



Medevachelikopter över Afghanistan. Insatser sker under längre eller kortare perioder med högt stresspåslag för soldaterna. Vid hemkomst finns det stöd att få.  
Foto: Foto: Jimmy Croona / CC / FM

# Veteranstödet finns till för dig

Text: Per Lunge

---

"Den som ringer känner att vi förstår och vet vad de går igenom"

Björn Eggeblad

---

**Många söker stöd hos Sveriges Veteranförbund för problem som uppstått under tjänstgöring på insats utomlands. Veteraner som behöver stödet hör av sig.**

– Vi hjälper så gott vi kan veteraner som upplevt tuffa situationer under insatser, säger Björn Eggeblad som ansvarar för Fredsbaskrarnas kamratstöd. Han jobbar också med något som heter kamrathjälpen, det är ekonomiskt stöd.

När Björn eller någon annan får ett samtal, då finns de där.

– Vi är inte psykologer, men vi har utbildning i avlastningssamtal, säger han.

Det kan låta lite formellt och ungefär som på en av landstingens mottagningar, men så är det inte:

– Vi som svarar och lyssnar har själva varit ute på insats. Vi vet vilka villkor som gäller. Det är vår styrka. Den som ringer känner att vi förstår och vet vad de går igenom.

Det är också något som många veteraner uppskattar. För de vill inte ha det som soldaten Kon-

go har det. Han berättade öppenhjärtigt i Sveriges Radios dokumentärprogram förra året. Efter två års väntan fick han ett psykologsamtal. Då, säger han, "hade hon mage att ifrågasätta vad jag varit med om". På Fredsbaskrarna blir det inte sådana samtal.

– Vi lyssnar och bryr oss och det ringer folk sent på kvällarna, säger Björn.

Fredsbaskrarna har en stödtelefon öppen 18-21 och det är alltid någon som svarar.

Hur hanterar ni ett sådant samtal?

– Det beror på vad oron beror på. Men veteranen som ringer känner förtroende för oss som svarar. Vi visar att vi förstår känslorna. Den som ringer är ibland upprörd, så vi försöker i samtalet landa i vad problemet är. Det blir som ett samtal med en kompis man varit ute på insats med.

Och det är många som ringer. Förra året tog Björn och hans kamrater emot ett hundratal samtal. Ibland är det anhöriga eller kamrater som ringer. De har förstått att nu behöver vi hjälp.

# Kamratträffar under lupp i uppsats

**Kamratträffar är bra på många sätt, för gemenskap och för vi-känsla. Det visar socionomen Karianne Esseveld, Lunds universitet där hon skrivit en masteruppsats om just betydelsen av fredsbaskarnas egna kamratträffar.**

Fokus låg på olika konkreta frågor som vilka upplevelser och erfarenheter veteranerna har. Hur diskuteras detta på mötena och hur formas en gemensam identitet kring att vara veteran?

Karianne har besökt ett tiotal kamratträffar i Skåne och då sett hur veteranerna mötts och vad de pratat om.

Det är i ämnet socialt arbete som Karianne studerat hur veteranerna möts och vad dessa möten betyder för dem.

## Förståelse viktigt

– Det går som en röd tråd under mötena att man förstår varandra, säger hon. Just detta, menar Karianne, är det mest viktiga med kamratträffarna.

– Genom förståelsen, att man pratar om samma sak med samma ord, det öppnar för riktiga möten.

Det har varit mindre träffar och större. I en av städerna var Karianne med när hennes pappa, som är Vietnamveteran, delade sina erfarenheter för ett 20-tal veteraner.

– Behöver man mer hjälp ska man helst ringa själv, säger Björn. Erfarenheterna visar att det fungerar bäst, men ibland behöver man få en knuff av anhöriga för att ta steget.

## Stöd när du behöver det

Det är inte bara samtal, att du har någon att snacka med, som Fredsbaskarna erbjuder. Genom insamling, bland annat genom Gula bandet, finns pengar som går till veteraner med behov. Det är kamrathjälpen.

Att inte må toppen efter en eller flera insatser kan gå ut över ekonomin.

– Det kan tyvärr ta lite tid för Försäkringskassan att utreda ett ärende. Veteranen som vill få en försäkring utlöst kan under tiden få det besvärligt ekonomiskt. Ibland hjälper vi även till att se om ett ärende är korrekt handlagt.

Det handlar sällan om att man ska få ut en massa försäkringspengar utan mera vetskapen om att allt är riktigt i besluten, vilket är oerhört viktigt

– Han har först nu sett sig som veteran, han har hittat en identitet och det gäller förstås också för alla veteraner att det är av stort värde att se sig som just veteran med allt av vad det innebär.

Hon menar dock att de veteraner som går på träffarna kan bli bättre på att hålla kontakt med varandra och att prata med människor som kanske inte varit på insats.

– De behöver också i vissa fall bli bättre på att faktiskt våga lita på utomstående, för många veteraner jag pratade med kände oftast att ingen ville förstå eller lyssna, säger Karianne.

*Per Lunqe*



Socionomen Karianne Esseveld har skrivit en masteruppsats om betydelsen av Fredsbaskarnas kamratträffar.

för att kunna gå vidare i sitt liv. Här tar Björn och hans kollegor hjälp av en försäkringsjurist, själv veteran. Dock driver de inga civilrättsliga ärenden. Veteranen kan behöva vård och då kan resorna till behandling vara kostsamma.

## Björn slussar till PTSD-studien

Genom de kontakter som Fredsbaskarna har, finns möjligheter för veteraner som drabbats av PTSD att få vård. Björn Eggeblad har stort förtroende för den vården. På Akademiska sjukhuset i Uppsala drivs nu en klinisk studie som ska visa om ett läkemedel mot PTSD är tillräckligt bra för att det ska tillverkas för försäljning och registrering (se text sid 17).

Hit har Fredsbaskarna förmedlat kontakter. I dag deltar tjugo soldater i denna studie i Uppsala. Förutom i Sverige är 600 PTSD-drabbade personer från hela världen med.

Studien kommer att öka i omfattning.

– Ja. Det ska bli fler platser och vi förmedlar gärna fler veteraner, säger Björn.

## FAKTA OM OLIKA TYPER AV KAMRATSTÖD

### Kamratstödet

Kamratstödet är till för dig som tjänstgjort på insats utomlands. Efter hemkomst kan du behöva stöd på olika sätt om du skadat dig under insatsen. Då tar du kontakt med Kamratstödet på Fredsbaskarna, knappa in dig på hemsidan så hittar du kontaktinformation (Kamratstödstelefonen har nummer 020-666 333). Runt om i landet finns 45 kamratstödare. Den du pratar med är bekant med ibland tuffa förhållanden under insats och lyssnar gärna. Han eller hon stödjer också anhöriga.

### Kamrathjälpen

Kamrathjälpen stöttar dig och dig familj när ekonomin sviktar om du råkat illa ut under insats. Pengarna ska vara ett komplement till allmänna försäkringar och det sociala skyddsnetet. Förra året kom det genom Gula Bandet och donationer in 300 000 kr till Kamrathjälpen. Det mesta av det gick till resor åt veteraner som behövde söka specialistvård, men även till hjälpmedel, rekreationsresor till insatsområden man tjänstgjort i tidigare samt ekonomiskt stöd vid svårigheter. Vid ett utdraget ärende hos Försäkringskassan fick en veteran hjälp med mindre skulder, betalda resor till PTSD-studien och behandling vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

### Försvarsmaktens veteranstöd

Du är alltid välkommen att höra av dig till Försvarsmakten om du behöver råd och vägledning. Då pratar du med veteranensamordnare som hjälper veteraner med praktiska frågor. De finns på alla förband, skolor och centrum.

### Om du är anhörig

Som anhörig kan du alltid kontakta Fredsbaskarna, anhörigsamordnare vid förbanden eller Veteranenheten. Försvarsmakten ordnar informationsträffar för anhöriga, på dessa ställer du frågor och får svar. Invidzonen är ett nätverk skapat av och för anhöriga. Här pratar du med personer som vet vilka påfrestningar du som anhörig kan råka ut för, telefon 08-400 203 88.

### Svenska soldathemsförbundet

Svenska soldathemsförbundet är en sammanslutning av lokala soldathemsföreningar och stiftelser, har rådgivning, stödtelefon och lokal verksamhet. Numret är 0705-711 990.

### Svenska militära kamratföreningars riksförbund

Förbundet samordnar militära kamratföreningar. Knappa in [www.smkr.se](http://www.smkr.se) och hitta information om föreläsningar, resor och studiebesök.

### Veteranstöd Rapid Reaction

VRR finns för dig som är veteran och hamnat i ekonomisk knipa. VRR finns också för dig som vill hjälpa en behövande veteran. Du hittar VRR på Facebook samt på [www.vrr.nu](http://www.vrr.nu).



"Vi lämnar inte kriget bakom oss, vi bär på det i ryggsäcken"

Stefan Nordqvist

## Bosnienveteranen Stefan fick vänta länge på hjälpen – men hade åkt igen

**Stefan Nordqvist fick betala ett högt pris för sin insats. Men hade han känt till riskerna och vetat om att det fanns stöd, hade han skrivit på igen.**

Veteran som varit med om kriget, kommer hem och det blir tufft på ett annat sätt än under beskjutning, vilket stöd får han eller hon? Stefan Nordqvist är en av alla veteraner som åkt ut på insats, kommit hem och till slut fått det stöd man kan tycka skall vara självklart.

Bosnien 1995. Stefan tjänstgör som pansarskyttesoldat och sjukvårdare. BAO4 är ett förband där soldaterna är utsatta för konstant stress.

– Vi ville göra mycket mer än vi fick. Det var frustrerande, säger Stefan.

### Stress

Situationen var pressande. Det var beskjutning, i Tuzla omkom en norsk kamrat när två granater slog ner på basen.

– Vi levde med ett konstant stresspåslag.

Stefan kommer hem till Sala. Livet rullar på i ett halvår, men under ett besök på Kustjägar skolans dag känner Stefan tryck över bröstet. Han frågar sig själv om han drabbats av hjärtinfarkt eller vätskebrist. En läkare i sjukvårdstältet undersöker honom men hittar inget fel.

### Är jag hispig?

På en restaurang en tid senare känner Stefan samma tryck. Håller jag på att bli hispig? frågar han sig. Nu går han till en läkare i Falun som inte helt förstår en pansarskyttesoldats erfarenheter från Bosnien. Stefan får antidepressiva läkeme-

del och måste nu sjukskriva sig från jobbet. Han träffar en psykolog i Sala.

– Det började jättebra. Hon verkade lovande. Men när hon frågade vad en check-point var, då... Stefan vill nu verkligen komma tillrätta med sina svårigheter. Han får genom Försvarmakten kontakt med en psykolog i Enköping. Han får tio besök och betala resorna själv. Men sedan tar det slut. En del nätter är mörkare än *Apocalypse Now*. Svetten rinner, Stefan får vrida ur pyjamasen.

– Vi lämnar inte kriget bakom oss, vi bär på det i ryggsäcken, säger han.

### Stolt veteran

Problemet är inte bara att Stefan har PTSD, problemet är att han först inte vill erkänna för sig själv att han har en krigsskada. Men den dagen han gjorde det kändes det "jävligt skönt". Sedan gäller det att övertyga omgivningen om att han har en skada. På en fest fick han frågan om vad det var för mening med att åka till Bosnien.

– Jag är stolt veteran, ingen kan ta det ifrån mig. Vändpunkten för Stefan var när han genom en kompis kom i kontakt med Björn Eggeblad på Fredsbaskrarna som slussade honom vidare till PTSD-studien på Akademiska.

– Det är som dag och natt. Nu och innan jag kom med i studien.

Det tog 20 år efter Bosnien innan Stefan fick den hjälp han rimligen kunde förvänta sig. Det blev sena kvällar då han handlade på ICA för att undvika andra kunder. Det blev panik på banken. I Sverige gäller inte krigets lagar. Stefan har inga

problem med situationer där han är pressad, bara han vet villkoren. Han jobbar nu inom Kriminalvården och där hettar det till ibland.

– Jag känner mig lugn då, säger han.

### Får leva med PTSD

Stefan är med i Hemvärnet i Dalarna och trivs med kamraterna.

– Det är det att jag känner att jag kan lita på dom till hundra procent. I tältet med mina hemvärnskamrater kan jag sussa som ett barn.

Stefan känner också stort förtroende för läkarna som leder studien på Akademiska.

– Dom borde få medalj.

Han har nu tack vare den vård han får i studien, börjat få ordning på sin PTSD. Han kommer alltid att få leva med den, men han kan hantera symptomen.

– Jag får dippar, men dom är inte lika jobbiga längre. Jag kan lättare ta mig ur dom. Och utan min fru Cecilia vet jag inte hur det hade gått, säger Stefan.

Det tog tid, men han fick hjälp, och den fick han genom Fredsbaskrarna.

Skulle du om du kunde gå tillbaka i tiden, med vetskap om vad som väntade, skriva på för BAO4 igen?

– Visste jag vilka risker som väntade, och visste jag att det fanns hjälp om jag skulle skadas, då skulle jag skriva på, säger Stefan.

Per Lunge

## Kajsa – kamratstödjare i Luleå



Kajsa Ljungberg i Afghanistan 2012. Nu är hon kamratstödjare.

Kajsa Ljungberg har varit på insatser i Afghanistan mellan 2009 och 2013. Erfarenheterna däriifrån tar hon med sig som kamratstödjare. Kajsa bor i Luleå och jobbar också där, på F21. I jobbet träffar hon kollegor som ibland behöver ett samtal och då finns hon där.

– Det viktiga är att kunna lyssna, säger hon. Det andra som hon tycker är viktigt är att hon kan leva sig in i det som den andre pratar om. Då är det en fördel för henne att hon själv varit på insats.

Som kamratstödjare får hon också samtal på sin mobil. Då har det gått genom hennes ordförande i Fredsbaskrarna Norr.

– Det är både anhöriga och veteraner som ringer. Då lyssnar Kajsa. Hon ger den som ringer sin tid, och ett samtal får gärna ta tid. Veteranen som ringer kan ha levt med konstant stresspåslag under lång tid på insatsen. Nu, hemma, ska detta bearbetas.

– Jag försöker få veteranen att själv komma till insikt om vad som kan göras för att det ska bli bättre.

Kajsa jobbar också med Invidzonen och är då med på deras anhörigchat.

– Det kan vara så att den anhörige tycker att hans eller hennes partner inte låter som vanligt. Jag försöker då säga att situationen inte är vanlig i det civila livet. Det kan vara helt naturligt att skärma av sig, säger hon.

Ett känsligt område som kan dyka upp är alkohol och droger.

– Tyvärr är det lätt att ta till alkohol för att döva jobbiga minnen. Det enda jag kan säga är att ruset är en kortvarig glädje och att minnena inte är mindre jobbiga dagen efter.

Kajsa har gått en ettårig utbildning som norska veteranförbundet ordnat. Där fick hon nya insikter om krisstöd. Hon har också utbildats av Fredsbaskrarna och Björn Eggeblad. Det är utbildningar som hon är tacksam för.

– Min erfarenhet och det jag lärt mig på utbildningarna gör att jag ofta kan hjälpa veteranen eller den anhörige.

Känner du att du gör nytta?

– Ja. Annars skulle jag sluta.

Driv?

– När jag märker att den jag pratar med mår bättre, då har jag lyckats. Det är en skön känsla också för mig, säger Kajsa.

*Per Lunqe*

## Studie med möjligheter vid Akademiska sjukhuset

En klinisk studie, som ska ge svar på frågan om ett nytt läkemedel mot PTSD är bra eller inte, drivs nu på Akademiska sjukhuset i Uppsala av Enheten för kliniska prövningar inom psykiatri. I studien deltar 19 veteraner som Björn Eggeblad på Fredsbaskrarna förmedlat kontakt till Akademiska. Det visar sig nu, mitt inne i studien som ska vara klar till hösten, att behandlingen tycks ha god effekt på ett antal av de veteraner som deltar.

### Samtal

– Jag kan, bedömer jag, med någorlunda säkerhet se vilka som får det testade läkemedlet och vilka som får placebo. Vi ser skillnad, säger docenten och överläkaren Eva Lindström som leder den svenska delen av studien.

Placebo används i studien på en viss andel av patienterna, hur många vet inte läkarna eller patienterna, för att det verkligen ska visa sig om det testade läkemedlet gör nytta. Deltagarna i studien får också samtal med Eva Lindström och hennes kollega Stefan Olsson då de kommer på sina regelbundna besök.

Samtalen är inte att jämställa med terapi utan fokuserar helt på vad personen ifråga varit med om och hur det ser ut för dem idag. Dessa samtal kan, trots att de hålls på ett mycket jordnära plan, på ett positivt sätt påverka veteranernas förhållning till den PTSD som de bär på. Det kan vara skönt att få tala om sina erfarenheter med någon som vill lyssna, menar Eva Lindström.

– Eva Lindström och Stefan Olsson är bra på att se veteranerna, säger Björn Eggeblad.

### Anpassa livet

– Att bli förstådd av en läkare eller andra som veteranen möter kan bidra till att hans eller hennes symptom blir mer uthärdliga. Det handlar inte om att bli med av med PTSD för gott, menar Eva Lindström.

– Man kan anpassa sitt liv och det blir bättre.

Vilka veteraner är det som lever med PTSD?

– Det är de starka, första ledets soldater. De som i en situation går fram och tar smällen. Det vore väldigt onormalt om de inte skulle påverkas av vad de varit med om, säger Eva Lindström.

### Så går studien till

Vi träffas och du som är drabbad får information om läkemedel, provtagning och annat praktiskt du behöver veta.

Ibland, om du inte har diagnos sedan tidigare, ställer vi diagnos i samband med vårt första möte.

Vi kommer att fråga om olika sjukdomar du har eller har haft. Vissa sjukdomar gör att du inte kan få vara med i studien – t. ex. allvarliga kroppsliga sjukdomar eller andra psykiska besvär än PTSD.

Om du bestämmer dig för att vara med kommer vi att träffas regelbundet under 6 månader. Under denna tid får du all medicin av oss. Varje gång vi träffas kommer vi att ställa en mängd frågor om hur du mår, ta blodprover, kolla hjärtat.

Som "biverkan" blir du kroppsligt välundersökt.

*Eva Lindström*