



Idrottsveteranen

Nr 1 2017



Idrottsveteranernas verksamhetsansvarige i sin favoritmiljö

Tidningen ges ut i digital form till sårade/skadade soldater
och Idrottsveteranernas stödmedlemmar

Idrottsveteranen

Idrottsföreningen för sårade/
skadade soldaters tidskrift

Nr 1 • 2017

Redaktör, grafisk formgivare
och ansvarig utgivare:
Leif Ölmeborg

Innehåll:

Bosön	sida 3
Skyttetävling i Sala	sida 7
Camp Grayling	sida 9
Det går utför	sida 11
Påskexpeditionen	sida 12
Sjögående veteraner	sida 14
Veteranmottagningen	sida 15
Stefan Nordqvist	sida 16
Baksidan	sida 18

Styrelsens sammansättning

Ordf	Leif Ölmeborg
Vice ordf	Marcus Dahlberg
Tävlansv	Milad Samadi
Kassör	Lars Fockborn
Ledamot	Roger Ljunggren
	Oscar Karlflo
	Thomas Torkelsson
	Esfandiar Babadivand

Ordförande har ordet



Föreningen bildades våren 2015 som ett resultat av att Försvarsmakten (FM) i maj 2014 bjöd in ett antal sårade/skadade soldater till ett "prova på-läger" på Riksidrottsförbundets anläggning Bosön på Lidingö. De som deltog i arrangemanget fick veta att FM inte kan stödja enskilda idivider, men om de bildade en förening skulle FM kunna stödja ekonomiskt.

Under dagarna på lägret identifierades ett behov av en arbetsgrupp/policygrupp som specifikt riktade in sig mot de behov som sårade/skadade veteraner har. Särskilt har profilen varit idrottsfrågor som ett led i en aktiv rehabilitering men även vissa sociala/ekonomiska frågor.

Inriktningen är relevant eftersom den sårade/skadade veteranen är en krigare och som sådan tar hand om sin fysiska status. Samma person har genom yttre betingelser begränsats i sitt idrottsutövande genom sin skada. Vi vill inte att skadorna ska vara en begränsning utan ytterligare en utmaning som krigaren ska överkomma för att hitta ett nytt utgångsläge i livet. Ibland behövs hjälp och stöd med att ta sig an denna utmaning och det är här Idrottsveteranerna kommer in i bilden. För att locka de bästa in i myndigheten FM behövs också tryggheten från det bästa stödet om det värsta händer.

I samarbetet med Försvarsmakten har vi fått gehör för att handikappsanpassade klasser ska finnas på FMIFs tävlingar i orientering och skytte, samt möjlighet att delta i öppetspår/Vasaloppet via FMIF. Våren 2016 tecknade föreningen och FM en överenskommelse om ekonomiskt stöd. Stödet får, enligt den gällande förordningen, endast användas för internationellt skadade, men föreningen är öppen även för nationellt

skadade. Det innebär att föreningen är beroende av även annat stöd för att kunna bedriva sin verksamhet och stödja nationellt skadade. Här har vi fått bidrag från Kungafonden och från sponsorer som t.ex. Military Work, Slättö förvaltning, 24H Meal som sponsrat med pengar och i det sistnämnda med frystorkad mat.



Föreningen är öppen inte bara för fysiskt sårade/skadade utan även för de som till följd av sin tjänstgöring har en diagnostiserad PTSD. Enligt läkarvetenskapen är det tre grundläggande faktorer som behöver fungera för att kunna hantera PTSD - mat, vila och motion. I det sistnämnda kan föreningen bidra med stöd för att återta/upprätthålla kondition och styrka.

Då det ibland kan vara ett stort steg att komma igång med sin träning och ibland också att behålla kontinuiteten, försöker vi organisera "stridspar" som stöttar varandra. Känner du att du vill vara den stöttande parten kan du anmäla detta till undertecknad. Jag hör då av mig till dig när det finns någon på orten som har behov av ditt stöd.

Vi är i grunden en förening som inte vill ha några medlemmar, men då tjänstgöringen tyvärr ibland drabbar den enskilde så finns det ett medlemsunderlag. Ett av de stora problemen vi har är att nå ut till alla sårade/skadade. Patientsekretesslagstifningen innebär i det avseende ett problem. Vi får inte veta vilka som är sårade/skadade och kan därför inte nå ut med information till dessa om vår verksamhet. Här har var och en av er som läser detta en stor uppgift att hjälpa oss att sprida informationen.

En annan viktig uppgift är att hjälpa till vid våra föreningsarrangemang. Vi stödjer den enskildes träning och tävling i av FM eller andra organisatörers anordnade tävlingar, men vi genomför också själva ett antal arrangemang. Vi är inte så många i styrelsen som arbetar med arrangemangen, så här finns också möjlighet att bidra. Vi har hittills arrangerat fjällmarscher i vintermiljö, kajakturer på ost- och västkusten, skidvecka i Dalafjällen, träningshelg på Bosön och bovlingturnering. Efter enskilda medlemmars initiativ stöttar föreningen en fiskeresor till Sorsele och en skyttetävling i Sala. Det är arrangemang som inte skulle blivit av om inte medlemmar anmält intresse av att arrangera verksamheterna. Här ser styrelsen gärna att fler deltar. Det finns också ett behov av ledsagare vid verksamheter där fysiskt skadade behöver hjälp för att kunna delta. Vid dessa tillfällen står föreningen för ledsagarens kostnader.

För sårade/skadade medlemmar är strävan att all verksamhet ska vara kostnadsfri så långt det är möjligt. Vi tillhandahåller t.ex. träningskläder till de sårade/skadade medlemmarna men även annan idrottsutrustning. Har du inte fått kläder ännu kan du höra av dig till undertecknad eller om du har önskemål om någon idrottsutrustning.

Föreningen har också anskaffat ett antal fjälltält, ryggsäckar, sovsäckar, vindsäckar, liggunderlag, kök m.m. som kan lånas vid föreningens arrangemang eller för egna turer. Kontakta i så fall vår tävlings- och arrangemangsansvarige Milad Samadi på milad_samadi@idrottsveteranerna.se



På vår hemsida www.idrottsveteranerna.se publicerar vi våra planerade verksamheter och du kan också följa oss på Facebook.
/Leif Ölmeborg

Vill du vara med och göra reklam för vår förening?

Vi försöker att vara representerade vid regementets dag på olika förband m.m. för att orientera sårade/skadade om vår verksamhet och för att värva stödmedlemmar. Vi har för ändamålet anskaffat ett tält, två beachflaggor, bord, fana och banderoll. Utrustningen förvaras hos ordförande i Enköping och är ganska skrymmande vid transport. Tältet går in i en Volvo V70 om baksätet fälls ned. Vill du delta och har möjligheten att transportera tältet - hör av dig! Det finns naturligtvis möjlighet att delta i olika evenemang även utan tält t.ex. vid soldathemmens arrangemang m.m. och då använda t.ex. ett bildspel i PowerPoint. Intressant? Hör av dig till någon i styrelsen!



Idrottsveteranerna på Bosön!



Den 27 och 28 maj samlades 16 föreningsmedlemmar för att prova på ett antal aktiviteter. För de som hade lång resväg fanns möjligheten att ankomma redan på fredag em/kväll. Föreläggning i fina enkelrum och utomordentligt fin mat bjöds under samlingen.

Programmet inleddes med att föreningens ordförande informerade om föreningens möjligheter att stödja den enskilde och i samband med detta delades föreningens träningskläder, keps och

föreningsmärken ut. Därefter gav sig deltagarna i kast med bågskytte och luftgevär/lufpistolsskytte. På programmet fanns också tips om styrketräning med och utan redskap, kajakträning där deltagarna fick lära sig att vända upp kajaken igen efter att ha slagit runt. Detta och simträning genomfördes i Bosöns bassäng.

I samband med samlingen genomfördes också föreningens årsmöte där bl.a. styrelsen som du ser på omslagets insida valdes. Söndagens eftermiddag avslutades med rullstolsbasket där även ÖB deltog. En verksamhet som uppskattades av samtliga deltagare



Kajakträning



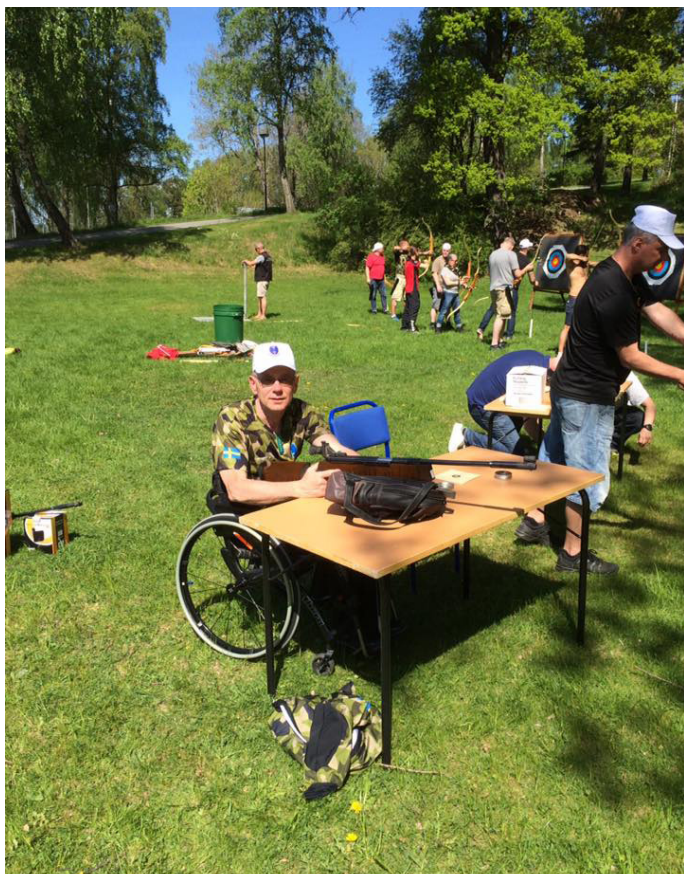
Bågskytte under ledning av kunnig instruktör



Avsaknaden av en arm är inget hinder!



Koncentrerade skyttar



Tom laddar



Uppställda för spelstart
Foto: Josef Björnetun, Försvarsmakten



ÖB passar
Foto: Josef Björnetun, Försvarsmakten



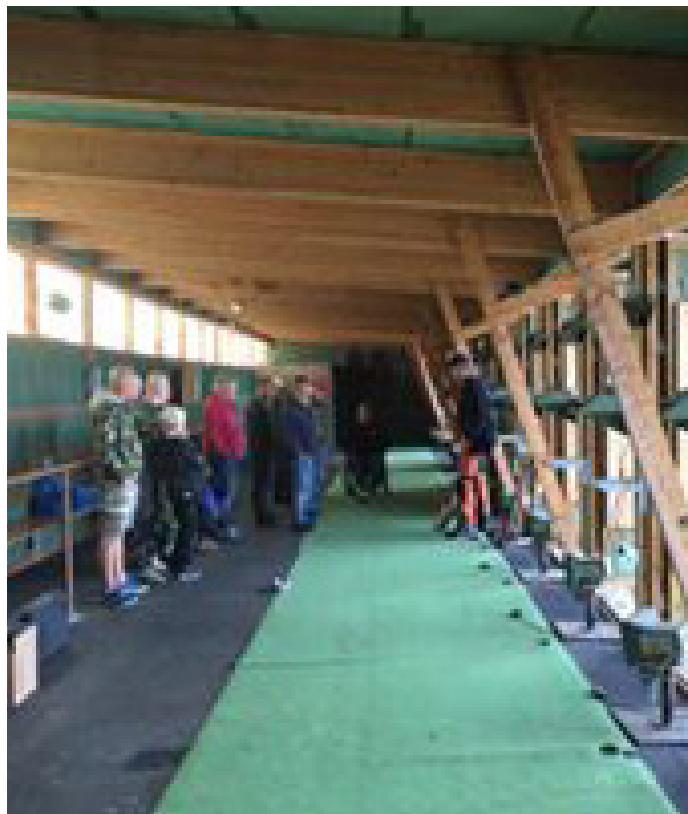
Kämpaansikten
Foto: Josef Björnetun, Försvarsmakten

Skyttetävling i Sala

Den 19 augusti genomförde föreningen en skyttetävling arrangerad av medlemmen Stefan Nordqvist och Sala skyttegille. Vi fick skjuta både 22 long och 6.5 mm. Sala skyttegille har en fantastisk anläggning med skjuthallar med automatbanor och en fin gemensamhetslokal. Efter samling och grilllunch som arrangerades av gilletts medlemmar ägnades hela eftermiddagen åt skytte. På kvällen beställde vi mat från en närbelägen restaurang. De som ville kunde övernatta i gilletts lokaler, vilket de flesta gjorde. Vi kan konstatera att det finns några riktigt duktiga skyttar i vår förening och de finns också de som har utvecklingspotential. I vanlig ordning så bjöd föreningen på allt.



En paralympiker berättade om sina erfarenheter i samband med lunchen.



Fin skjuthall



Koncentration



En nöjd arrangör



Några av deltagarna



Sala skyttegille lånade ut sina vapen



Skjutning från 300 m

Vi planerar för att göra om detta även nästa år. Föreningen framför sitt varma tack till Sala skyttegille och till Stefan som både tagit initiativet till skyttet och även stått för det praktiska genomförandet tillsammans med sina kamrater i Sala skyttegille.

Har du också en idé som du skulle vilja förverkliga för föreningens sårade/skadade medlemmar så tveka inte att ta kontakt med någon i styrelsen så ser vi över möjligheterna att genomföra projektet. Ett sådant annat exempel är Camp Greyling som beskrivs på nästa sida.

Camp Grayling

Medlemmen Thomas Torkelsson hörde av sig till styrelsen och anmälde att han tillsammans med Soldathemmet i Göteborg gärna ville arrangera en fiskeresas till Sorsele. Planeringen startades i våras tillsammans med en annan medlem, Paul Bonz, som åtog sig att hjälpa till. Den 29 juli startade fisketuren som pågick till den 7 augusti.

Camp Grayling är/var en rehabresa med sportfiske som inriktning där veteraner samt anhöriga kan samverka i natur och nära miljö med varandra. På vår resa har det funnits tid till utveckling samt även lättare styrkeprövningar som till exempel rodd i forsande vatten samt promenad i mycket svår terräng utefter fiskevatten med packning. Vi har även genomgått stridsparregler genom att alltid var minst 2 vid sportfiske i strömmande vatten.

När det gäller själva sportfisket har Thomas Torkelsson lärt sportfisketeknik till de övriga resedeltagarna vilket resulterat i bättre fångst. Även terapiarbete erbjöds genom flugbindning samt sportfiskeutrustningsvård. Även guidningen skötte Thomas Torkelsson då han har mycket god kännedom om området samt sportfiskevattnen runt Sorsele.

Summeringen av resan är mycket bra, vi alla kom väldigt bra överens och mötte varandra med respekt för den enskildes problem genom att vara till hjälp, vi hade gemensamma måltider vilket förde oss tätare tillsammans och gav utrymme för samtal utöver det vanliga. Saker som kan förbättras finns alltid men det krävs medel och kompetens, vi skulle gärna se att en läkare/terapeut samt en representant från Veteranenheten deltar vid nästa Camp Grayling 2018 om detta beviljas. Vi har redan ett 15 tal veteraner som är intresserade för deltagande 2018. Föreningen står för kostnaderna för sårade/skadade medlemmar. Stödmedlemmar betalar självkostnadspris.



Thomas Torkelsson med en fin öring.



Vindelälven



Tagen på fluga



Kvällsfiske



En fin harrfena
Idrottsveteranen sida 10



Boendet

Det går utför för Idrottsveteranerna!

Vecka 12 i år åkte vi till Kläppens skidanläggning strax söder om Idre. Vi bodde i en stuga med ski in/ski out och hade en fantastiskt fin vecka med skidåkning både utför och på längden. Vi ömsom lagade mat i stugan, grillade i någon av de grillkåtor som finns inom anläggningen eller åt på de näringsställen som finns inom området. Resan var mycket uppskattad och vi planerar för närvarande att göra om detta även nästa år vecka 12. Föreningen står för kostnaderna för de sårade/skadade medlemmarna. Turen är p.g.a. platsbrist tyvärr inte öppen för stödmedlemmar.



Pontus i filmartagen



Kassören in action



Lunch i toppstugan

Häng med på en tur till stugan <https://www.facebook.com/pontus.boby/videos/10154437757693807/?q=idrottsveteranerna>



Ny gondol

Påskexpeditionen

Två år i rad har vi genomfört en fjälltur under påskhelgen. I år gick den av stapeln i Grövelsjöfjällen. Vi hyrde in oss på ett fyrbäddsrum på fjällstationen för de som inte klarade av att genomföra längre skidmarsch och övernatta i tält. Där bodde fyra stycken som gjorde dagsturer och en övernattningsutomhus. Övriga deltagare bar med sig sin utrustning och gick en längre sträcka med fyra övernattningsutomhus. Till skillnad mot förra året var vädergudarna nådigare detta år och alla deltagare fick en fin tur. Vi planerar för en motsvarande expedition även nästa år. Platsen för denna är i skrivande stund inte spikad, men det blir sannolikt längre norrut i Sverige alternativt i norra Norge. Expeditionsledare är Milad Samadi och här är öppet även för stödmedlemmar att delta till självkostnadspris. Självklart betalar vi alla kostnader för sårade/skadade medlemmar och skulle det finnas någon med ett handikapp som har behov av ledsagare för att kunna följa med så står föreningen även för ledsagarens kostnader.



Sugna på avmarsch



Lite tröttare



Bivack



Utkiksplats



24H Meal sponsrar med mat vid fjällturer och kajakpaddlingar.



Alternativ framdrivning



Dagsturarna slår bivack



Vår benamputerade deltagare hade svårt att hänga med på skidor, men med skoterns hjälp kunde även han följa med på tur.

Vår verksamhet anpassas efter deltagarnas förutsättningar. Du behöver aldrig tveka över din förmåga att delta.



En hel del utrustning krävs, men det mesta går att låna från föreningen.

Sjögående Idrottsveteraner

Vi genomför kajakpaddlingar under en helg på både väst- och ostkusten. Vid den senaste paddlingen på ostkusten fick deltagarna, som vid tillfället endast var fyra stycken, besök av regementsförvaltaren vid Försvarmaktens Veterancentrum, Daniel Nybling. Han skrev en artikel som publicerades på Försvarmaktens intranät och återges här nedan.

Idrottsveteranerna njöt av vackert väder under paddling i Stockholms skärgård



Solen gnistrade över vattnet när medlemmar ur föreningen för sårade/skadade veteraner samlades vid Brunnsvikens kanotklubb inför två dagars paddling med övernattnig i tält. Foto: Daniel Nybling/Försvarmakten

Bland deltagarna i årets östkustpaddling var erfarenheten begränsad när det kom till att paddla havskajak. Detta avhjälpes snabbt av Milad Samadi, Idrottsveteranernas tävlingsansvarige och tillika ledare för paddlingen, som gav tydliga instruktioner och lugnande svar på alla frågor efter att kajakerna omsorgsfullt packats med alla nödvändigheter. Det var därför mer förvåntan än nervositet i luften när kajakerna till slut gled iväg över Brunnsviken.

Rutten gick förbi Lidingö med siktet inställt på Vaxholm och efter timmars paddling nådde deltagarna till slut målet. Middag tillagades över öppen eld och avnjöts med en storslagen utsikt. Efter en god natts sömn sjösatte deltagarna kajakerna för hemfärd. Det var trötta och glada deltagare som deltog i ännu ett lyckat projekt genomfört av Idrottsveteranerna. Föreningen startades 2015 som ett sätt att hjälpa sårade/skada de utlandsveteraner med förutsättningar



Foto: Daniel Nybling/Försvarmakten

att utöva fysisk träning och har sedan 2016 ett samarbetsavtal med Försvarmakten. Sedan starten har föreningen engagerat en rad sårade/skadade i allt från skidåkning på både längden och utför, kajakpaddling, cykling, skytte, orientering och triathlon, men även mindre fysiskt krävande aktiviteter som fiske, segling och lättare vandring. Idrottsveteranerna har också genomfört läger på Bosön där sårade/skadade erbjuds att prova på en rad olika sporter och aktiviteter under en och samma helg.

Idrottsveteranerna syftar inte till att stressa sina medlemmar till att vinna till varje pris, utan målet är att få sårade och skadade veteraner att, som en del av rehabiliteringen, röra på sig och kanske på sikt kunna tävla på sina egna villkor. Även icke sårade/skadade är välkomna i föreningen som stödmedlemmar och erbjuds då möjligheten att delta i många av aktiviteterna till självkostnadspris. Som stödmedlem har du alltså möjlighet att både ekonomiskt och rent praktiskt hjälpa en sårad/skadad veteran. Glädjen och kamratskapen får man på köpet och kostar inget extra.

Läs mer på www.idrottsveteranerna.se

Daniel Nybling, Försvarmaktens Veterancentrum

Idrottsveteranerna och Veteranmottagningen

Idrottsveteranernas styrelse besökte Veteranmottagningen på Akademiska sjukhuset i Uppsala för att höra lite mer om hur de arbetar. Efter besöket förstod vi att vi kan bidra med en av tre viktiga komponenter för en soldat som lider av PTSD, nämligen motion.

Veteranmottagningen vid Akademiska sjukhuset i Uppsala är en öppenvårdsmottagning för veteraner med egen erfarenhet av krigshandlingar. För att betraktas som veteran ska man ha varit i utlandstjänst och varit utsänd av svensk myndighet.

Veteranmottagningen är en mottagning för personer i hela Sverige, vilket innebär att du kan söka här oavsett var du bor. Om du har behov finns möjlighet att söka ekonomisk hjälp med resor från några olika organisationer. Detta får du mer information om när vi har en första kontakt som kommer att ske via telefon. Vi kommer då också att kunna boka in ditt första mottagningsbesök.

De som ansvarar för veteranmottagningen är Stefan Olsson, specialist sjuksköterska i psykiatri och Eva Lindström, specialist i psykiatri och rättspsykiatri samt docent i psykiatri.

Det är väl känt i länder som USA som ofta deltagit i konflikter utanför sitt land att soldater både under och efter sin tjänstgöring kan drabbas av olika typer av hälsoproblem. Kroppsligt kan man till exempel drabbas av högt blodtryck. Det är även vanligt med besvär som sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, oro och nedstämdhet.

Till veteranmottagningen kan du vända dig om du har något eller några av ovan nämnda problem. Vi kommer då att träffas några gånger till att börja med, för att tillsammans med dig diskutera din problematik. I den utredning som görs under de första träffarna ingår psykiatrisk och kroppslig undersökning med blodprovstagning och EKG (kontroll av hjärtrytmen). Är det någon del av undersökningen du inte vill delta i, som exempelvis blodprovstagning, kan du givetvis tacka nej till den delen. När utredningen är slutförd gör vi tillsammans upp om du ska ha en fortsatt kontakt på mottagningen eller remitteras

till annan vårdande enhet. Om vi gemensamt bestämmer att du ska ha fortsatt kontakt med mottagningen görs en behandlingsplan tillsammans med dig där till exempel medicinering och/eller samtal kan ingå. Hur länge en kontakt med mottagningen varar är individuellt.

Om du är intresserad av att få en tid på veteranmottagningen kan du välja mellan att skriva ett brev, ringa mottagningens telefon eller använda e-tjänsten Egen vårdbegäran eller be din behandlande doktor om en remiss/specialistvårdsremiss. När förfrågan kommit till oss kommer vi att ta telefonkontakt, alternativt brevkontakt, med dig och gemensamt bestämma en tid som kan passa för ett första öppenvårdsbesök. Du har då också möjlighet att ställa frågor kring resor och liknande.



Idrottsveteranerna överlämnade till Veteranmottagningen en tavla med föreningens tränings-shirt att hänga i väntrummet som en påminnelse om att vi finns. Veteranmottagningen tar kontakt med ordförande om det finns patienter som behöver stöd med konditions- eller styrketräning som då kontaktar vederbörande och erbjuder stöd.

Kriget lever kvar genom PTSD

Traumatiserad. Tjugo år efter utlandstjänstgöring i Bosnien plågas Stefan Nordqvist fortfarande av sina upplevelser från kriget. I dag får han hjälp via veteranmottagningen i Uppsala och av Idrottsveteranerna.

Det kan räcka med ljudet från en buss som bromsar in eller lukten av bränt kött. Inom loppet av några sekunder är Stefan Nordqvist tillbaka i ett krigshärjat Bosnien. Kroppen gör sig redo för strid. Samtidigt som han söker av området känner han ett tryck över bröstet och det blir svårt att andas. Men det är inte splittervästen som pressar på, det är ångest.

Tiden som FN-soldat i början av nittiotalet har satt sina spår. Stefan Nordqvist har panikångest, sömnsvårigheter, nackstelhet, humörsvängningar och ständig rastlöshet. Trots att hans symtom ter sig som rena skolboksexemplet på posttraumatiskt stressyndrom, PTSD, tog det lång tid innan han fick diagnosen.

Första tiden efter hemkomsten mådde Stefan Nordqvist bra. Visst hade han varit med om svåra saker, men de positiva erfarenheterna vägde ändå över. Han var stolt över att vara en del av gemenskapen med de andra i förbandet. De hade delat allt, från granatattacker till nattliga kuddkrig, och litade på varandra till hundra procent. En gång FN-soldat, alltid kamrat.

Det blev dock inte som han hade tänkt. Hemma i Sverige växte tomhets känslan. Han klarade inte av folksamlingar, sov allt sämre och fick sjukskriva sig. Samtidigt som Stefan isolerade sig allt mer fick TV:n stå på dygnet runt som sällskap. Han mådde allt sämre och sökte upprepade gånger hjälp på vårdcentralen, men man hittade ingen orsak till hans besvär.

En dag fick en läkare syn på hans högra hand och den arabiska pusselringen som skvallrade om hans tillhörighet som FN-soldat. ”Du kanske har PTSD” konstaterade läkaren frankt.

– Jag hade inte en aning om vad det var och trodde han pratade om obotlig cancer. Jag hade inte en tanke på att det kunde vara något här uppe, säger han och drar handen över den millimeterlånga stubben på huvudet.

Stefan fick börja med antidepressiv behandling och stödsamtal hos kurator. Tabletterna gjorde att han mådde sämre initialt och i samtalen kände han sig missförstådd. Åren gick och trots att han i perioder mådde mycket dåligt träffade han sin blivande fru och fick två barn. Han tycker att hon har fått dra ett tungt lass i familjen och är tacksam över att hon stått ut med hans rastlöshet, humörsvängningar och sömnbrist.

För tio år sedan började Stefan arbeta inom kriminalvården, som projektledare i en verkstad.

– Jag har varit helt öppen med min diagnos från början och får otroligt stöd från min chef och kolleger. På jobbet klarar jag av någon anledning stress utan problem och har inte haft många sjukdagar sedan jag började där. Om jag har sovit dåligt en natt berättar jag det.

Han får också mycket hjälp av sin andra familj, veteranerna. Där finns det alltid någon att chatta med under sömnlösa nätter eller dra ut i skogen med. Den starka gemenskapen har följt honom genom åren och har blivit en stor del av hans identitet.

– Det är lätt att livet som veteran sätter väldigt stor prägel på en, på gott och på ont. Jag har märkt att i takt med att jag börjar må bättre tänker jag inte alls lika ofta på det.

För ett par år sedan fick Stefan tips om en läkemedelsstudie för veteraner med posttraumatiskt stressyndrom vid Akademiska sjukhuset i Uppsala. De ansvariga hade båda många års erfarenhet av att arbeta med posttraumatiskt stressyndrom, även om just veterangruppen var ny för dem. De såg hur dåligt många mådde och kunde inte släppa gruppen efter att studien avslutades. Med stöd från sin arbetsgivare vid enheten för kliniska läkemedelsprövningar fick de starta en specialistmottagning för veteranerna. Intresset var stort visade det sig. Det första dygnet fick den nya hemsidan 15 000 besökare.

Vården består av allt från enstaka samtal, hembesök, stöd till anhöriga, terapisaamtal och längre läkemedels-

behandlingar. Patienternas besvär kan variera, från måttliga till mycket svåra. En del av veteranerna arbetar och har familj, andra bor själva och lever på sjukbidrag.

– Det betyder mycket att ha familj runt omkring sig. Att kunna prata om sina upplevelser och bli lyssnad på underlättar. Samtidigt påverkas relationerna av att en person mår dåligt, därför är vi angelägna om att inkludera anhöriga i vården, säger Stefan Olsson.

Bland veteranerna som kommer till mottagningen har flera varit i kontakt med vården länge, men inte tyckt att de har fått hjälp.

– Det är ingen som har förstått vad vi varit med om, det har varit frustrerande. Här känner jag verkligen att de lyssnar och är intresserade. Jag behöver inte heller känna mig stressad av att någon med halsfluss eller vaxpropp sitter utanför och väntar på sin tur, säger Stefan Nordqvist. ^[P]_[SEP]

– Det finns mycket okunskap. ”Det där händer väl inte våra svenska soldater”. Jag och Eva visste inte så mycket heller från början, men vi har frågat oss fram. Nu börjar vi till och med lära oss alla termerna, och kan slänga oss med samma kodspråk. Det underlättar såklart och inger förtroende, berättar Stefan Olsson.

Sedan 1950-talet har Sverige skickat i väg cirka 100 000 soldater på internationella uppdrag i krigs- och konfliktområden. De blir ofta vittnen till svåra situationer och kan både ha medverkat i strider och själva ha blivit utsatta för attacker. För en del soldater leder upplevelserna till psykisk ohälsa, men hur många som drabbas är inte helt klarlagt.

Enligt Försvarsmaktens egna studier har veteranerna mindre läkemedelsförbrukning, färre suicidförsök och lägre dödlighet är motsvarande population. Det förklaras av ”the healthy soldier effect”, vilket innebär att de hade en bättre psykisk hälsa från början på grund av urvalsprocessen till militär utlandstjänst.

Minnena från tiden i Bosnien kommer Stefan Nordqvist alltid att bära med sig. Men i takt med att han börjar må bättre märker han hur de börjar suddas ut i kanterna.

– Jag har börjat knäppa upp splittervästen mer och mer, men den kommer nog aldrig att åka av helt. Jag åkte ner som en människa och kom hem som en annan. (Ovanstående är ett utdrag ur en artikel som skrivits i tidskriften Vårdfokus). Idag tillägger Stefan följande:

”Genom veteranmottagningen fick jag kontakt med Idrottsföreningen för sårade/skadade veteraner, Idrottsveteranerna. Ordförande Leif Ölmeborg ringde därefter upp mig och berättade om föreningen och vad föreningen kan hjälpa till med och syftet med föreningen. Idrottsveteranerna är en ideell förening öppen för alla svenska veteraner som blivit sårade eller skadade och som vill utöva idrott. Idrottsveteranerna välkomnar också alla som vill engagera sig för att främja sårade och skadade veteraners idrottande”.

Tack vare Idrottsveteranerna har jag i dag fått mycket fina träningskläder som kan sporra till ett mer aktivt liv. I dag är jag också aktiv sportskytt och har tack vare idrotten lättare att kunna leva med min PTSD och genom träningen finna ett intresse som hjälper mig att må mycket bättre. Jag kommer också att, inom ramen för Idrottsveteranerna, arrangera en skyttetävling med stöd av min klubb för sårade/skadade medlemmar där bland annat en skytt som deltagit i paralympics kommer att berätta om sin idrott och hur den hjälpt honom. Förhoppningen är att fler kan spurras till att idrotta och vara fysiskt aktiva.

Artikeln enligt ovan har varit publicerad på Pennan och Svärdets hemsida där de skriver:

Tack Stefan och Idrottsveteranerna!

Denna artikel har givits ut i samarbete med Idrottsveteranerna. Vi vill härmed tacka Stefan Nordqvist för att han har delat med sig av denna berättelse som ger oss kunskap men framförallt påminner samhället om att vi har ett stort ansvar för de personer som skickas utomlands, även när de kommer hem.

Pennan & Svärdet har bland annat som uppgift att verka försvarsfrämjande och publicerandet av denna artikel är bara en liten del av detta. Tack Idrottsveteranerna för ert viktiga arbete och återigen, tack Stefan!

Idrottsveteranen sida 17

Baksidan

Med lite smått och gott. Vill du, likt Stefan, dela med dig av dina erfarenheter och kanske beskriva vad föreningen har betytt för just dig så är du hjärtligt välkommen att skicka in ett bidrag till leif.olmeborg@idrottsveteranerna.se. Det är inte minst viktigt för de som stödjer vår verksamhet att se och höra att deras stöd blir till nytta.



Efter 11 mil på 20 timmar och 56 minuter i Fjällräven Classic.



Föreningens medlemsansvarige hoppar fallskärm på veterandagen 2015



Skateträning



Med bara en vänsterarm måste cykeln anpassas.

Bilderna på denna sida visar Roger Ljunggren och att det mesta går bara viljan finns!