Idrottsveteranen

Nr. 1/2025



Besök av ÖB på Bosön

Sida 10 och 12

Idrotts-veteranerna firar 10 år

Sida 4

Missionen blev en vattendelare

Ta del av Claes Lyckners berättelse om hur missionen kom att påverka hans liv

Sida 18

Golfare och Idrottsveteran

Peter Enström om gemenskapen i golfen

Sida 14

Veteran-dagen i Stockholm 2025

Idrottsveteranen

- En tidskrift från idrottsföreningen för skadade och sårade veteraner.

ISSN 3035-8698

Ansvarig utgivare

Lars-Olof Corneliusson

Redaktör

Leif Ölmeborg

Grafisk form

Helena Grundström

Kontakt

0734-32 12 98
kansliet@idrottsveteranerna.se

Ågatan 15 B, postfack 11
749 35 Enköping

www.idrottsveteranerna.se

Tryck

Normy Stockholm AB

Tidigare nummer av Idrottsveteranen finns att ta del av på www.idrottsveteranerna.se under rubriken ”Tidningen Idrottsveteranen”.

Idrottsveteranernas styrelse

Ordförande
Lars-Olof Corneliusson

Vice ordförrande
Marcus Dahlberg

Idrottsansvarig
Milad Samadi

Kassör
Lars Fockborn

Ledamöter
Per Lindblad
Thomas Torkelsson
Ulf Roos
Anders Jarhult



Ordförande har ordet

Vänner,

Så har det gått en tid sedan jag författade en ledare till vår tidning. Mycket händer och det kan ni se i tidningen. Jag skall försöka sammanfatta mina intryck kortfattat sedan sist.

Under vintern har vi under ledning av Veterancentrum arbetat i en arbetsgrupp som skall studera ett utökat stöd till sårade/skadade veteraner. Allt är på bordet, från erkänsla, stöd till juridiska frågor. Vi jobbar på och återkommer när det föreligger ett resultat. Vad vi vill uppnå är ett utökat stöd till sårade/skadade!

Det var ytterst imponerande på det sätt ni ställde upp i det vittnesseminarium som genomfördes. Äntligen fick ni er röst hörd! Jag är övertygad om att ni gjorde ett stort intryck på åhörarna och låt oss hoppas att detta kommer att upprepas i framtiden. På detta tema så hade vi även sårade/skadade som tema på Försvarsmaktens Veteranseminarium under Veterandagen och jag hade fått möjligheten att presentera vårt arbete och i viss mån uttrycka möjligheter framåt samt ställa fråga till representanter från våra politiska partier.

Efter Veteranlagen så följde vårt ”Prova på läger” på Bosön med stort deltagande. Det kändes i kroppen efteråt och ett fantastiskt program skapat av Leif och Fredrik. Celebert besök fick vi också genom att Överbefälhavaren och statsrådet Nina Larsson tillbringade timmar med oss och båda har ”postat” sina intryck på sociala medier efteråt.

En uppmaning till er är att på sociala medier sprida vidare det vi lägger ut på bland annat Facebook. Ju mer vi sprider information om oss desto större möjlighet att vi når dom som behöver oss och som vi inte vet om idag!

Även Allan Vidmans utredning avseende ett Veterancenter har överlämnats till Försvarsministern för fortsatt beredning och vi får se vilka beslut som kommer att fattas.

Utöver detta så har årets planeringsinternat och en mängd andra aktiviteter genomförts som ni hittar både bilder och information om längre fram i tidningen. Vi har även fått en ”nygammal” chef för Veterancentrum nu när Mats Fogelmark är tillbaka från sin tjänstgöring i Somalia. Hans personal genomförde ånyo en värdig och trivsam Veterandag! Upplevelsen att genomföra ett tandemhopp i fallskärm för en av våra medlemmar kunde bekräftas av honom på Bosön. Leendet var brett!

Det som jag känner som vår största styrka är att ni medlemmar och stödmedlemmar är aktiva i att ta ansvar för vår verksamhet genom att ansvara för aktiviteter och föreningens utveckling. Det är en medlemsdriven organisation och utan er så skulle vi inte finnas!!

Hoppas ni får en fin vår och sommar! Vi ses till hösten och ta hand om er där ute!



Lars-Olof ”Hibbe” Corneliusson

Innehåll nr. 1/2025

2 Ledare

4 Idrottsveteranerna fyller 10 år

7 Kansliet informerar: Materiel för utlåning

8 Fiskeresan till Åland 2025

9 Idrottsveteranerna på Yttre Hebriderna

10 Lyckat prova-på-läger på Bosön

12 Överbefälhavarens besök – en stark markering av stöd och respekt

13 Klättringen – Min väg ur PTSD med Idrottsveteranernas stöd

14 Varför golfare och idrottsveteran?

16 Veterandagen 2025 i Stockholm

18 Missionen i Kosovo blev en vattendelare

20 Friheten i Åre: Mina första vingar

21 Min väg mot sommarfjällmarschen

22 Folk och Försvar 2025

24 Skidveckan i Kläppen – ett eldorado för sårade/skadade skidentusiaster

27 Våra sponsorer



Idrottsveteranerna fyller 10 år

Föreningen Idrottsveteranerna bildades formellt 2015-02-23 vid ett konstituerande möte där det beslutades att bilda föreningen för sårade/skadade veteraner.

Bakgrunden till detta var att dåvarande Veteranenheten vid HRC hade bjudit in ett antal sårade/skadade till ett prova på läger på Bosön året innan och där meddelat att Försvarsmakten skulle kunna stödja en förening ekonomiskt. Några av deltagarna bjöd in ett antal tidigare chefer till Amf1 med önskemål om hjälp att starta föreningen.

Den styrelse som tillsattes bestod av Leif Ölmeborg som ordförande, Jonny Lindfors som vice ordförande, Lars Fockborn som kassör, Oscar Karlflo som insamlingsansvarig, Marcus Dahlberg som biträdande insamlingsansvarig, Roger Ljunggren som medlemsansvarig, Magnus Ernström som infoansvarig och Milad Samadi som tävlingsansvarig.

Från 2016 har föreningen erhållit statsbidrag för sin verksamhet. De medlen får dock endast användas för sårade/skadade i internationell tjänst. Föreningen är öppen även för nationellt skadade vilket innebär att vi är beroende av stödmedlemmar och sponsorer. De pengarna kommer även internationellt sårade/skadade till gagn vid de tillfällen Försvarsmakten inte godkänner våra önskemål, till exempel har vi anskaffat två flygskärmar som sårade/skadade medlemmar kan låna.

Värdigt firande på Korsö

Föreningens jubileum firades på Korsö den 10-11 maj. Vi samlades vid Räntmästartrappan på Skeppsbron i Stockholm för att äntra MS Tranholmen. Turen gick genom Skurusundet, Kolström, Strömma kanal, förbi Sandhamn till Stockholms Amfibieregementes Korsö. Ombord fanns smörgåstårta och dryck att förtära under resan. Vädret var strålande med svaga vindar och tilltagande sol.

Korsö är en utbildningsplats för regementet och används för olika ändamål. Då ön är ett skyddsobjekt är möjligheterna till fotografering begränsade. Vid ankomst till Korsö hamn låg en taxibåt med vår middag ombord. Vi hjälpte personalen från cateringfirman att bära upp allt till Sjömässen varefter förläggningen intogs. Den skedde i en nyligen renoverad barack med enkelrum för varje deltagare. Några valde dock att testa ny utrustning genom att sova utomhus. Under tiden hade två kustjägarveteraner, Olle Neckman och Henrik Hessbo iordningsställt en lektionssal där vi fick en intressant genomgång av kustjägarnas historia och nutida utbildning och organisation.

Middag och samkväm

Därefter gick vi till bords i Sjömässen och avnjöt en trerättersmiddag bestående av Skagentoast med stora räkor till förrätt, grillad lammrostbiff, krämig potatisgratäng, rosmarinsås och primörer till varmrätt samt morotskladd-



kaka med frosting till efterrätt. En mycket god och väl tilltagen middag med bordsservering av cateringpersonalen. I samband med middagen höll ordförande ett högtidstal och avtackade föredragshållarna och personalen. Undertecknad gjorde som föreningens förste ordförande en historisk återblick som blir starten på föreningens levande historiebeskrivning.

Efter middagen fanns tid för umgänge kamrater emellan och för de som så önskade fanns möjlighet att se Veteranförbundets film om de svenska insatserna i Kongo.

Efter en natts välbehövlig vila intogs frukost i Sjömässen. Därefter genomfördes en poängorientering i stridspar bestående av ett antal frågor vid varje kontroll. Ombord på båten vid hemresan skedde prisutdelning från ett prisbord där Anna och Daniel kammade hem förstaplatsen och fick därmed välja först.

Lunch och återresa

Efter orienteringen var det dags för en kall lunch i Sjömässen, även den levererad av cateringfirman under lördagen. Vi serverades en krämig potatissallad, kallskuret kött/ kyckling, tomat/löksallad, grönsaker & frukt.

Efter lunchen återställde vi och städade de lokaler vi använt oss av och äntrade en annan båt, Strandpilen, för återresan till Stockholm och Räntmästartrappan. Under återresan berättade ordförande om sitt arbete i försvarsberedningen. På kajen erhöll alla deltagare ett golfparaply med föreningens logga innan vi tog farväl av varandra och skildes åt.

Vi kan säga att föreningen startade på Amf1 och firade sitt 10-årsjubileum på Amf1. Däremellan har vi genomfört ett prova-på-läger på Amf1 som alltid varit mycket tillmötesgående gentemot föreningen. Stort tack till alla inblandade på regementet.



Några deltagare tog tillfället i akt att sova utomhus och testa ny utrustning.



Smörgåstårta på båten ut.



Under båtresan hem berättade ordförande om arbetet i försvarsberedningen.



Hela gänget samlade vid Skeppsbron inför avresa med MS Tranholmen.

Kansliet informerar: Materiel för utlåning

Visste du om att du som är sårad/skadad veteran och medlem i Idrottsveteranerna kan låna en hel del materiel och utrustning?

Vad som finns att låna framgår av listan här bredvid, och för att boka/beställa något tar du kontakt med kansliet.

- ABU Garcia Orra Spö Combo
- Aluminiumisolermattor
- Bagagekärra för vandring
- Garmin Approach R10 Portable Golf Launch Monitor
- Golfset
- GoPro kamera
- Kajak uppblåsbar med tillbehör
- Kompass
- Lavinsond
- Liggunderlag
- Luftgevär Soeger
- Luftgevärsmål olika sorter
- Msr reactor 2,0 gasdrivet kök
- Pannlampa
- Primal Conquest Flugspö
- Primus Kokkärl
- Primus kök Omnifuel med flaska
- Pulkor, olika sorter
- Ryggsäck, olika sorter
- Skärmflygskärm modell Medium och Large
- Snöspade, olika sorter
- Sovsäck, olika sorter
- Tbh Portable Golf Launch Monitor / Matta och ”målbur”
- Tält, olika sorter
- Vapen IR-gevär / IR-mål
- Vapen IR-pistol / IR-mål
- Vindsäck, olika sorter

Idrottsveteranernas fiskeresa till Åland 2025

Åtta förväntansfulla Idrottsveteraner bordade MS Eckerö en eftermiddag i början av juni. Resan bar mot Åland, Finström och Kasviken där vi skulle spendera fyra dagar med fokus på fiske, samkväm och sinnesro.

Mindre än en timme efter att vi landstigit så är vi inkvarterade, uppackade och redo för reseledarens genomgång. Här förmedlas med stor tydlighet resans innehåll och syften. Efteråt är det hopp och lek på schemat, några passade på att omedelbart hoppa i båtarna och ge sig ut på fjärden för att testa vattnen, andra gjorde sig en tidig kväll.

Dagen efter inleds med en guidad fisketur i vatten som enligt uppgift ”alla vill fiska i, men ingen får tillstånd”. Vi anlitar Pingo som tydligen är Ålands svar på Bengt Öste. En rutinerad fiskeguide som känner markägaren som sitter på fiskerätten till Ålands mest attraktiva vatten.

Resultatet från den guidade fisketuren blev magrare än vi hoppats på. Alla fick fisk, men ingen fick nån verklig rekordgädda eller borre för den delen. Björn Eggeblad, som var äldst i båten, som hade äldst fiskespö och som använde klart äldst drag drog överlägset flest fiskar under den här turen. Vi yngre med ny och tekniskt avancerad utrustning fick tungt erkänna att gammal(t) ibland är äldst.

Väl hemma i stugbyn fortsatte fisket, men nu från de små motorbåtar vi hyrt tillsammans med stugorna. Fisketävlingen som gick ut på att fånga flest abborrar och gäddor över en viss längd, 30 respektive 60 cm samt längst gädda och längst abborre, dominerades av Tomas Jardian som blev både 1:a och 2:a när han tog den längsta Gäddan (95 cm) och flest poängfiskar. På en god 3:e plats kom Conny Lindkvist. De två satt också i samma båt. Vi andra undrade såklart vad deras trick var. Nät var ju förbjudet så kan det ha varit trollingen som gav resultatet?

Den sista kvällen åt vi middag tillagad av föreningens egen mästerkock Thomas Torkelsson efter det intog vi relaxen där vi först badade vedeldad bastu och sedan jacuzzi i den relativt kyliga junikvällen.

På det stora hela, en mycket lyckad resa. Vi blickar fram emot nästa år med förhoppning om att ännu fler vill följa med då.

Vid pennan,

Marcus Dahlberg
Reseledare tillika vice ordförande i föreningen

Fiskar av olika valör fick se dagens ljus från fel sida av vattenytan.







Idrotts-veteranerna på Yttre Hebriderna



Så har traditionsenligt IDV varit med mig på mina resor och denna gång styrdes kosan till Yttre Hebriderna.

Resan innefattade en hel del vandringar i den fantastiska natur som finns på dessa öar och självfallet passades det på att göra reklam för vår förening. Bilden är från en vandring på Isle Colonsay där vi besökte en botanisk trädgård. Ett annat tema på resan var naturligtvis destillerier med tyngdpunkt till den rökiga smaken! Här en bild på ön Islay och destilleriet ”Ardbeg”.

/Hibbe











Lyckat prova-på-läger på Bosön

Fredag morgon kl 08.00 samlades vi vid Boulebanorna på Bosön för att spela boule med halva gruppen och skjuta luftvapen med den andra halvan. Föreningen har inför lägret köpt in fyra luftgevär som tillsammans med målmateriel och ammunition kan lånas av enskilda sårade/skadade för att träna på hemmaplan.

Skyttet genomfördes som tävling med totalt 15 skott som kunde ge maximalt 125 poäng. Segrade gjorde Thomas Jarnehed med Peter Larsson på andra plats. Delad trea blev Mattias Hackzell och Peter Ellnebrant. Mattias var tyvärr inte med vid prisutdelningen senare på kvällen och har en bok från svenskt militärhistoriskt bibliotek att hämta.

Under tiden vi spelade boule och sköt anlände ÖB som deltog i verksamheten och pratade med deltagarna. Han stannade t.o.m. lunch och var väldigt nöjd med besöket. Då han fick stryk i skyttet krävde han revansch vilket innebär att han kommer att besöka föreningen igen vid ett senare tillfälle.

Rullstolsbasket och gåfotboll

Efter lunchen vidtog den ”obligatoriska” rullstolsbasketen. Denna gång med en domare som såg till att spelet inte övergick till den brukliga rullstolsrugbyn, men trots det kunde ett antal vurpor bevittnas, dock utan skador denna gång.

Gåfotbollen överraskade många då namnet ger sken av att det är en lugn idrott. Inget kunde vara mer fel. De flesta var rejält svettiga efter en timmes spel men alla kunde delta oavsett tidigare fotbollsspel eller inte. Det är väldigt svårt att tvingas gå när man vill springa efter en boll och det kräver en speciell teknik.

Före middagen hann vi med ett pass med crossfit som är en sorts cirkelträning där kroppens flesta muskler är inblandade vilket gav sig tillkänna vid lördagens frukost där lite ojande kunde höras både här och där.

Föredrag och årsmöte

Efter middagen fick vi lyssna till ett föredrag av Jörgen Elfving som berättade om kriget i Ukraina. Ett mycket uppskattat föredrag där Jörgen på ett mycket pedagogiskt sätt gav oss en bra bild om bakgrund till kriget och dess genomförande sett från båda sidor. Kvällen avslutades med föreningens årsmöte med sedvanliga årsmötespunkter. Vår ordförande omvaldes för en period om två år liksom styrelseledamöterna Anders Jarhult, Thomas Torkelsson och Per Lindblad.



Den obligatoriska rullstolsbasketen - denna gång utan skador.

Motion i terrängen

Efter en välförtjänt natts sömn gav vi oss ut i terrängen för att testa de gåstavar som alla deltagare fick med sig hem. Ett bra sätt att öka pulsen och därmed träningseffekten vid promenader. Efter stavgången gav vi oss av till Gärdet i Stockholm där vi testade orienteringsförbundets drive ”hitta ut”. Det är en orientering som finns vid ett stort antal orter i landet. Lokala orienteringsklubbar sätter ut kontroller som finns angivna på en papperskarta eller i en app. Ett utmärkt sätt att motionera och se platser som man kanske inte normalt besöker på sin hemort eller på andra platser i landet vid resor. Sök appen hitta ut och sätt igång.

Åter på Bosön körde vi ett pass frisbeegolf på Bosöns 9-hålsbana innan vi skildes åt för denna gång vid 15-tiden på eftermiddagen.

Text och bild: Leif Ölmeborg

Överbefälhavarens besök – en stark markering av stöd och respekt

Den 30–31 maj genomförde Idrottsveteranerna sitt återkommande prova-på-läger på Bosön – två dagar fyllda av rörelse, gemenskap och återhämtning. Ett särskilt hedersamt inslag i år var besöket av Sveriges överbefälhavare, General Michael Claesson.

Att ÖB valde att avsätta tre timmar av sin fullspäckade kalender för att tillbringa tid med oss sårade och skadade veteraner betyder oerhört mycket – både symboliskt och personligt. Hans närvaro, engagemang och genuina intresse gjorde starkt intryck och visade på en djup förståelse för de skador vi bär, både fysiska och psykiska, samt för de utmaningar som kan följa efter avslutad tjänstgöring.

Under sitt besök deltog ÖB aktivt i flera av våra prova på-aktiviteter. Den viljan att kliva in och ta del av det vi gör – med fokus på rörelse, samhörighet och rehabilitering – vittnar om ett stöd som går bortom det formella.

Som avslutning på besöket överlämnade ÖB sin personliga vapensköld till föreningen – en högtidlig och hedersam gest som vi tar emot med stor tacksamhet och stolthet.

Från oss alla i Idrottsveteranerna – ett varmt tack för ett minnesvärt och meningsfullt möte.

Text: Torbjörn Zimmerman







Överbefälhavare Michael Claesson överlämnar sin personliga vapensköld till föreningen. Här med Torbjörn Zimmerman.

Överbefälhavaren tillsammans med Conny Lindqvist.



”I samtalen slog det mig hur stark den gemenskap är som växer fram ur delade erfarenheter. Här fanns omtanke, mod och en vilja att göra skillnad – men också insikter om de utmaningar som många möter i kontakten med samhällets stödstrukturer och hur vi kan hjälpas åt på olika sätt.

Tack för ett meningsfullt möte och för det viktiga arbete ni gör varje dag.”

Detta, bland annat, skrev Överbefälhavaren på sitt Instagram efter besöket på Bosön.

Klättringen – Min väg ur PTSD med Idrottsveteranernas stöd

Att leva med PTSD (Posttraumatiskt stressyndrom) efter min tid som veteran är en tung börda, en osynlig ryggsäck fylld av minnen som ständigt gnager. Men nu, med hjälp av Idrottsveteranerna, har jag hittat en oväntad tröst och styrka i klättringens vertikala värld. Den har blivit min väg tillbaka, ett sätt att återta kontrollen över min vardag.

Ett tacksamt lyft av Idrottsveteranerna

”Det har varit en enorm lättnad”, säger jag med eftertryck när jag beskriver stödet från Idrottsveteranerna. De har varit en ovärderlig hjälp, och jag vill verkligen rikta ett stort TACK till dem. Utan deras hjälp med utrustningen skulle jag aldrig haft råd att komma igång på allvar med klättringen. Men det handlar inte bara om det ekonomiska, utan också om den otroliga känslan av att någon bryr sig, att de ser mig och vill att jag ska lyckas.

Idrottsveteranerna, som arbetar för att främja fysisk aktivitet och gemenskap bland oss veteraner, har blivit en livlina för mig. De förstår att idrott kan vara en kraftfull form av terapi, ett sätt att kanalisera energi, fokusera sinnet och återuppbygga både fysisk och mental styrka. För mig har klättringen, med dess krav på koncentration och fysisk ansträngning, visat sig vara ett perfekt utlopp.

Klättringen: Min fristad och utmaning

På klättervägen försvinner omvärlden. Varje grepp, varje fotplacering, kräver min fulla uppmärksamhet. Det finns ingen plats för de påträngande tankar eller den ångest som PTSD ibland för med sig. Istället fylls mitt sinne av kalk och koncentration.

”När jag klättrar är jag helt inne i nuet”, förklarar jag. Jag måste lita på min kropp och mitt huvud, och det är en otrolig känsla av kontroll – något som jag ibland kan sakna i min vardag med PTSD.

Klättringen erbjuder mig inte bara en fysisk utmaning utan också en mental. Att övervinna rädslan för höjder, att lösa klätterproblemen på väggen och att pressa mig själv till nya nivåer bygger upp mitt självförtroende och min resiliens – egenskaper som är ovärderliga i min återhämtningsprocess.

Ensam på väggen: Saknaden av en klätterpartner

Trots den glädje och lindring klättringen ger mig, finns det en gnagande känsla av ensamhet.

Klättring, särskilt repklättring, är ju en partnersport. Man är beroende av en annan person för att säkra repet, för att kommunicera och för att dela upplevelsen.

”Det enda som saknas är en stabil klätterpartner”, konstaterar jag med en viss sorg i rösten. Jag har klättrat en del på boulder, men för att verkligen utvecklas och kunna klättra rep krävs en partner som jag kan lita på och som förstår säkerheten. Det är svårt att hitta någon som delar samma intresse och som är tillgänglig.

Bristen på en klätterpartner är en påminnelse om att trots allt professionellt stöd jag får från Idrottsveteranerna, kan den sociala aspekten av återhämtning fortfarande vara en utmaning. Att dela upplevelser, att bygga förtroende och att känna samhörighet är avgörande för alla människor, men kanske särskilt för oss veteraner som bär på trauman och som ofta kämpar med isolering.

Min väg framåt

Min historia är ett starkt exempel på hur idrott kan fungera som en kraftfull katalysator för återhämtning från PTSD. Med Idrottsveteranernas stöd har jag fått möjligheten att utforska en ny passion och hitta en fristad i klättringen. Nu är min förhoppning att även hitta den sista pusselbiten – en klätterpartner som kan dela den vertikala resan och bidra till en ännu mer komplett återhämtning.

Känner du någon som klättrar och kanske skulle vilja vara en klätterpartner till mig, eller är du intresserad av att veta mer om Idrottsveteranernas fantastiska arbete? Tveka inte att kontakta dem!

Text: Kenneth Larsson



Varför golfare och idrottsveteran?

När jag efter 17 år i Stockholm tog beslutet att flytta hem till Gotland. Så föddes ett nytt intresse. Dock inte av egen fri vilja. Jag höll emot ganska länge, innan min syster Pia och hennes man Micke lyckades övertala mig att prova golf.

På den tiden var det nästan lättare att ta körkort än att ta grönt kort för golfen.

Efter genomfört uppspel och teoriprov så började utmaningarna. Tävlingsskallen ställde till det redan från början, det sitter ännu kvar kan jag säga. Det brukar hända någon gång per säsong att jag åker av banan och dricker kaffe i stället. Mest för de andra i bollens skull. Trodde det skulle bli bättre med åren, men nej då.

Jag var med på Bosön när embryot till Idrottsveteranerna började. Sedan dess fram till i dag är det stor skillnad.

Stöd och gemenskap

Aktiviteterna som Idrottsveteranerna gör för oss skadade är många och har stor variation. Det är många eldsjälar som lägger ner många ideella timmar på detta, allt för att stötta sårade och skadade soldater.

Olyckligtvis har jag inte kunnat delta så mycket som jag har velat, mycket på grund av att jag jobbat mycket helger och har haft svårt att komma ifrån jobbet. Sedan börjar jag nog bli lite lat och bekväm och trivs bäst under min korkek på Gotland.

Det stöd jag har fått från Idrottsveteranerna har alltid fungerat jättebra. Från äskande till beviljat har det inte gått många timmar. För mig underlättar stödet från Idrottsveteranerna oerhört mycket. Jag är imponerad av det enkla sättet som styrelsen har löst proceduren kring detta. Ett föredöme som andra borde ta efter.

Likaså gemenskapen som finns bland medlemmarna. Det visade sig bland annat när vi var på Karlberg och deltog i en panel och fick delge våra erfarenheter som sårad/skadad soldat. Alla som representerade Idrottsveteranerna hade på sig sin snygga jacka, ja utom jag förstås som inte hade läst ordentligt. Lessons learned på den.

Gemenskap golfare emellan

Golfarna har en egen grupp på Messenger där det förekommer uppmuntrade och glada tillrop. Alltid kul med den enkla gemenskap som den ger.

För mig betyder golfen mycket. Rent socialt att få komma ut och träffa människor, och tävlingsbiten främst mot sig själv. Att alla kan tävla mot alla oavsett skicklighet och kön. Att få komma ut på golfbanan och bara tänka på golfen och rensa skallen är ju helt underbart.

Vill slå ett slag för er som inte provat golf, gör det! Det är en bra aktivitet som ger oerhört mycket. Största problemet med golfen är att det inte går att spela året runt. Jo, det finns inomhusgolf men för mig är det inget alternativ.

Är det någon som bor på Gotland och vill prova på golf, så är det bara att höra av sig till undertecknad så hjälper jag gärna till.

Eftersom jag i dagarna har sagt upp mig från taxijobbet och skall börja jobba dagtid igen så finns det gott hopp framöver om att kunna delta på fler aktiviteter som Idrottsveteranerna genomför!

Text och bild: Peter Enström



Har du synpunkter eller idéer gällande föreningens verksamhet? I så fall är du välkommen att höra av dig till någon av styrelsemedlemmarna eller till kansliet.





Veterandagen 2025 i Stockholm

Under onsdagen gjordes de sista förberedelserna inför årets veterandag. Fanförarna Benny Nilsson, Conny Lindqvist och reserven Per Lindblad förövade fanborgen tillsammans med fanförare från samtliga förband och ett stort antal organisationer i övrigt. Leif och Fredrik från kansliet tillsammans med Lars Fockborn och Thomas Torkelsson iordningställde det tält som vi disponerade och satte upp vårt eget tält med föreningens logga på. Det blev en välbesökt skjutstation under veterandagen. Efter att ha provskjutit några gånger satte vi kravet fem träff under 10 sekunder för att erhålla ett pris i form av föreningens paraply. Ingen lyckades förutom Leif och Lars, men utom tävlan.

Efter att förberedelser genomförts stängdes området kl 17.00 för att åter öppna på veterandagen kl 08.00. Tälten var grupperade längs gångvägen som går närmast Djurgårdsbrunnskanalen och hela området var inhägnat. Väskförbud rådde och alla kontrollerades vid entrén till området.

Säkerhetsarrangemanget föranlett av rådande väskförbud även om terrorhotet strax innan reducerades till en trea på den femgradiga skalan, men också på antalet VIP under ceremonin. Där deltog H.M.K., Prins Carl-Philip, talmannen, statsministern, utrikesministern, försvarsministern, flera andra ministrar, partiledare, ledamöter i försvarsutskottet och utrikesutskottet.

Under ceremonin talade talmannen, statsministern, utrikesministern som var inbjuden högtidstalare samt överbefälhavaren. Fältprosten Jenny Ahlén höll sedvanlig betraktelse och korum. Efter kransnedläggning och utdelning av medaljer avslutade Flygvapnet ceremonin med Missing man formation.

Trots en strid ström av besökare till föreningens tält och skyttet blev resultatet endast tre nya stödmedlemmar och ingen sårad/skadad. De flesta som besökte oss var redan medlemmar.

Ett av inslagen under dagen var fallskärmshopp från helikopter. I år var det Torbjörn Zimmerman som hoppade tandem. Dessutom hoppade en medlem i svenska fallskärmsförbundet med svensk flagga och föreningens kalott med vår logga på undersidan.

Utställningsområdet var öppet mellan 09.00 och 17.00 varefter allt packades och vi åkte till Bosön för fredagens och lördagens prova på läger, men om det kan du läsa på annan plats i tidningen.

Text: Leif Ölmeborg

Arméchef Jonny Lindfors får en uppsättning av föreningens golfbollar.

Idrottsveteranernas tält med skjutstation var välbesökt under dagen.





Glada miner efter lyckat fallskärmshopp.



Missionen i Kosovo blev en vattendelare

Foto: privat. Kosovo, Klina/Klinë

Claes Lyckners mission i Kosovo som civil observatör kom att förändra hans liv för alltid. Under tjänstgöringen utsattes han för ett svårt trauma, som satte igång en spiral av dåligt mående. Först femton år senare, när han nått botten och till slut berättade, kom vändpunkten. Att berätta och till slut få rätt behandling var avgörande. Men han menar också att veteranorganisationer som Idrottsveteranerna kan ha en livsavgörande betydelse.

Det här hände för 25 år sedan. För mig som utlandsveteran blev därför år 2000 en vattendelare, ett liv före och ett efter.

Jag berättade inte för någon om vad hänt. Förnekade det för mig själv, gömde det medvetet eller omedvetet någonstans långt inuti mig själv, och vågade inte berätta då jag skulle kunna uppfattas som svag. Saker som trauma går dock inte att trycka ner hur länge som helst. Likt en kork flyter den upp till ytan till slut, tränger sig på.

När korken till sist flyter upp

I mitt fall började det lite försiktigt med panikångest. Det är otäckt att uppleva en panikattack första gången. Efter mycket vånda tog jag ändå beslutet att söka hjälp. Jag lutade mig nästan in i luckan på vårdcentralen, viskade med nästan ohörbar röst: ”jag mår dåligt psykiskt”. Skämdes. Hade jag sökt för till exempel ryggont hade jag antagligen sagt i normalt röstläge: ”jag har ryggont”. Inget konstigt.

Lite oregelbundet flöt korken upp. I värre och värre versioner med de mer konstiga namnen och förkortningarna efter de andra: GAD (generaliserat ångestsyndrom), recidiverande depression, social fobi med mera. Jag kände mig nästan viktig. Dessa symptom behandlades mestadels med antidepressiv medicin och många sessioner av KBT (kognitiv beteendeterapi). Mitt mående förbättrades i perioder men jag återföll regelbundet i ökad ångest och nedstämdhet.

Jag teg fortfarande om mitt trauma, tills det inte gick längre. Efter femton år gick jag in i en svår depression då jag bara låg under en filt i tv-soffan. Det var helt svart och jag började få mörka tankar på att avsluta allt. Det som hindrade mig var att jag aldrig skulle kunna utsätta min son och göra honom faderlös.

Möjlighet till rätt behandling

Jag var i tvungen att ta tag i det. Hur svag jag än kände mig så berättade jag för min läkare, det gjordes en utredning som ganska snabbt konstaterade att jag led av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). När jag nu äntligen berättade var det helt plötsligt möjligt att behandla ”rätt” sak. Medicineringen justerades och jag kunde lyftas ur den svåra depressionen. Men det som förändrade mitt mående mest, i positiv riktning, var den behandling som nu sattes in: prolonged cognitive trauma therapy (en behandling som är väl beprövad bland krigsveteraner i USA).

Behandlingen tvingade mig att återbesöka och utsättas för traumat åter och åter igen. En del handlade om att muntligen berätta om vad som hände runt traumat, den situation där jag konkret utsattes för övergreppet. Som hemläxa till nästa session fick jag skriva ner vad jag berättat för att sedan läsa och spela in det för lyssning. Denna totala exponering, att om och om igen återbesöka traumat, lärde mig (och min reptilhjärna) att det faktiskt inte är så farligt att närma sig traumat. Reptilhjärnan tappade mer och mer makt att utlösa ångest, panikattacker och flashbacks.

Det går inte att gömma ett trauma

Behandlingen, som pågick i hela 22 veckor med en session per vecka, var den jobbigaste jag hittills varit med om. Jag levde, andades och återupplevde mitt trauma under hela perioden – men med ett fantastiskt bra resultat. Mardrömmar avtog, flashbacks minskade, känslighet för ljud och lättskrämdhet blev mindre. Minnet förbättrades och min sociala isolering började brytas och glädjen över att göra saker jag tidigare tyckte om kom tillbaka.

Vad är då min huvudpoäng?

Jo, tre saker:

1. Det går inte att gömma undan något. Berätta, berätta på ett så tidigt stadie som möjligt. Då finns en verkligt stor chans att göra något åt det kämpiga och förbättra allting i en positiv riktning. Tystnadens pris är för högt.
2. Med rätt behandling, såväl medicinsk som terapeutisk behandling, går det att ta sig igenom krisen, komma ut på andra sidan och leva ett fungerande liv med god livskvalitet.
3. Vi utlandsveteraner har ju, som alla vet, våra veteranorganisationer som tar tillvara på våra intressen. Idrottsveteranerna är en av dessa, som gör enorma insatser för oss som antingen är fysiskt skadade, eller skadade på ”insidan”! Som stöttar oss med teambyggande aktiviteter, som stöttar oss med, t ex träningskläder eller enskilda aktiviteter, som många av oss inte har möjlighet, ibland att betala för. En, ibland, livsavgörande veteranorganisation för oss, lite vingklippta veteraner.

/Claes Lyckner



Claes Lyckner

Friheten i Åre: Mina första vingar med Conny, Per, Magnus och underbara instruktörer



”Tankarna snurrade, luften dallrade, och mitt hjärta bultade av ren, oförfalskad spänning. Bredvid mig stod min kompis Conny, redo för vårt gemensamma äventyr – en bergskurs i skärmflygning i Åre. Efter att ha brottats med PTSD som veteran, har jag funnit tröst i idrott, och nu öppnade sig en helt ny dimension.”

Ett stort tack till Idrottsveteranerna för att de gav mig chansen att uppleva detta. Utan deras hjälp med utrustningen hade jag aldrig haft råd att ens drömma om att flyga. De förstår vikten av idrott för oss veteraner, och deras stöd är ovärderligt.

Kursen, som vi tog med Skysport Åre, började inte på toppen av Åreskutan, utan i en liten backe. Det var där magin började – att lära sig känna skärmen, springa med den och känna den lätta lyftkraften. Det var som att lära sig gå på nytt, men med vingar. Skysport Åre och deras instruktörer var fantastiska; deras lugn och metodiska undervisning ingav ett förtroende som var avgörande för oss nybörjare.

Att se Conny, Magnus kämpa och hantera skärmen var inspirerande, och jag minns hur vi skrattade när vi snubblade runt i de första försöken. Men sedan kom vi upp i luften. Efter de grundläggande övningarna var det dags för det stora steget: höjdflyg från Åreskutan. Bara resan upp var en upplevelse, med de vidsträckta vyerna som bredde ut sig under oss.

När det var min tur att springa mot kanten, känna vinden ta tag i skärmen och lyftas från marken, var det som att släppa alla tyngder.

Tystnaden, bortsett från vinden som svischade förbi, var påtaglig. Jag svävade. Landningen på Draklanda kändes mjuk och kontrollerad, i alla fall första gången! Utan att man klarar så lär man sig inte att vara försiktig och förstå att det finns risker!

Denna vecka i Åre har varit mer än bara en kurs i skärmflygning. Den har varit en bekräftelse på att det alltid finns nya horisonter att utforska, och att stöd från de som förstår – som Idrottsveteranerna och Skysport Åre – är ovärderligt. För mig är skärmflygningen ytterligare ett steg på min resa mot helande och en känsla av att kunna flyga, både bokstavligt och bildligt, genom livets utmaningar.

Tack Conny, Per och Magnusför att ni delade denna otroliga upplevelse med mig! Våra vingar har bara börjat vecklas ut.

Crea diem
/Kenneth

Tipset: starta pepp-grupp!

Vi är ett gäng Idrottsveteraner som har startat en gemensam Messengergrupp för att pusha varandra att träna med fokuset inställt på årets fjällmarsch tillsammans med Kamratföreningen Lapplandsjägare.

Vi använder också gruppen för att delge utveckling av utrustning i förhållande till tidigare fjällmarscher.

Detta är ju inte något revolutionerande, men kan kanske inspirera fler att göra detsamma!

/Henrik Larsson

Stöd som väger tungt – på rätt sätt



Min väg mot sommarfjällmarschen 2025

När man som veteran blickar bakåt har man ofta många fina minnen av prestationer, laganda och den där känslan av att kroppen kunde bära långt – både i tid och i terräng. Men förutsättningar och förmåga kan förändras, ibland på ett ögonblick och ibland över tid, och då krävs det lite extra för att hitta tillbaka till formen. För mig har ett konkret steg varit att införskaffa en viktväst – och det har jag inte gjort ensam.

Tack vare stöd från föreningen har jag kunnat skaffa en välsittande, justerbar viktväst som blivit ett ovärderligt verktyg i min träning. Den har hjälpt mig att bygga styrka och uthållighet på ett skonsamt men effektivt sätt – något som känns särskilt viktigt nu när jag tränar inför Idrottsveteranernas sommarfjällmarsch 2025.

Att träna med viktväst kräver respekt – för kroppen, för tempot och för tekniken – men det har också fått mig att tända den där glöden för prestation vi alla bär med oss och samtidigt gett mig en förnyad känsla av målmedvetenhet. Jag märker redan hur steget blivit starkare och viljan tydligare.

Stödet jag fått är mer än ekonomiskt – det är ett bevis på att vi veteraner inte bara hyllas för det vi gjort, utan också uppmuntras i att kunna hitta tillbaka och göra meningsfulla saker. Det är en känsla av gemenskap och framtidstro som bär långt – kanske hela vägen upp på fjälltoppen.

Med tacksam hälsning,
Torbjörn Zimmerman,
L110, FS12-13



SACEUR, General Christopher G. Cavoli på plats. ”We are NATO”. (Fotograf: Författaren)

Ännu en rikskonferens

Så var det dags för andra året i rad att delta i Folk och Försvars Rikskonferens i Sälen.

Nytt för i år var att bilresan i stor utsträckning genomfördes genom att ligga efter plogbilar vilket i sin tur innebar att ankomsttiden blev ganska sen till högfjällshotellet.

Många av er har säkert följt konferensen på nätet och sett en hel del av de framföranden som genomfördes men det går inte att jämföra med att vara på plats. Det riktiga arbetet för IDV gjordes under raster och måltider genom att nätverka med så många man hann med. Utan att försöka på något sätt sammanfatta men stadsministerns uttalande om att vi ”inte befinner oss i krig men ej heller i fred” gjorde ett starkt intryck. Övrigt innehåll får jag hänvisa till media som jag är säker på att ni inte har kunnat undvika.

Goda möjligheter till spontana kontakter

Som traditionen bjuder var även i år Statschefen, politikerna, departementen, myndigheterna, intresseorganisationerna, företagen, akademierna och en hel del andra representanter för olika intresseområden inom försvars- och säkerhetspolitik där. Att få förmånen att kunna spontant närma sig viktigs beslutsfattare med vårt budskap är ovärderligt.

Motsvarande arbete skulle ta stor ansträngning i anspråk om den skulle göras hemmavid.

Så över till om man gjorde någon nytta där uppe. Även i år så gäller att bara genom att ha vår idrottsjacka på under hela vistelsen, förutom under middagarna då klädkoden är ”mörk kostym”, så upplevde jag att det skapade nyfikenhet hos ett antal deltagare som inte tidigare stött på oss. Många tillfällen att förklara vårt syfte och verksamhet.

Flera kontakter ville etablera relationer till motsvarande organisationer i Ukraina och vi får se hur det utvecklar sig. Det fanns även tillfälle till samtal med våra systerorganisationers representanter för att avhandla gemensamma intressen såsom begreppet veteran, veterancenter och gemensamma utmaningar i framtiden.

En kontakt med ordföranden i svenska fallskärmsförbudet kunde snabbt säkerställas genom att utbilda i vad vi redan gör tillsammans. Sammantaget så har budskapet att vi är otroligt viktiga som organisation även för framtida operationers soldater hamnat i god jord och hur viktigt det är att vi tar hand om våra medlemmar nu för att skapa en del av deras trygghet, skulle det vi inte vill skall inträffa ändå sker.

Det är uppenbart att vi har en utmaning i att få ut vårt budskap och vilka vi är. Många som jag pratat med har ingen aning om att vi existerar och ännu mindre om vad vi gör för våra skadade/sårade.

I år så blev det en begränsad fysisk aktivitet men inte mer. Promenad i området fick räcka för att all övrig tid gick till nätvekande som jag tror vi kan vara överens om att det måste vara prioritet ett.



Arméchefen och tillika vår stödmedlem med författaren.

Jag tror även att jag får framföra en hälsning från Peter Larsson som även var där uppe men i en annan kapacitet.

Väl mött i verksamheten!
Hibbe



Högfjällshotellet i vinterskrud. (Fotograf: Författaren)

Skidveckan i Kläppen – ett eldorado för sårade/ skadade skidentusiaster



Högklassig matlagning försiggick både inomhus och utomhus.



För åttonde året i rad anordnade Idrottsveteranerna sin omtyckta skidvecka i Kläppen. Likt tidigare år bjöd veckan på högkvalitativ skidåkning både på längden och utför, men det blev också gott om tillfällen för matlagning i stugorna, trevliga restaurangbesök och skönt häng.

Söndagen den 16 mars startade vi vår resa från olika håll i landet för att under sommarväglag transportera oss till Kläppen som ligger strax söder om Sälen by. För åttonde året i rad besökte vi denna skidanläggning som erbjuder något för alla. Här finns fina skidspår längs Västerdalälven liksom uppe på toppen av berget. Backarna erbjuder något för alla även om de svarta backarna upplevs som något korta av de mer avancerade åkarna.

Praktiskt upplägg

I år var vi 11 deltagare i två stugor som ligger ca 30 m från närmaste lift som tar oss upp i skidsystemet. Varje stuga rymmer två sovrum, allrum, kök, två toaletter och bastu i nedervåningen och ett sovloft med 4-6 sängar.

Matlagningen sköter vi själva i stugorna där alla hjälps åt alternativt på Muurikka utanför stugorna. Vissa måltider äter vi på olika restauranger i backsystemet för att kunna maximera åktiden i backarna. Stugorna ligger så att det är ski in/ski out om det finns natursnö i terrängen. Detta år var det ont om sådan så vi fick bära utrustningen den korta biten till liften. För längdskidåkarna är tillgången till bil nödvändig då det är en längre sträcka från våra stugor till skidspåren, men här finns möjligheten att låna föreningsbilen om du inte har tillgång till egen bil.

Är du nybörjare eller inte har åkt skidor på länge får du instruktioner av mer erfarna deltagare alternativt hyr vi in skidlärare.

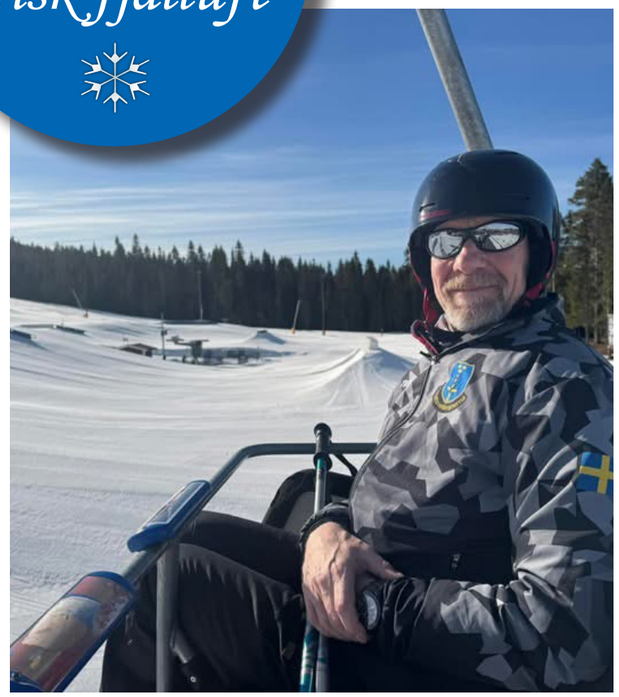
Fullspäckade dagar och softa kvällar

Dagsschemat startade med revelj ca 07.00 för att göra i ordning frukost till senast 08.00. Efter frukost vidtog förberedelser för dagens första pass som startade när liftarna öppnar kl 09.00. Efter 3-4 timmars åkning samlades vi för lunch i stugorna eller någon restaurang. Ansvaret för lunchen i stugorna fördelades så att den skulle vara klar på utsatt tid. Efter lunch vidtog eftermiddagspasset som omfattar 3-4 timmar för att avslutas med middag. Kvällarna ägnades åt samkväm i stugorna och man kunde emellanåt höra några som drabbats av något som kallas träningsvärk.



Sköna dagar med frisk fjälluft





Vädermässig medvind

Vi hade ett fantastiskt väder med minusgrader på nätterna och en bit in på dagen vilket borgade för bra preparerade backar och fina längdspår. Även om snön i terrängen var bristfällig så fanns gott om konstsnö. Endast en nedfart stängdes då det fanns några kala fläckar.

Hemresan skedde på lördag eftermiddag för några och på söndag morgon även nu i sommarväglag.

Fin och givande vecka

En fin vecka som beskrevs från en av deltagarna på Facebook så här: ”Jag är djupt tacksam för en fantastiskt fin och givande vecka med vänner. Soliga lagom snörika dagar med längdskidåkning som varvades med slalom. Några envisades med att prova svarta pister. Några av oss ramlade som käglor men överlevde utan skador. Vi lagade godaste maträtter i stugorna, vilade och snarkade, pratade och skrattade, diskade och hann vara ute tillsammans på trevliga och mysiga matställen. Veckan avslutades med den underbara upplevelsen av norrsken. Allt detta ger mig verkligen en sund kropp och själ. Jag gläder mig till nästa år och hoppas att vi blir fler tjejer bland killarna som är fantastiskt fina och trevliga”.



Föreningens sponsorer

FÖRSVARSMAKTEN

Försvarsmakten är föreningens huvudsponsor och står för den absoluta merparten av de ekonomiska medel som står till föreningens förfogande.

FM medel får endast användas för stöd till internationellt skadade medan föreningen är öppen även för nationellt skadade.

Det innebär att föreningen är beroende av stödmedelmmar och sponsorer för stödet till de nationellt skadade.

FRIDAT
IT & TECHNOLOGY

Vi är ingen ”vanlig” IT-konsult. Vi är en IT-veteran med snart 30 års erfarenhet!

Vårt mål är att alltid leverera högkvalitativa lösningar och support för att möta våra kunders unika behov.

Vill Du ha hjälp med Dina IT-behov – kontakta en veterankollega!

Henrik Stensson
Fridat AB | www.fridat.com

DÄCK PARTNER

Bålsta Däckcenter är en modern däckverkstad med stora förvaringsmöjligheter och hjulinställning.

Företaget sponsrar föreningsbilen med däckförvaring, skifte och annat som erfordras.

Välkommen att anmäla dig som medlem hos Idrottsveteranerna!

Sårad/skadad är du som har en av läkare dokumenterad fysisk eller psykisk skada. Du kan välja att bli ständig medlem och betala en engångsavgift (500 kronor) eller betala en årlig avgift på 50 kronor.

Vi välkomnar även dig som privatperson att gå med som stödmedlem. Du anmäler dig enklast på idrottsveteranerna.se. Årsavgiften är 50 kr (eller valfritt belopp däröver).

Du som är stödmedlem erbjuds att delta i vissa av våra verksamheter till självkostnadspris, och är välkommen att delta i evenemang som nationaldagsfirande och veterandagen.

Känner du någon som skulle behöva oss men ännu inte gått med? Tipsa!

Representerar du ett företag eller en organisation och vill stödja oss som sponsor? Läs mer på idrottsveteranerna.se under sponsorer.

Skanna QR-koden för att komma direkt till anmälningsformuläret för medlemsskap. Du väljer där om du vill ansluta dig som stödmedlem eller ordinarie medlem.

