

**EXTERN LITTERATURLISTA OM ANHÖRIGFRÅGOR**

Följande extern litteratur finns att köpa vid intresse:

- **360 dagar med Afghanistan – före under och efter insats**

Handbok och tips vid utlandstjänstgöring – för parrelationer.

Ulrikas make Mikael är polis och åker på en internationell insats till Afghanistan. I frånvaro av varandra, skriver de dagbok. Dessa dagboksanteckningar sammanvävs i denna bok.

Ulrika skriver som partner och fru, men även som professionell familjeterapeut, handledare och specialpedagog. Hon berättar om forskningen och intervjuar experter, försvarspsykiatriker, chefer på olika nivåer – och poliser som varit i Afghanistan och deras respektive.

Handboken innehåller öppnande tips och verktyg om hur man tillsammans och var för sig klarar av tiden som den ene tjänstgör utomlands.

Författare: Ulrika Jonasson-Borggren

ISBN:978-91-983134-1-3

- **När jag lånar ut min mamma/ pappa till landet osams:**

Ett barn reflekterar över sin förälders jobb med fokus på tankar om separation och saknad, som kan uppstå när en förälder är borta på utlandstjänst.

Författare: Engelkes/ Edberg

Mammaboken: ISBN: 987-91-7542-271-8

Pappaboken: ISBN: 978-91-639-2508-5

Beställs kostnadsfritt genom SVF (Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna).

Finns inlästa som podd-avsnitt hos: [invidzonen.se](http://invidzonen.se)

- **Min hjälte**

En lärorik berättelse för barn som har anhöriga som ska, är eller har varit ute på internationell insats. Boken skapar trygghet och finns som stöd för hela familjen. En aktiv bok med diskussionsfrågor och bilder som startar viktiga dialoger inom familjen.

Författare: Johanna Mignander/ Markus Lindholm

ISBN: 978-91-639-9450-0

- **Jakten på den försvunna mamman**

Anna Nilson

Berättelse om en mamma som arbetar borta under en längre tid från sin familj.

Mamman är egentligen inte försvunnen, men är bortrest under långa perioder för att arbeta, vilket kan bli en stor påfrestning och utmaning både för barnen och för föräldrarna. Boken belyser det naturliga i att sakna en förälder.

Boken passar för åldrarna från ca 4-5 år till ca 8-9 år och handlar om 7-åriga Ella som saknar sin mamma som är borta och jobbar. I ett spännande äventyr får man följa Ella genom bland annat djungel, hav och ett tivoli, i jakten på sin mamma.

Den här boken tar med barn på ett spännande äventyr för att få tiden att gå fortare. Efter varje kapitel finns även tips på aktiviteter och lekar för att trigga barnens kreativitet, läs- och leklust.

ISBN är: 978-91-7885-268-0

Webbshop: <https://byannacreative.se>