

Så här gjorde jag

I dag är jag 56 år och bosatt på Gotland. Jag växte upp på ön med en far som var officer och som har gjort FN-tjänst i Kongo, Gaza och på Cypern. Mor-san jobbade på sjukan på regementet, så jag fick nog mitt intresse för att göra FN tjänst i blodet från start.

Gjorde lumpen på A7, Gotland vilket var en positiv upplevelse för mig. Efter genomförd värnplikt gick skutan till Stockholm och jobb inom vården. Trivdes mycket bra på jobbet, inte en dag lik den andra. Flyttade hem 1986 för att plugga till undersköterska och passade på att söka FN tjänst till Libanon under den tiden. Uttagningsbeskedet landande i brevlådan. Hade fått en tjänst på L92 och gasgruppen. Överlycklig och en aning nervös. Var tvungen att avbryta studierna för att kunna åka till Libanon, inget svårt beslut att ta.

Väl hemma igen så tentade jag av min utbildning och sökte jobb som ambulanssjukvårdare i Stockholm som jag också fick.

Hemma var jag alltid rastlös och upplevde att det var tråkigt när inget hände. Så jobbet på ambulansen passade mig perfekt. Svårast var när jag inte var på jobbet. Sökte också mig ut på fler FN tjänster det vart några till (L92, L94, L100, L108, L110 och BA01).

Jag har fått uppleva mycket elände dels genom mitt yrke som ambulanssjukvårdare och under mina FN tjänster. Det är svårt att förtränga sargade kroppar, döda barn, olycksoffer i bilar, hjärtstopp på tunnelbanan.

Dom jobbigaste stunderna under min FN tjänst var under L108 när en grupp svenskar vart tagna som gisslan och satt i ett skjul under hot. Jag var då på sjukhuskompaniet, ambulansen. Larret gick på kompaniet och vi fick en kort information. I väg upp till en höjd där vi skulle stå stand by. Jag upptäcker då att jag står i indiska kortbyxor och träskor. Skitsamma var ju på rätt plats i alla fall. Glömmer aldrig den känsla som jag fick där, helt maktlös vi fick inte åka fram till skadeplatsen trots att det fanns skadade i skjulet. Den känslan var helt fruktansvärd.

Min egen olycka under BA01 har ju också satt sina spår. Den nära döden upplevelsen har påverkat mig mer än jag hade trott. Hela situationen där nere var helt överklig, det var som att jag befann mig i en film. Efter alla operationer som jag har genomgått under åren, så har det psykiska välbefinnandet aldrig



fått chansen att ta plats riktigt. Jag har hållit näsan ovanför vattenytan via många kamrater som jag har pratat med och en hel del självmedicinering med allehanda drycker. Det är ju ingen hållbar lösning. Dock tog det många år för mig att inse. Efter elitloppshelgen på Solvalla 2017 så var jag bakis som en örn. Då bestämde jag mig för att ta en vit månad, sagt och gjort så vart det. Kände efter den månaden att det var bra för mig att ta ett uppehåll med en av mina käraste vänner flaskan. Föga förvånade så bubblar det upp massa nya känslor och tankar. Det blir lite obehagligt att känna sånt som jag har förträngt under alla dessa år.

Då hör lägligt nog Stig Inge Blennow av sig att han skall åka tillbaka till Bosnien med några kamrater för att resa en minnessten i Vares utanför gamla campen. Klart jag vill hänga med på det. Så vi var där några dagar och var tillbaka till plasten där minolyckan skedde 3 november 1993. En både jobbig och samtidigt en skön upplevelse.

Jag började inse att jag hade haft större problem, än vad jag kunnat tro under många år. Dock utan att kunna sätta fingret på var det var. Har under många år haft ångest, marträskor, rastlös, flashbacks och humörsvängningar. Har ätit antidepressiva och lugnande under många års tid och försökt att fly med hjälp av sprit.

Tankarna började att gå emot att försöka göra något åt detta, herregud jag hade gjort 49 operationer för att fötterna skall bli bra, men aldrig gjort något åt det psykiska. När flaskan varit bortställd ett tag och resan till Bosnien var klar så bestämde jag mig för att göra något åt mitt psykiska mående.

Började med vårdcentralen som skrev en remiss till vuxenpsykiatri på Gotland. På något sätt känns det väldigt obehagligt att gå till någon tokDr, och blotta sitt inre och sitta och prata med någon som skall vända ut och in på mitt inre. Men nu är det bara att ta tag i det hela.

Första träffarna kändes mycket bra. Jag fick göra

några olika tester och berätta om mitt liv och mående hur det sett ut under mitt liv. Jag kände mig väldigt trygg med min terapeut. Fjärde gången vi träffades efter ca 5 timmars samtal och tester för att kunna sätta en diagnos så fick jag reda på vilka mina diagnoser var. Lite anspänd men jag hade i alla fall ganska klart för mig vilka diagnoser det handlade om.

Jodå ADHD och PTSD. Ingen jätteskräll precis. Bara att få diagnoserna kändes skönt. ADHD har givit mig mycket, har alltid sökt mig till spänning, oförutsägbara situationer. Det är tydligen en strategi som många med ADHD har. Så det fanns förklaringar på varför det vart som det vart med yrkesval, travspel, FN tjänster, sprit och många andra livsval. Bara att få förklaringen kändes bra. Vi hade ett långt samtal om hur vi skulle vidare med ADHDn. Jag valde att inte göra något. Tycker att den tillför mycket och så länge jag vet, känns det bra.

Däremot PTSD skulle vi lägga mycket krut på att få bukt med. Jag fick ett förslag på hur vi skulle vidare. Jag lovar jag är väldigt skeptisk till mycket som känns flummigt och inte går att ta på. Jag fick förslaget att gå vidare med EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Är det möjligt att bota psykisk ohälsa med att följa ett finger. Jag är mycket tveksam. Hem och läsa på vad det är och hur det skall hjälpa. Efter mycket tvekande så kommer jag fram till att det finns inget att förlora bara att köra på.



Info om EMDR <http://emdr.se/vad-ar-emdr/>

Vi börjar behandlingen med att ta den händelse som stör mig mest. Det känns genast bättre efter en gång, och jag får nog bese mig överbevisad om att det fungerar. Efterhand vi fortsätter behandlingen så känns det bättre och bättre. Vi statade resan med händelser som låg ganska nära i tiden och slutade med något som stört mig omedvetet sedan 80 talet och mina år som ambulanssjukvårdare.

Sisådär drygt ett år senare så får jag säga att jag mår mycket bra. Det är mödan värt att ta tag i det psykiska. Det är absolut inte lätt, man måste verkligen vilja själv, göra en förändring av sitt liv och se ljuset i tunneln, som inte är tåget.

Varför det gick bra för mig är ju jättesvårt att säga. Men jag gjorde såsom att, dels göra ett uppehåll med spriten. Jo det vart alltid för mycket och kanske lite för ofta. Dock så har jag aldrig sett det som ett problem, men har förstått i efterhand att det var för mycket bara.

Bara det är ju en form av sorgprocess som man måste gå igenom.



Började att träna på ett gym i Visby med en PT. Det är nog det bästa jag gjort tror jag.

Det är en stor kick för mig att se förbättringarna och att det går att göra resultat. Har alltid haft svårt att gå i trappor och hålla balansen efter olyckan. Redan efter några gånger såg jag förbättring och det gör i sin tur att det känns bättre psykiskt och motiverar mig till att träna.

För att lura mig själv så bestämde jag hösten 2019 att jag skulle träna inför golfsäsongen 2020. Min PT har full koll på rörelsemönster som behövs för en bra sving. Det visade sig vara ett bra drag, gick lättare att motivera sig till att träna och vart en hyfsat bra golfsäsong.

Plockade bort sådana uppdrag och saker som inte är var kul och bara tog energi. Gör bara sådant som jag tycker är kul och gör skillnad för mig.

För mig var det viktigt att göra en rejäl omstart av livet och de val som jag har gjort genom åren. Har hela tiden varit öppen med min omgivning vad jag håller på med och att jag gått på psykiatrin. För mig var det viktigt att inte hålla något för mig själv. På så sätt fick jag även lite press på mig att fortsätta och att löpa linan ut.

När jag ser i backspegeln så är det många olika saker som påverkat hur det vart som det vart. Det viktigaste har varit viljan till att förändra, för att lyckas så har jag delat in allt i olika projekt och mätbara mål.

När jag började med EMDR så var de inledande behandlingarna så pass bra att jag satte målet att vara fri från antidepressiva läkemedel och lugnande. När behandlingen var slut så skulle nedtrappningen av läkemedel ta vid. Under ca 3 månader skulle det trappas ut. Första veckorna var ingen lek. Efterhand kändes det bättre och fokus var hela tiden att lyckas sluta. Försökte att hänga upp det på annat som gav energi, såsom träning, golf, kvällskurs i teckning och andra saker som jag aldrig gjort.

Så här med facit i hand så var det mödan värt. Det är inte lätt och för att lyckas så behövde jag tydliga realistiska mål. Kunna glädjas och vara tacksam för små förbättringar, framförallt var jag väldigt ärlig mot mig själv, öppen och ärlig mot terapeuten. Jag är också tacksam mot alla i min omgivning som stöttat och peppat längs vägen.

Det vart också en annan positiv följd av denna resa, har slutat med maxdos av morfin mot smärtorna i fötterna. Vågade prova att trappa ut morfinet. Detta gick över förväntan och smärtorna är inte bättre men framförallt inte sämre. Att vara morfinfri är en stor seger.

De stora förändringarna som jag upplever det nu, är att känslorna i ytterlägena är mer påtagliga. Skrattar mer och gråter mer, och det känns bra.

Summa summarum så har resan varit väl värd att göra. Det är inte lätt, men väl vid målet så är jag grymt nöjd.

Allt kan sammanfattas med Ge Fan Aldrig Upp

Peter Enström



En rapport om det stöd jag erhållit från er



Den hjälp Idrottsveteranerna gett mig med lånet av en kajak har varit ovärderlig. Att kunna ta en tur närhelst man vill har höjt min livskvalité avsevärt. Som protesgångare kan det vara svårt att komma nära naturen men detta har kajaken verkligen hjälpt till med. Träning, naturupplevelse, harmoni och livsglädje rymms i ert stöd till mig. De gånger jag vält med kajaken har även gett lite adrenalin till en grånad krigare.

Tusen tack!

Karl-Magnus Karlsson

Några rader från Mali

Monika Eriksson Västerås, nyss hemkommen från min 5:e utlandsmission. Denna gång i Mali, en mission som inte varit lik de tidigare p.g.a. Covid-19.



7,5 månaders insats och 8 v i karantän totalt. Jag har suttit i karantän i Skillingaryd, i Bamako, i ensam isolerad karantän i Gao samt när jag var hem på leave i Enköping. Insatsutbildningen startade i Skövde v 003 och slutade på Livgardet v 014. Det har även varit Covid-19 utbrott på campen så mycket har varit stängt och restriktioner har funnits, lika de vi nu har i Sverige. Avstånd, munskydd på samt handhygien.



Jag har haft befattning som C Stabsexpedition i Bamako och Gao. Insatsen har varit en etableringsmission där man från en tom byggnad i Gao på Camp Estelle, etablerat ett fungerande stabshus med tillhörande modulhus som även byggts upp under min tid där. Då vi var en etableringsmission så fanns det heller inga redskap att bygga upp Camp Estelle med samt att det vi skulle ärva från Timbuktu ej anlänt när huvudstyrkan anlände v 021.



Vi har upplevt flera olika årstider under vår tid i Mali, sommar, torka, regnperiod och nu senast lite svalare vintersäsong med ca +30 grader. Något som vi alla upplevt är den röda sanden och marken, jordarten heter laterit eller järnsten. Något som sätter sina spår på både kropp och kläder, man är aldrig ren. Camp Castor har ca 1200 boendes.

Vi har bott två personer i varje rum, splitter-skyddade containerboende med dusch och wc, vi har haft tillgång till två gym, matsal, welfare, två mässar och ett litet px, kiosk. Då jag ej går på gym så har jag försökt att gå runt campen en sträcka på ca 5 km i kängor och kroppsskydd.



Då Covid-19 råder så har vår camp varit en stor karantän, folk har inte haft möjlighet att se någonting på utsidan förutom när de åker till och från flygplats som ligger precis utanför campen.

Monika Eriksson Västerås

