igen, kan vi ju avreagera oss på att ...

Jag skulle vilja önska ...



Sida för oss därhemma

Något jag/vi tycker har fungerat riktigt bra för oss som familj och som jag/vi tycker vi ska göra ännu mer av under resten av insatsperioden:

Jag/vi tycker det är skönt att ha
----- hemma igen, för ...

Jag/vi tycker själva att vi har varit riktigt bra och superhäftiga på att

När vi efter leaven återigen ska vara åtskilda, tycker jag att jag ska tokskämmas bort med ...

Om jag/vi emellanåt blir sura på
----- för att han eller hon reser iväg till insatsområdet igen kan vi då bara ...

Jag skulle vilja önska ...

Trösten kan kanske vara en tur till simhallen, att få ha sina två bästa kompisar över på pyjamasparty eller att få lite extra fredagsgodis?

Bra avreageringstips kan vara: en gemensam löprunda med inlagda spurter, fånga och sätta sig på soldaten (och kanske till och med binda honom eller henne!!) så att han eller hon inte kan komma loss igen, eller att ha en "snöbollstävling" med bordtennisbollar (för då kan man kyla bollarna utan att det gör ont).



upp på hästen igen

Så var det då dags för soldaten att ge sig av till insatsområdet igen ...

Så får vi några idéer till hur vi kan komma upp på hästen igen. Kanske kan vi:

- Göra något som vi normalt inte får för soldaten, för då får vi i alla fall en liten fördel av att han eller hon har rest iväg ...
- Göra något som soldaten skulle vara stolt över att vi kan klara
- Berömma varandra för att vi klarar det
- Ringa till mormor, moster eller goda vänner
- Ha en "ensam-fest"
- Leka att vi är soldater och sover i tält, får matransoner och går på toaletten som soldaten
- Göra en ny nedräkningsanordning
- Hitta små överraskningar som soldaten kanske har gömt till oss runt om i huset eller trädgården?

Skriv själv vidare

-
-
-

Du kan också använda sidan till att rita hur hög hästen känns som du ska upp på igen. Lika hög som ett hus, en flaggstång eller kanske ett högt berg eller en skyskrapa?



Här är en tjej i 7 klass som har kommit på att en kille i klass 9 också har en pappa som är ute på en insats så nu har de två börjat le åt varandra i aulan och sms:a, och de har bestämt möte en dag för att prata med varandra. Hon glädjer sig. Det gör han också.

Saker som vi gläder oss åt att göra med varandra

Här är en sida där ni därhemma under insatsens gång kan skriva ner något av det som ni gläder er åt att göra tillsammans när soldaten är färdig med insatsen. Det kan vara allt möjligt: Saker som ni gärna vill göra tillsammans, något som ni ska visa eller berätta för varandra eller en bestämd måltid som ni gläder er åt att laga till soldaten.





Teckna, berätta eller fotografera något som ni gläder er åt att göra tillsammans igen, -t.ex. spela fotboll eller se på TV tillsammans. Det kan vara så att ni gläder er åt olika saker. Ni kan låta alla i familjen fylla i ett eller flera fält.

Råd, tips och trick vid hemkomsten

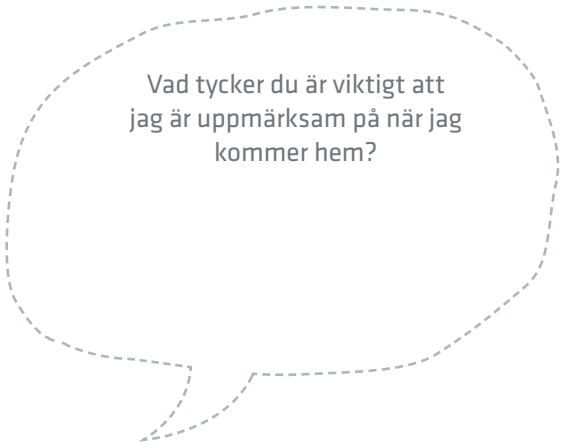
Andras goda erfarenheter vid hemkomsten

På denna sida kan ni skriva ner alla de goda råd, idéer och trick som ni stöter på under tiden i böcker och broschyrer, på hemsidor och på arrangemang för anhöriga.

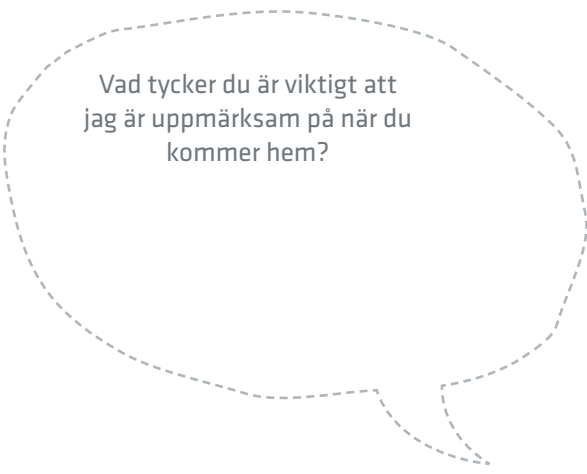
Kanske kan de användas när er soldat kommer hem från insatsen.

Sök gärna upp en soldatfamilj som tidigare har provat på att få hem en soldat igen från en internationell insats och be dem om goda råd och erfarenheter. (Om er soldat inte kan hjälpa er med kontakten med en "erfaren" familj, så be den lokala anhörigansvarige från Försvarsmakten om hjälp. Han eller hon känner säkert en familj som ni kan tala med.)

Goda råd:



Vad tycker du är viktigt att jag är uppmärksam på när jag kommer hem?



Vad tycker du är viktigt att jag är uppmärksam på när du kommer hem?

Låt också era maskotar berätta vad de tycker att ni ska vara uppmärksamma på när soldaten kommer hem. T.ex. om det är något som en av er har glatt sig särskilt åt, och som det därför är extra viktigt att göra – eller om soldaten är mycket trött? (Rita maskotarna)

Här är en tjej som är lycklig
för att hennes mamma är
hemma igen så att familjen är
samlad och så att de kan ha det
riktigt mysigt tillsammans. Och
mamman kan köra henne till
trampolinträningen igen, så att
hon inte behöver ta bussen.



EFTER ATT SOLDATEN

Här är en kille,
som tycker att det var
mycket lättare då pappa
var
borta på insats.
Nu blandar sig pappa i
allt.





Här är en katt som är riktigt glad för att pappa är tillbaka, för då kan den få ligga ihoprullad på hans mage och sova middag. De sover middag många gånger, pappan och katten.

HAR KOMMIT HEM



Här är en tjej som flera gånger har hört sin mamma och pappa gräla. Hon är rädd för att de ska skiljas. Liksom Lukas, Jonatans, Sannas, Lisa och Karolins föräldrar. Men hon vill inte att hennes föräldrar ska skiljas. Inte ens om hon skulle få fler julklappar.

Vad behöver du
mer
veta om mig nu

...

När man har varit borta från varandra under en längre tid har det självklart skett en del förändringar på flera olika områden. Vardagen, både därhemma och på arbetet, i skolan och med kamraterna är säkert lite annorlunda. Och ens kropp och man själv som människa har säkert vuxit lite! På detta uppslag kan du berätta för soldaten om några av de förändringar som har skett här hemma så att det blir lättare för honom eller henne att hitta dig igen och förstå de olika förändringarna.

Mitt namn: (- och kanske ett nytt smeknamn ...)

Min ålder:

Mig själv, som jag är nu

VAD HAR VI LÄRT OSS?

Oavsett om man tycker att det var en bra eller dålig idé att soldaten skulle sändas ut, är en sak säker:

MAN LÄR SIG VERKLIGEN MYCKET AV DET! Här är en sida om en del av det som ni lärt er och som ni kan fylla i tillsammans vid tillfälle.

Vad har vi lärt oss för bra saker om det ställe i världen där soldaten varit?

Vad har vi lärt oss för svåra saker om det ställe i världen där soldaten varit?

Vad har vi lärt oss för bra saker om livet i Sverige?

Vad har vi lärt oss för svåra saker om livet i Sverige?



Här är en kille som har kommit mycket närmare sina syskon under den tid som soldaten varit borta och som tycker att hans syster och bröder är häftigast i världen. Att det har varit ett superbra gäng.

Vad har vi lärt om varandra och om oss själva som familj?

Vad har vi lärt oss att vi nog inte ska göra igen?

Vad har vi lärt oss om hur vi kan stötta och hjälpa varandra?

Vad har vi annars lärt oss om livet?

SAKNAD AV INSATSEN !!!

Jag saknar
FAKTISKT
INSATSEN
NÅGON GÅNG
EMELLANÄT ...

Tro det eller ej – man kan komma att sakna insatsen och den vardag man hade på var sitt håll, då soldaten var borta. Soldaten kan t.ex.

sakna det täta kamratskapet och kollegerna som han eller hon dygnet runt har sovit, ätit och arbetat med. Och de därhemma kan kanske komma att sakna de nya sätten att göra sina sysslor på och de nya reglerna i vardagen som infördes då soldaten rest iväg. Barnen kan komma



Här är en tjej som inte får vara ute längre än till klockan 10. Hon tycker det är löjligt. De andra tjejerna i klassen får inte heller vara ute längre än till kl. 10.

TIDPUNKT

När jag ska läggas.

att sakna den uppmärksamhet som de fick från den förälder som var kvar i Sverige och som de nu också ska dela med soldaten och på samma sätt ska föräldern i Sverige plötsligt dela barnens uppmärksamhet med soldaten.

Och alla saknar säkert de roliga breven, historierna och e-posten man skickade till varandra där man delade sina tankar och upplevelser med varandra på ett annat sätt än man normalt gör som familj.

VAD SAKNADE JAG?

Att mamma och jag ligger tillsammans i sängen och hittar på roliga historier om vad pappa gör just nu.

På andra sidan finns det ett nytt saknadsschema (nästan likadant som det på sidan 77) där ni löpande kan skriva ner de saker som ni går och saknar från insatsperioden. Ni kommer säkert att upptäcka att många av sakerna med lätthet kan uppnås igen på ena eller andra sättet om ni är lite kreativa och öppna inför varandra om ämnet.

... det gör
jag också

VAD PÅMINDE SAKNADEN MIG OM?

Om den gången när mamma hittade på en historia om att pappa en natt råkade prutta så högt att de andra på sovsalen vaknade och trodde att fienden anföll med kanoner.

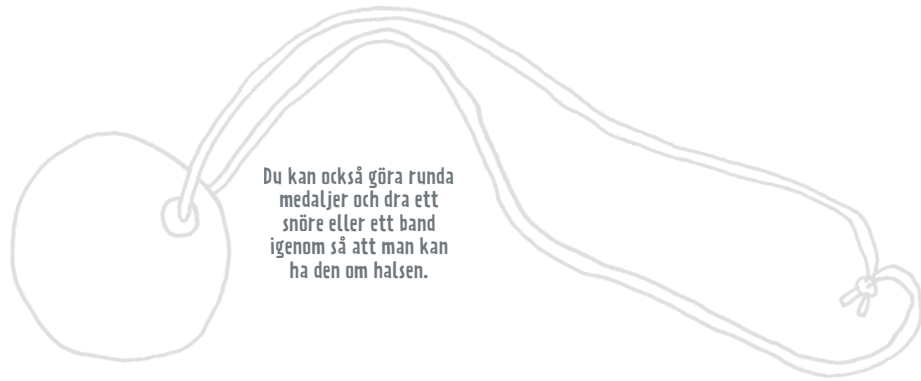
Diplom och medaljer

Nu har tiden kommit till att ni ska göra och dela ut diplom och medaljer till alla i familjen. Man kan själv rita och designa ett vackert diplom och göra sina egna medaljer. Man kan också köpa medaljer via internet eller i en butik. På denna sida kan ni allihop löpande skriva ner förslag på vilka diplom och medaljer ni ska ha med. Det kan t.ex. vara en "Tålamsmedalj", "Hjälsamhetsmedalj", "Problemsökarmedalj", "Problemlösarmedalj" och "Talangscoutmedalj". Ni kan ju också göra ett "Städdiplom", "Bra syskon-diplom" eller "Årets kock-diplom". Kom ihåg – ni kan allihop visst få flera medaljer och diplom.

På denna sida kan ni skriva förslag på olika diplom och medaljer:

Här kan ni skriva vem som faktiskt fick vilka diplom och medaljer:

(Kom också ihåg att göra diplom och små medaljer till insatsmaskotarna. Insatsmaskotar är ofta, som ni kanske har upptäckt, ganska ömtåliga och kan lätt bli ledsna på grund av det och besvikna om man förbiser dem eller glömmer dem. Motsatt blir de också verkligen glada och stolta när man berömmar dem och berättar för dem hur fantastiska de är. På det sätter påminner de faktiskt rätt mycket om oss människor, inte sant?)



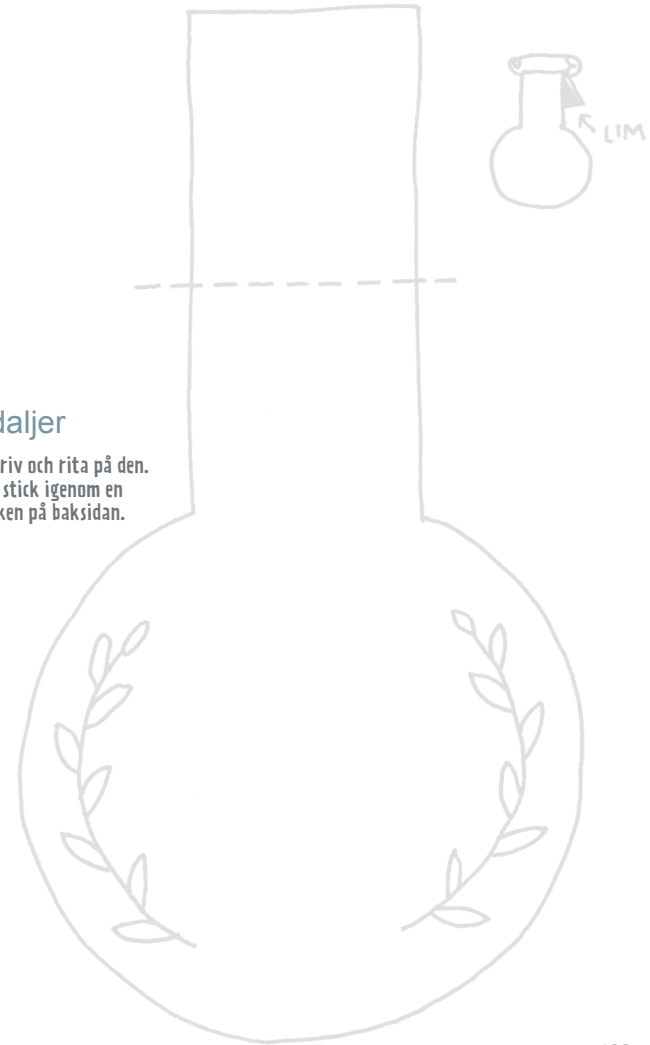
Du kan också göra runda medaljer och dra ett snöre eller ett band igenom så att man kan ha den om halsen.

Medaljer kan se ut på många sätt – använd t.ex. dina gamla bondgårdsdjur, en bit band och en säkerhetsnål och hitta på dina alldeles egna medaljer!



gör själv era medaljer

Rita en medalj som den här och skriv och rita på den.
Vid den översta delen bakåt och stick igenom en säkerhetsnål – och limma fast fliken på baksidan.



våra råd, tips och trick vid internationella insatser

Bästa rådet:


Sämsta rådet:

Tokigaste rådet:


Förnuftigaste rådet:

Snällaste rådet:

På denna sida kan ni skriva ner de råd, idéer, tips och trick som ni vill ge till andra.



Vilket råd skulle du ge till en annan hemmamaskot?



Vilket råd skulle du ge till en annan insatsmaskot?

(Rita maskotarna)

Låt också era maskotar komma med goda råd till andra maskotar, som bor i familjer som i framtiden kommer att ha en soldat utskickad.

Här ska ni be vänner och familj och andra som känner er väl
– t.ex. en lärare, pedagog eller kollega – att skriva lite antin-
gen före, under eller efter insatsen.

kära gästförfattare

Familjen och barnet/ungdomen som äger denna bok har kanske varit lite förlägna över att be dig eller er att skriva i boken. Men det är bra att de har frågat er. För det är viktigt att ha någon som erkänner de ansträngningar vi som människor gör för att få en så bra vardag som möjligt. Att skapa en god och stabil vardag för varandra när en i familjen är utsänd som soldat kan vara lite av en utmaning och kan kosta en del energi. Använd därför sidorna här till att ge familjen en klapp på axeln.

Du kan antingen fritt skriva det som ligger dig varmt om hjärtat om respekt och erkännande. Vad du tycker att de är bra på, ihärdiga eller modiga med. Du kan också prova att skriva utifrån nedanstående frågor. Rikta ditt svar till hela familjen, barnet eller ungdomen.

- Vilken positiv sak har du särskilt fäst dig vid, när det gäller familjens (eller en enskild familjemedlems) sätt att klara och hantera insatsen på?
- Vad inspirerar det dig till att göra eller fortsätta att göra i ditt eget liv (som förälder, lärare, kamrat etc.)?



Här är en pappa och en mamma som efter hand under insatsen har lärt känna sina barn mycket bättre. Och som har upptäckt hur bra deras barn är på allt möjligt. Föräldrarna är ganska stolta över sina barn.



Gästförfattare

JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...

JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...



Gästförfattare

JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...

JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...



JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...

JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...



Gästförfattare

JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...

JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...



JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...

JAG HETER

MIN AXELKLAPP GÅR TILL:

EFTERSOM ...

OCH DET INSPIRERAR MIG TILL ATT ...





Vad kan och bör vi sända till varandra?



scrapbok för dig eller er,
som har en soldat i familjen,
som är på internationell insats

Ingen insats utan ett par insatsmaskotar!



Insatsen går till ... är en scrapbook och arbetsbok. Den är avsedd för familjer som har en soldat som ska skickas ut i internationell tjänst. Det kan vara en mamma eller pappa, en storebror eller storasyster eller någon annan som familjen har ett gott och nära förhållande till. Oavsett vem i familjen som ska skickas ut är det en sak som är säker: Hela familjens vardag kommer att påverkas av tjänstgöringen.



Man kan mycket väl vara vara båda arg och stolt på samma gång



Fram med färger,
sax och lim



FÖRSVARSMAKTEN

107 85 Stockholm, Lidingövägen 24
08-788 75 00, www.forsvarsmakten.se
M7734-356023



Pssst - har du hört om de hemliga hjältedåden?