



Handicapdrættens  
Videnscenter

**Soldaterlegatet**



**Bedre hverdag for veteraner med PTSD**



Handicapidrættens  
Videnscenter

Udgivet i marts 2017 af  
Handicapidrættens Videnscenter  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup  
www.handivid.dk  
46 34 00 00

Redaktion:  
Maja Sølvstrøm og Kristian Jensen

Foto:  
Handicapidrættens Videnscenter  
og Soldaterlegatet

Forsidetegning:  
Bob Katzenelson

Layout:  
Tai

Tryk:  
Glumsø Bogtrykkeri A/S

ISBN:  
978-87-90388-21-8

3 HVERDAGENS SLAGMARK

4 FORLØBSBESKRIVELSE

6 BEDRE HVERDAGE, FORNYET HÅB

12 360° KONSULENT

13 PROJEKTETS RESULTATER

15 KIM

18 HENRIK

21 KRISTIAN

# Hverdagens slagmark

PTSD hos krigsveteraner er en psykisk tilstand, der har en række sociale problemer i sit kølvand. De sociale problemer varierer fra person til person. Men resultatet er ofte en hverdag i større eller mindre grad af kaos, som den enkelte veteran har svært ved at kæmpe sig ud af.

De sidste 5-6 år er der sket væsentlige fremskridt i indsatsen over for veteraner med PTSD. Der er nu tre specialiserede behandlingsklinikker i landet mod tidligere kun én. Mulighederne for at få anerkendt PTSD som arbejdsskade er forbedret, og stadig flere får udbetalt erstatning. Forsvarets veterancenter har oprustet med flere socialrådgivere, psykologer, mentorer og beskæftigelsesrådgivere, og en snes kommuner har ansat veterankoordinatorer, som kan bistå veteranerne med at finde vej i det kommunale hjælpeapparat.

Men trods alle anstrengelser er der stadig mange veteraner, der har en hverdag præget af social isolation, angst, søvnproblemer, misbrug, sikkerhedsadfærd eller oplevelse af meningsløshed.

Dette hæfte handler om erfaringerne fra projekt "Tættere på arbejdsmarkedet med et godt hverdagsliv". Projektet har i perioden fra november 2015 til februar 2017 tilbudt en sammenhængende, socialt rehabiliterende indsats til en gruppe på 24 veteraner, der har været i behandling for PTSD.

Ideen med projektet har været at lette presset på veteranerne ved at hjælpe dem med at få ryddet op i hverdagens kaos og få nogle gode oplevelser, som kan lægges i den anden vægtskål - dér hvorfra livslysten og troen på en bedre fremtid skal vokse.

Erfaringerne fra projektet viser, at det virker.

## Partnere i projektet

Klinik for PTSD og Transkulturel Psykiatri, Århus.  
Klinikken dækker regionerne Midt- og Nordjylland og har henvist 12 deltagere til projektet.

Krise- og Katastrofeopsykiatrisk Center, København.  
Centret dækker landsdelene øst for Storebælt og har henvist 12 deltagere til projektet.

Institut for Antropologi, Københavns Universitet,  
har varetaget følgeforskningen.

Fonden Soldaterlegatet har ansvaret for projektledelse og økonomi.

Handicapdrættens Videnscenter (HANDIVID) har stået for den praktiske gennemførelse af projektet, og har leveret projektets to 360°-konsulenter.

## Finansiering

Projektet er gennemført med økonomisk støtte fra beskæftigelsespuljen for veteraner, der administreres af Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR).

# Forløbsbeskrivelse

Veteranerne blev introduceret til projektet af behandlerne på PTSD-klinikkerne i Århus og København. Derefter mødtes de med de to 360°-konsulenter fra Handicapidrættens Videnscenter, som var tilknyttet projektet på fuld tid.

De 12 deltagere på vest-holdet og de 12 på øst-holdet blev inviteret på fire døgnsoverhold på Egmont Højskolen, som ligger i naturskønne omgivelser ved den jyske kyst med gode muligheder for fysisk aktivitet ude og inde.

Målet med opholdet var, at deltagerne og konsulenterne skulle lære hinanden at kende og få nogle gode fælles oplevelser med idræt, kunst og andet samvær.

Ved afslutningen af opholdet aftalte deltagerne med konsulenterne, hvem af dem der skulle være deres kontaktperson i resten af forløbet.

Næste fase i projektet indebar regelmæssige konsulent-besøg hjemme hos hver enkelt deltager, suppleret med telefon og sms. Endvidere hyppige udflugter til det omgivende samfund, hvor veteranen og konsulenten er fulgtes ad for at klare påtrængende behov, fx hos tandlægen, på kommunen, i byggemarkedet - eller med mere lystbetonede formål såsom en tur i svømmehallen eller et besøg hos en hundetræner.

I de tilfælde, hvor veteranen og konsulenten har vurderet, at det gav

mening, er mulighederne for civil uddannelse, praktik og lønnet arbejde blevet udforsket og sat i værk. Nogle af deltagerne nåede hurtigt frem til det, mens andre har haft brug for mere tid til at blive klar end det år, projektet har varet.

I løbet af året har der været afholdt fælles aktiviteter for henholdsvis øst- og vestholdet, fx en kanotur på Gudenåen og en udflugt til Jægersborg Dyrehave, og mod slutningen af projektet et to dages ophold på Egmont Højskolen for alle de deltagere, der havde lyst.

Undervejs i projektet har der efter behov været kontakt til behandlere, myndigheder, medarbejdere fra forsvarets veterancenter, uddannelsesinstitutioner, arbejdsgivere og mange flere.

*Projektet er fra start til slut blevet fulgt af antropologerne Birgitte Refslund Sørensen og Matti Weisdorf fra Københavns Universitet, som har stået for følgeforskningen. Deres rapport kan fås ved at sende en email til: [soldaterlegatet@soldaterlegatet.dk](mailto:soldaterlegatet@soldaterlegatet.dk).*

*Baggrundsmateriale, deltagerinterviews mm. findes på Handicapidrættens Videnscenters hjemmeside, [www.handivid.dk](http://www.handivid.dk).*





# Bedre hverdage, fornyet håb

*Jeg har fundet ud af, at jeg ikke er alene om det her.*

*Jeg kan tage ansvar for mere, end jeg troede.*

*Der er stille og roligt blevet ryddet op i mit liv, så nu kan jeg se fremad.*

Sådan svarer nogle af de veteraner med PTSD, der har deltaget i projekt "Tættere på arbejdsmarkedet med et godt hverdagsliv" på spørgsmålet: Hvad har du fået ud af at deltage?

Med 24 deltagere er der selvfølgelig mange forskellige svar.

Men det går igen, hvor stor betydning det har for den enkelte at få styr på hverdagen, at genvinde tilliden til egne evner og være med i et fællesskab. Og det er netop dét, der har været projektets fokus: den sociale rehabilitering – som en nødvendig forudsætning for, at veteranen kan få fornyet sit selvværd, sine drømme og håb og sin tro på fremtiden - og begynde at lægge planer for eller endda påbegynde ny uddannelse eller job. Og dermed overvinde den ødelæggende virkning, som PTSD har haft i den enkelte veterans liv.

## **Social rehabilitering**

Projektets fokus på social rehabilitering har i høj grad virket.

"Projektet (har) i vid udstrækning hjulpet deltagerne til at bebo bedre hverdage", hedder det således i evalueringsrapporten, som generelt konkluderer, at "projektet har hjulpet deltagerne med at få mere styr på hverdagen. Der er kommet mere struktur, skabt orden i hjemmet, og genetableret rutiner. Dette har styrket deltagernes selvværd og for de flestes vedkommende givet overskud til at (gen)etablere sociale relationer og deltage i forskellige sociale aktiviteter og fællesskaber. Og for en del af deltagerne har det givet fornyet håb og en tro på fremtiden, som med støtte fra projektet har resulteret i realistiske planer om eller endda påbegyndelse af en ny uddannelse eller job."

*Det var.. for snart sagt alle en enorm udfordring overhovedet at møde op på Egmont Højskolen – for nogle kostede det lange interne diskussioner, tårer og angstanfald i brusebadet – og mange udtrykte også, at det var hårdt at være sammen med så mange mennesker uafbrudt i fire dage. Dette til trods var der rørende enighed om, at opholdet havde været "skide godt", at de "for en gangs skyld følte sig normale" eller nød at "få lov at være lidt drengerøv", og mange endte ud med en oplevelse af, at "jeg ikke er helt uduelig".*

*Citat fra evalueringsrapporten*

Rapporten fremhæver især, at det indledende fælles internat var "en opløftende oplevelse for samtlige deltagere", som i mange tilfælde har haft "en varig positiv effekt". At konsulenterne regelmæssige hjemmebesøg blev værdsat "helt enormt" af næsten alle. Og at de såkaldte "udebesøg", som blev foretaget af veteran og konsulent i fællesskab, betød, at veteranen fik hjælp til at nedbryde bureaukratiske forhindringer, undersøge uddannelses- og jobmuligheder og udvide sit sociale handlingsrum. Hvilket alt sammen bidrog til at gengive veteranen "en i deres øjne uvurderlig tro på igen at kunne få, hvad de betragtede som en mere almindelig hverdag."

*HANDIVID-konsulenterne dyrkede gennem projektet, hvad vi har kaldt en sokratisk tilgang til det socialfaglige arbejde og opfordrede således deltagerne til selv at udstikke retningen for projektarbejdet. Forløbet bidrog således til at give deltagerne gradvis mere kontrol over deres egen hverdag og fremtiden.*

*Evalueringsrapporten*

### **Loyalitet, anerkendelse og dømmekraft**

Projektet har haft fokus på, at veteranerne får ryddet op i hverdagen og får løst tyngende problemer, samt at de kommer ud blandt andre og "føler sig normale", som mange af veteranerne kalder det. Og glade, kunne man tilføje. For det handler om at genvinde lysten til at lægge planer og foretage de nødvendige valg.

Konsulenterne har ydet en håndholdt, 360 graders indsats, baseret på deltagerne aktive valg og deltagelse i fællesskaber. De har været fleksible – og let tilgængelige.

Det kan virke enkelt at få en god snak over en kop kaffe, få veteranen med en tur i svømmehallen eller hjælpe med at få hækken klippet. Men det er alt sammen ting, der kan have stor betydning, hvis man har isoleret sig, og hverdagens rutiner er brudt sammen. Og det er ofte svært at nå dertil. Der er ingen facitliste, og der står tit meget på spil.

Mange af deltagerne i projektet har et ønske om at få en uddannelse eller et arbejde. Men det har været som "herfra til Rusland" at forestille sig, at det kunne realiseres. Ethvert håb, enhver plan blev overskygget af omsiggribende udfordringer i hverdagen: privatøkonomi, søvnproblemer, forhøjet beredskab i kroppen, sikkerhedsadfærd, angst, manglende evne





til at få struktur på hverdagen, svært ved at komme ud af døren, manglende "startknap", svært ved at omgås mange og fremmede mennesker – for at nævne nogle af de udfordringer, som gik igen blandt deltagerne ved projektets begyndelse.

*Nogle skulle have hjælp til oprydning, andre havde behov for at få klippet hæk eller at få lagt fliser. Endnu andre trængte til en hånd med at få åbnet post, betale regninger, lægge budget eller udfærdige breve til eksempelvis kommunen. Fælles for disse forskellige gøremål var, at deltagerne ifølge eget udsagn i princippet godt kan selv, men at noget i dem forhindrer forbindelsen fra tanke til handling: "Det er, som om startknappen er gået i stykker", som en deltager sagde det. Det var ligeledes fælles for aktiviteterne, at de foregik på deltagernes initiativ, og det var måske her, at det, vi tidligere kaldte HANDIVID-konsulenternes sokratiske metode trådte frem med størst tydelighed.*

*Evalueringsrapporten*

I den situation har loyalitet, anerkendelse og en tillidsskabende dømmekraft været en afgørende forudsætning for, at konsulenternes indsats kunne lykkes.

Og det tager tid at opbygge den nødvendige tillid. Det er helt afgørende, at veteranerne tror på, at konsulenterne holder, hvad de lover. At der ikke er nogen overordnede instanser, der kommer og laver det om. At konsulenten ikke begrænses af regler og strukturelle rammer omkring indsatsen, men kan reagere ud fra sin egen faglighed og situationsfornemmelse. Tillid er også forudsætningen for, at der kan opbygges en ærlighed i relationen, så veteranen kan åbne sig og stole på, at konsulenten siger sin ærlige mening, siger fra og skubber på – og samtidig stole på, at konsulentens loyalitet - altid og kun - ligger hos veteranen. Først da kan de første skridt tages, og de næste!

### **Øjeblikke af glæde**

Det overordnede formål med projektet har været at vise, at "en hårdt PTSD-ramt veteran med hjælp fra en personlig konsulent med erfaring inden for handicap- og psykiatriområdet kan få et godt hverdagsliv – og dermed det nødvendige fundament til at blive klar til at genindtræde på arbejdsmarkedet."

Centrale elementer i tilgangen har været: personlige samtaler (for at kortlægge situationen vedr. bolig, økonomi, familiære og sociale forhold), udvikling af individuel handleplan, samvær med veteranen

(der kan føre til kvalificerede valg og omsætte beslutninger til handling), støtte i interaktionen med det omkringliggende samfund (bank, jobcenter, tandlæge, søvnklinik, svømmehal, fodboldklub, virksomheder, uddannelsessteder, sociale begivenheder), samt løbende personlig støtte og opfølgning (understøtte regelmæssig døgnrytme og gode hverdagsrutiner, gribe ind, sørge for øjeblikke af glæde og positive oplevelser).

*Jeg føler virkelig, at jeg har rykket mig; at jeg i projektet har fået nogle succesoplevelser, som giver mening i min tilværelse.... For mig betød det, at jeg begyndte at få noget identitet tilbage – noget, jeg følte, jeg havde tabt, da jeg fik beskeden om, at jeg ikke længere kunne være soldat.*

*Projektdeltager (Evalueringsrapporten)*

Projektets deltagere har opnået varige positive forandringer i deres tilværelse:

”For ingen af deltagerne har rejsen være let og uden udfordringer, og der har både været frem- og tilbageskridt. Men netop det forhold, at alle mål og planer, både de lang- og kortsigtede, har taget afsæt i deltagernes egne ønsker og situation, og kontinuerligt er blevet justeret med inputs fra de

faglige konsulenter, vurderer vi, giver de bedst tænkelige forudsætninger for, at de positive forandringer er levedygtige.” (Evalueringsrapporten)

*Jeg magter nu på egen hånd at komme i svømmehal de fleste af ugens hverdage, og er begyndt på yoga. Afgørende for projektets succes har været, at den tilknyttede konsulent har kunnet følge mig tæt og har kunnet lægge individuelle planer for mit forløb.*

*Projektdeltager*

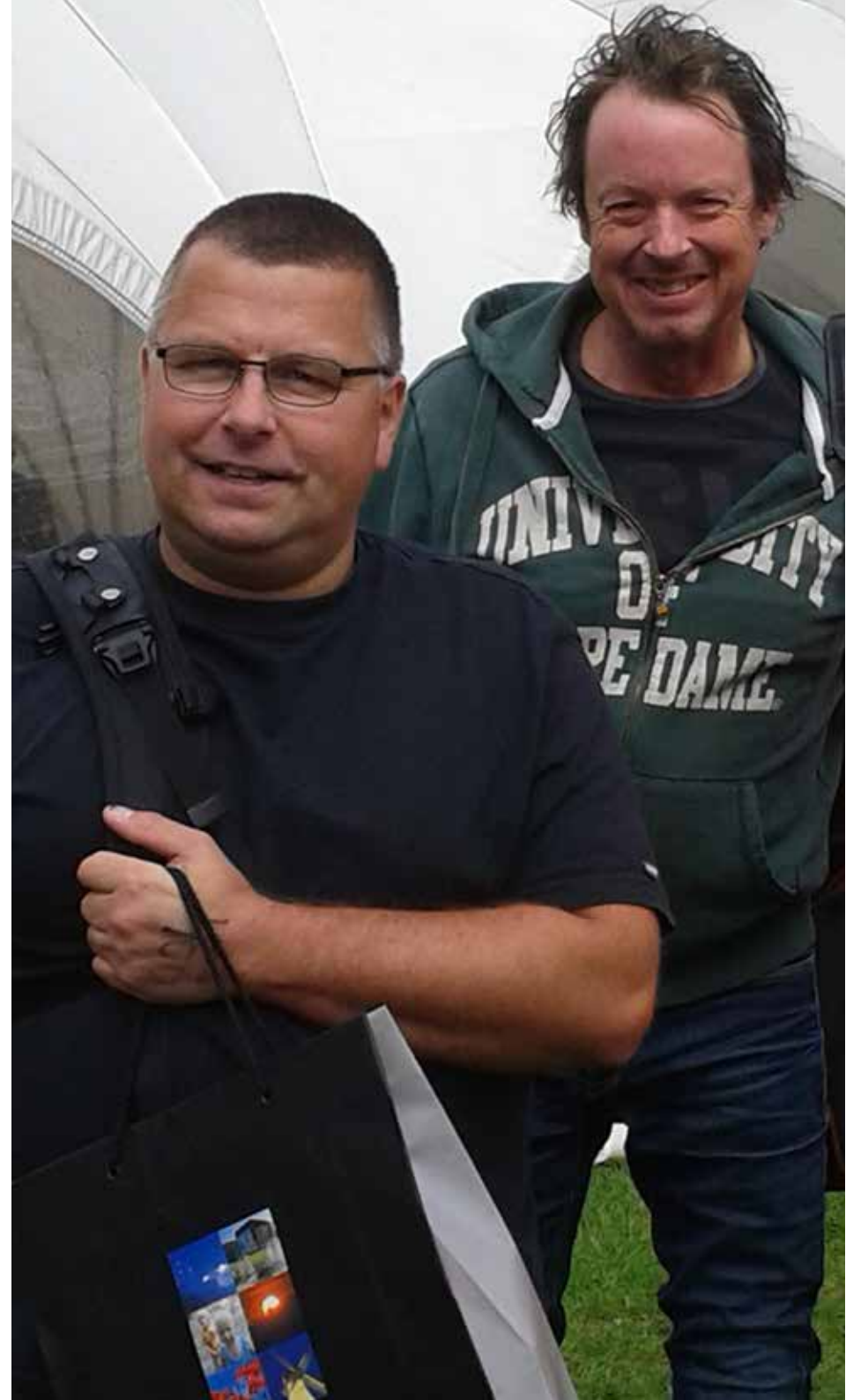
## 360° konsulent

To erfarne konsulenter fra Handicapidrættens Videnscenter står centralt i projektet. På "projektsprog" kalder vi dem 360°-konsulenter. Veteranerne kalder dem bare Peter og Torben.

Som begrebet 360° signalerer, er konsulenterne parate til at gå ind i alle problemstillinger, der har med veteranernes hverdagsliv at gøre - hvis og når veteranerne selv ønsker det. Konsulenterne støtter, men overtager ikke processen. Alle erfaringer, gode som dårlige, bearbejdes i fællesskab. Afgørende for 360°-konsulenternes succes er deres personlige integritet og solide faglighed, samt deres forankring i en organisation, der ikke sætter grænser for deres dømmekraft.

Tabet af fællesskabet med kammeraterne i felten står stærkt i de fleste veteraners bevidsthed, og de har brug for nye fællesskaber til at udfylde hullet.

Projektet har arbejdet med to typer fællesskaber: På den ene side et veteraner-med-PTSD-fællesskab, som blev grundlagt under det indledende fire-dages ophold på højskolen, og som har været meget værdsat af deltagerne. På den anden side en vifte af civilsamfundets fællesskaber i nærheden af hvor deltagerne bor. Her har ikke mindst idrætsforeningerne været til stor nytte.



# Projektets resultater

En kvantitativ opgørelse over resultaterne, sammenholdt med resultatmålene, viser følgende om deltagernes status ved projektets afslutning:

	Tættere på arb. mark. <sup>1</sup>	Bedre hverdagsliv <sup>2</sup>	Frafald <sup>3</sup>
Mål	45%	100%	10%
Resultat	58%	96%	4%

<sup>1</sup> Med tættere på arbejdsmarkedet menes deltagere, som er, har været eller er på vej i virksomhedspraktik, uddannelse eller job.

<sup>2</sup> Ved hverdagsliv forstås handlinger, aktiviteter og rutiner, gennem hvilke deltagerne løbende skaber og genskaber deres daglige liv. Det spænder fra daglige rutiner i hjemmet og samvær med familien til deltagelse i samfundsmæssige eller interessebestemte aktiviteter uden for hjemmet sammen med andre.

<sup>3</sup> En deltager har i de sidste måneder af projektet været så svært kontaktbar, at vi har valgt at karakterisere det som et frafald. Det er således uvist, hvordan det har påvirket hans hverdagsliv at deltage.

De deltagere, vi har vurderet til at være kommet tættere på arbejdsmarkedet i løbet af projektet, spænder over et bredt felt. Nogle er i gang:

- En er ansat som fast vikar i en pædagogisk institution.
- En anden er gået i gang med læreruddannelsen.

Andre har fundet frem til noget, de håber på kan blive deres fremtid:

- En er i praktik hos en guldsmed og vil gerne uddannes i faget.
- En vil gerne arbejde med biler og er i praktik hos en autoforhandler.

Atter andre er i gået gang med at afsøge mulighederne:

En er i praktik i den lokale håndboldklubs talentskole.

En anden har fundet ud af, at han gerne vil prøve at arbejde med dyr.

Tilsvarende dækker betegnelsen "at have fået et bedre hverdagsliv" over vidt forskellige ting, såsom:

- at have fået repareret sine tænder og kunne smile igen,
- at have fået struktur i hverdagen,
- at have fået en servicehund,
- at have fået en anden bolig,
- at have frigjort sig fra sin tidligere sikkerhedsadfærd,
- at have lagt alkohol/hash/ludomani bag sig,
- at kunne bevæge sig ud blandt andre, fx til sport eller koncert.

## Symptom-niveau før og efter

PTSD-klinikken i Århus har vurderet ni deltageres symptom-niveau med Post Traumatic Stressdisorder Checklist military version (PCL-M) et år efter projektets start og sammenlignet med niveauet før projektstart. De afvigelser, der er fundet, er ikke signifikante.

Til gengæld viser den kvalitative udspørgning, som klinikken foretog ved samme lejlighed, at deltagerne har været overordentligt tilfredse med at deltage i projektet, og at de oplever, at deres hverdagsliv er forbedret på en række områder.

De få kritiske bemærkninger handler om, at nogle deltagere gerne ville have haft mere af det samme:

- Der kunne godt have været flere fællesaktiviteter.
- Måske kunne man mødes som gruppe hver 3. måned med en enkelt overnatning (Egmont Højskolen var et dejligt sted).
- Måske tidligt i forløbet mødes med alle dem, som er omkring deltagerne i forhold til ansvarsfordeling.
- Konsulenten kunne godt være kommet noget mere, da han var blevet som en ven og han godt kunne lide at være sammen med ham.

Tre deltagere er blevet klar til yderligere behandling på PTSD-klinikken i løbet af projektet, hvilket anses for positivt.



# Kim

Før Kim tog til Afghanistan i 2010, var han social og udadvendt. Han gik på handelsskole og håndboldcollege og havde mange planer for fremtiden. Alt det ændrede sig, da han som 21-årig vendte hjem fra sin udsendelse til Helmand-provinsen i Afghanistan.

Han havde pludselig svært ved at være ude blandt andre og var i konstant alarmeredskab. Han blev mere irriteret og havde kort lunte over for sine omgivelser.

”Mit liv blev mere og mere usammenhængende. Jeg kunne ikke få hverdagen til at fungere, jeg stoppede med at spille håndbold og isolerede mig,” fortæller Kim.

Han mærkede ikke selv forandringen, men kørte på med forskellige uddannelsesforløb og jobs. Han startede på grundforløb som kok, pædagog, inden for IT og forsøgte sig med HF ad flere omgange.

”Der skete det samme hver gang. Jeg starter op, og efter kort tid knækker jeg halsen på det. Jeg kan ikke koncentrere mig, jeg kan ikke møde op til tiden og må stoppe igen.”

Kim forsøgte sig også med et job som gadesælger. Selv om han havde svært ved menneskemængder, beholdt han jobbet i et år. Til sidst knækkede han helt sammen.

Han røg mere og mere hash og brugte alle sine penge på at spille poker på nettet.

”Ludomanien var en måde at søge væk fra de ubehagelige tanker og billeder. Man får et adrenalinsus, hvor man ikke tænker på andet, mens det står på. Det blev en form for selvmedicinering sammen med hashen, som jeg brugte til at falde i søvn.”

Alligevel gik der lang tid, før Kim selv erkendte, at den var gal:

”Jeg tror, at der var andre omkring mig, som prøvede at sige noget. Men jeg skulle helt ned og ramme bunden, før det trængte ind,” siger han.

”Til sidst kom det så langt ud, at det gik op for mig, at den var gal. Jeg blev decideret ubehagelig over for min ekskæreste, og der kunne jeg godt se, at jeg havde brug for hjælp.”

Seks år efter sin udsendelse kom Kim i kontakt med PTSD-klinikken i Aarhus og startede et behandlingsforløb. Han kom samtidig i behandling for sin ludomani og stoppede med at spille poker. Under forløbet startede han i Handicapidrættens Videnscenters projekt og fik Peter Due som konsulent.

”Peter har taget en masse opgaver på sig, f.eks. at køre mig rundt til behandlinger, og jeg har altid kunnet ringe til ham, hvis lokummet brændte. Det

har gjort en kæmpe forskel, fordi han har fjernet en masse stress fra mig, så jeg kunne koncentrere mig om min behandling," fortæller Kim.

"Han har været en stor hjælp i forhold til mine pårørende. Han har talt med min ekskæreste om, hvad der skete med mig og hvorfor. Han har også aflastet mine forældre, som før stod med alle opgaverne. Det har været en belastning for dem, at alt i vores forhold handlede om min sygdom. Peter har gjort, at vi kan fokusere på andet end det negative."

Kim har samtidig haft stor glæde af at møde de øvrige veteraner i projektet.

"Det har været rigtig godt at være sammen med mennesker, der forstår én, uden at man behøver at forklare noget. Det var rart at finde ud af, at der er mange, der har det på samme måde som mig."

Kim oplever, at det er sket positive forandringer i det år, han har været med i projektet.

"Jeg har fået forståelse for, hvorfor jeg har det sådan her, og jeg har fået redskaber til at håndtere det. Jeg er blevet bedre til at mærke på min krop, hvornår jeg skal trække mig, så det ikke ender i et angstanfald. I de fem år, hvor PTSD'en kontrollerede mig, var jeg skyld i mange tillidsbrud. De relationer er jeg nu ved at bygge op igen."

Kim er kommet i et afklaringsforløb til fleksjob og er startet i praktik som træner for et håndboldtalentteam, og det har en positiv indflydelse på ham:

"Det er udfordrende, og jeg kan godt blive påvirket af det. Men jeg spillede også håndbold før, jeg blev syg, og jeg forbinder det med noget godt. Så det er en måde at udfordre min PTSD i trygge rammer, samtidig med at det giver meget socialt."

I forhold til fremtiden tager Kim en dag ad gangen. Han ved bare, at han gerne vil lave noget med håndbold.

"Jeg prøver ikke at spekulere for meget over det, indtil jeg ved, hvad resultatet af min behandling bliver. Jeg prøver at mærke efter, hvor meget jeg kan klare. Jeg vil ikke sætte mig en masse mål, som bare fører til nederlag igen."

Selv om det går fremad, oplever Kim stadig store udfordringer ved at være i det offentlige rum.

"Jeg undgår stadig mange ting, men jeg bliver bedre til at udfordre mig selv. Det kan f.eks. være at køre med bus eller gå en tur på strøget. Jeg bliver stadig træt i hovedet og kan mærke, at mit fysiske beredskab kører for fuldt smadder. Det er en lang proces, og den kan ske at være resten af mit liv. Men hvis jeg kan lære at acceptere det og arbejde med det, så tror jeg sgu egentlig, at det nok skal gå."





# Henrik

I auditoriet på Jydske Dragonregiment sidder 130 danske soldater. Året er 1995, og soldaterne er netop vendt hjem fra Kroatien. De danske lejre lå lige mellem de to kæmpende fronter. Flere danske soldater er døde i kampene, og endnu flere er sårede.

Døren til auditoriet går op, og en psykolog træder ind foran soldaterne. Hun siger, at hvis nogen har brug for at tale med hende, kan de række hånden op. Det er der ingen, der gør.

Henrik er en af soldaterne i rummet. Han og de øvrige soldater var udsendt af FN uden mandat til at deltage i kampene, og de har måttet se passivt til, mens der blev skudt omkring dem. I 2001 tager han af sted igen, denne gang til Kosovo.

”Under begge mine udsendelser er bataljonschefen stukket af i tilspidsede situationer. Det har gjort, at det er rigtig svært for mig at stole på andre mennesker,” forklarer Henrik.

Han mærker en forandring hos sig selv efter udsendelserne.

”Jeg havde svært ved at sove, blev aggressiv, var konstant på vagt, kiggede efter faresignaler alle steder og var følsom over for høje lyde. Men på det tidspunkt havde jeg aldrig hørt om PTSD.”

I starten af 2015 ramler det hele, og Henrik bliver sygemeldt fra sit arbejde som tekniker.

”Jeg sad og gloede ud i luften og kunne ikke tage stilling til noget som helst. Jeg gik kun i joggingtøj, og når jeg havde kørt mine børn i skole om morgenen, kørte jeg hjem og lagde mig under dynen.”

I tre måneder har Henrik ikke kontakt med andre mennesker end sine børn. ”Jeg kan ikke overskue andre mennesker, min sindstilstand eller min fremtid. Jeg ønsker ikke længere at være her, det er for svært og uoverskueligt. Men jeg bliver for mine børns skyld og kæmper mig tilbage til livet igen.” Henrik kontakter sin læge og starter et forløb på Krise- og Katastrofepsykiatrisk Center på Rigshospitalet. Et år inde i forløbet starter Henrik samtidig i Handicapdrættens Videnscenters projekt.

”Da jeg startede i projektet, var jeg stadig ret deprimeret. Jeg havde ikke lyst til at deltage i internatet og tale med andre mennesker, men jeg tog med for mine børns skyld. Og den sidste dag ville jeg faktisk ønske, at det havde varet et par dage mere.”

Henrik bliver tilknyttet Torben Persson fra Handicapdrættens Videnscenter.



“Vi kan tale om alt. Han er ikke psykolog eller psykiater, men jeg har kunnet læse alt af på ham. Torben prøver aldrig at fortælle mig, hvordan jeg har det, han lytter bare. På et tidspunkt havde jeg 15 forskellige mennesker inde over min sag, og Torben har været en vigtig støtte i at holde styr på det hele.”

I løbet af det seneste år har Henrik overvejet, hvad han gerne vil med sit liv. Han har været omkring så forskellige ting som SDS behandler, barber og motorcykelmekaniker. Ved et tilfælde møder han guldsmed Stinne Holm på sin lokale kaffebar. De falder i snak, og Henrik begynder at besøge Stinne i butikken. En dag spørger hun, om han ikke har lyst til at komme i praktik hos hende.

“Jeg tænkte bare: Fedt, mand! Så jeg starter og finder hurtigt ud af, at guldsmedearbejdet giver mig en kæmpe ro. Jeg er uddannet elektriker, og der er mange reglementer. I guldsmedefaget handler det mere om fordybelse og kreativitet. Mit tankemylder stopper. Jeg ville aldrig kunne sidde og kigge ind i en computerskærm, mine tanker ville gå helt grassat. Men at sidde her, det kan jeg fandeme.”

Henrik håber, at kommunen vil give ham en revalidering, så han kan blive

guldmed. Han oplever, at der er sket en kæmpe udvikling det seneste år. "Jeg har ikke taget medicin siden i sommer, og jeg er i gang med at blive udsluset fra min psykiater, fordi jeg har det meget bedre. Jeg er oppe på at arbejde fem timer fem dage om ugen, og jeg glæder mig altid til at komme på arbejde."

Henrik har for nyligt været til koncert for første gang i årevis. Han tog endda metroen hen til koncerten. Den havde han ikke kørt med i mere end 10 år. Men de mange års kamp kunne måske være undgået, hvis der havde været mere fokus på psykologhjælp lige efter udsendelsen.

"Sådan nogle soldater er jo hårde, og man rækker altså ikke lige hånden op og siger: Ja, jeg er svag, jeg har brug for hjælp. Man vil ikke se det i øjnene, for det føles som et nederlag. Man prøver at arbejde sig ud af det, men det fylder mere og mere, indtil man ikke kan være i det længere," siger han og slutter:

"Jeg tror ikke, at jeg var nået så langt, hvis jeg ikke havde været med i projektet. De sidste to år har været en lang kamp, men nu begynder jeg at se lyset for enden af tunnelen. Nu ved jeg, hvad jeg vil med mit liv."



# Kristian

En forårsdag i 2015 kom Kristians far og hentede ham i sin bil. Han kørte Kristian ned på Bådehavnen i Aalborg, købte en is til dem og sagde, at der var noget, de skulle snakke om.

”Jeg brød fuldstændigt sammen. Jeg har gået og gemt på min hemmelighed i over 20 år, og det var en kæmpe befrielse endelig at sige det til nogen,” fortæller Kristian.

Hemmeligheden var de voldsomme hændelser, Kristian var ude for under sin udsendelse til Bosnien i 1994. Hændelser, som ingen i forsvaret nogensinde talte med ham om, og som har plaget ham lige siden. At hændelserne også førte til misbrug, fortalte han heller ikke nogen. At de førte til PTSD, vidste han ikke engang selv.

”Jeg flygtede i arbejde og arbejdede nærmest dobbelt tid for at få tankerne væk fra de minder og oplevelser, som jeg ikke havde nogen værktøjer til at håndtere. Sideløbende havde jeg et alkohol- og hashmisbrug.”

I mange år dulmede Kristian tankemylderet ved at arbejde så meget som muligt. Men i 2012 blev hans stilling nedlagt, og han kunne ikke længere forsvinde ind i arbejdet.

”Jeg isolerede mig og var alvorligt handicappet socialt. Jeg selvmedicinerede endnu mere med alkohol og hash, og min hverdag var præget af mis-

brug, angst og dårlig samvittighed. Hvis jeg skulle til familiefødselsdag, blev jeg nødt til at have en promille for at fungere.”

Kristian var ikke klar over, hvorfor han havde det sådan. Ingen havde nogensinde talt med ham om hændelserne under hans udsendelse, og han kendte ikke meget til PTSD.

”Det fik mig til at føle mig unormal. Jeg kunne ikke forstå de mærkelige tanker i mit hoved, og nogle gange var jeg ved at bilde mig selv ind, at jeg havde fået en hjerneblødning.”

Da Kristian endelig får fortalt sin far det hele i 2015, kommer han i behandling på PTSD-klinikken i Aarhus, og senere på året kommer han med i Handicapidrættens Videnscenters projekt. Her bliver han tilknyttet konsulent Peter Due. Det blev et stort vendepunkt for ham.

”Jeg sidder jo bare og smiler, når jeg skal beskrive projektet. Jeg har fået mere ro og livsglæde, og vigtigst af alt kan jeg være i det offentlige rum igen. Jeg kan gå ned og handle, selv om der er mange mennesker. Jeg har endda været på Aalborg Stadion med 6000 andre mennesker uden at få et angsttilfælde.”

Kristian oplever, at behandlingen og projektet har givet ham nogle værktøjer, som hjælper ham til at håndtere de situationer, han i mange år har

isoleret sig fra: "Jeg kan mærke mig selv på en helt anden måde. Når jeg får mærkelige tanker, ved jeg hvorfor, og i de fleste tilfælde kan jeg håndtere dem."

Kristian fremhæver især den støtte, han har fået fra Peter Due.

"Han har betydet umådeligt meget for mig. Jeg har åbnet mit liv for ham, og han er kommet tættere på mig, end jeg normalt lader nogen komme. Han har givet mig en tro på, at jeg er noget værd. Og jeg ved, at jeg altid er velkommen til at ringe til ham, hvis jeg får brug for en snak eller et råd."

Kristian har også fået meget ud af fællesskabet med de andre veteraner i projektet.

"Det har gjort en kæmpe forskel, for det har betydet, at jeg pludselig følte mig normal. Den følelse har PTSD'en frataget mig i en lang periode."

Kristian er kommet i praktik hos en Ford-forhandler i Aalborg, hvor han to dage om ugen arbejder med at klargøre biler.

"Jeg elsker biler, og jeg elsker mit arbejde. Jeg håber virkelig, at jeg kan få lov at fortsætte herude. Jeg vil gerne deltage i samfundet, for jeg udvikler mig i samværet med andre. Mine kollegaer er meget omsorgsfulde, og min chef er god til at spørge, hvordan jeg har det, og til at holde igen, når jeg gerne vil op i tid. Han ved godt, at det skal gå stille og roligt."

Kristians familie har også mærket den udvikling, der er sket det seneste år. Han mener selv, at det især skyldes, at Peter Due har givet familien større forståelse for PTSD og Kristians måder at reagere på.

"Jeg mærker en tydelig forskel på, hvordan min familie opfører sig over for mig. Nu mærker jeg tryghed og støtte i stedet for angst. Og mine forældre siger, at det er dejligt endelig at mærke Kristian igen."



ISBN: 978-87-90388-21-8