

Krisebistand til *soldater*



*Forsvarets koncept til imødegåelse og behandling
af psykiske efterreaktioner:
Soldaterne skal ikke stå alene med deres tanker og følelser,
men heller ikke pakkes ind i vat.*



Udviklingen i velfærdssamfundet synes i tiltagende grad at gå i retning af ønsker og forestillinger om, at det belastende i tilværelsen kan forhindres eller behandles væk. Når problemer truer eller vanskeligheder opstår, tilkalles de professionelle. Konsulenter, der skal stå for prikkerunder, og psykologer, der skal yde krisebistand, er gode eksempler herpå.

Belastende og smertelige hændelser kalder i stigende omfang på krav om professionel krisebistand, til trods for at velfungerende enheder: familier, venner, kammeratskabsgrupper, kolleger etc. ofte vil være i stand til at rumme og håndtere reaktionerne.

Krisepsykologien bruges tilmed i nogle sammenhænge helt ukritisk til behandling af dagliglivets hændelser. Udviklingen går i retning af, at psykologer skal involveres mere og mere for at forebygge, at der er nogen, der får det ubehageligt, nogen, der oplever smerte og ulykke: At traumer skal behandles af psykologer.

Overordnet set er udviklingen betænkelig – dels ud fra en eksistentiel betragt-

ning om individets ansvar og den enkeltes ansvar over for sin næste, dels fordi det øger risikoen for udtynding af de sociale netværk. Det har da heller ikke skortet på advarsler. I dagspressen har kolleger taget til orde og manet til besindighed. Vores formand i Dansk Psykolog Forening har advaret mod ukritisk brug af krisebehandling og opfordret til debat.

En del af jobbet

Det er denne udfordring vi vil tage op, idet den aktuelle anledning dog er en artikel i Berlingske Tidende den 1. august 1999 med overskriften „Krisepsykolog: Forsvaret svigter sine soldater“. Artiklen afspejler en holdning, som med vore øjne understøtter den ansvarsforflygtigende tendens, er fagligt fejlagtig og præget af ukendskab til, hvordan forsvaret tackler denne udfordring.

Efter vores opfattelse skal psykologer bevidst og kritisk tage stilling til, hvad der kræver professionel indsats, og hvad den enkelte selv og hans netværk skal mestre.

Artiklen rejser en overordnet problemstilling,

som meget få i den offentlige debat ønsker at beskæftige sig med. Nemlig det forhold, at en lang række jobs indebærer, at arbejdstageren vil blive udsat for forhold – alene gennem varetagelsen af sine opgaver – som kan være belastende i forskellig grad. Det grundlæggende problem i udførelsen af disse jobs er, at man indimellem oplever ganske forfærdelige forhold. Det er en integreret del af disse jobs at være i risiko for at blive eksponeret herfor. Dette gør sig gældende for læger, sygeplejesker, præster, socialrådgivere, brandfolk, politifolk, pædagoger, psykologer osv. osv. Og selvfølgelig også for soldater.

Disse grupper adskiller sig fra almindelige borgere udsat for fx en ulykke, ved at de i kolleger har et netværk, og dette skal medtænkes i håndteringen af det jobrelaterede pres. Det er præcis, hvad Forsvarets ca. 20 psykologer har gjort i Forsvarets koncept for krisebistand, og som den citerede ekspert i krisepsykologi, lektor Ask Elklit fra Aarhus Universitet, ikke har kendt – eller villet vide – her sidst på sommeren. Han betegner blot Forsva-



rets psykologiske kriseberedskab som „tyndt“.

I den anledning vil vi psykologer i Forsvaret gerne lægge op til debat og indledende beskrive, hvordan vi arbejder på at minimere psykiske skader hos danske soldater, i håbet om at modvirke fejlagtige opfattelser.

Forsvarets indsats

I Forsvaret er den grundlæggende enhed gruppen. Gruppen uddannes sammen, den arbejder sammen, den rekreerer sammen og den bearbejder sammen de hændelser, som den oplever. Alle erfaringer og undersøgelser viser, at den velfungerende gruppe er i stand til at håndtere selv meget voldsomme belastninger, og at det for den enkelte er af afgørende betydning, at han kan fastholde sit engagement i gruppen.

Forsvarets psykologer tager i hele deres måde at forholde sig til uddannelse af mandskab, i forebyggen-

de aktiviteter og i behandling dette grundlæggende synspunkt meget alvorligt. Forsvaret har kvalificerede og veluddannede befalingsmænd og officerer, som i deres uddannelse har lært at varetage den grundlæggende indsats i forbindelse med belastende hændelser.

Hovedtankegangen i Forsvarets indsats bygger følgelig på netværket og de lokale kræfter. Først når dette ikke rækker, skal den professionelle bistand sættes i værk. Basis herfor er forebyggelse på alle niveauer samt fleksibel indsættelse af de tiltag, som er nødvendige i den givne situation efter de givne begivenheder. Nedenfor beskrives den minimumsmodel, som er basis for al indsats.

1. Forberedelse på udsendelsen.

Inden udsendelse modtager soldaterne (og de pårørende) information om, hvilke reaktioner der kan opstå, både før, under og efter udsendelsen.

Målet med dette er at bringe den enkelte soldat viden om, hvilke reaktioner han kan komme til at opleve hos sig selv, således at han bedre kan genkende og dermed tackle de reaktioner, som eventuelle belastninger kan medføre. Den mentale forberedelse gør, at soldaten kommer til at kende mere til sine egne reaktionsmønstre. Han vil være mindre tilbøjelig til at blive forskrækket eller lukke sig inde i sig selv, hvis han oplever svære følelser. Han vil derfor være bedre til at imødegå dem eller bede om hjælp.

På denne måde tilstræbes at normalisere soldaternes helt forståelige reaktioner og derved undgå en sygeliggørelse af normale reaktioner på den helt specielle situation, som en krig er.

2. Kammerathjælp.

I forlængelse heraf vægtes det også at styrke gruppen, som er den vigtigste og basale enhed i Forsvaret. Vi stræber mod at gøre det ac-

ceptabelt for soldaterne at støtte og bruge hinanden eller at henvende sig til deres chefer, hvis der er noget, der er svært for dem at håndtere under udsendelsen.

Konkret er vi med til at styrke gruppen gennem undervisning af soldaterne og deres ledere i kammerathjælp og gensidig støtte. Soldaterne lærer på denne måde, hvilken type reaktioner de skal være opmærksomme på hos hinanden.

3. Uddannelse af cheferne.

Hvad angår netop cheferne, så uddannes de i det krisestøttende arbejde, således at de kan håndtere de belastninger og den stress, som soldaterne udsættes for i det daglige under udsendelsen. Ledere på alle niveauer i Forsvaret modtager undervisning i stress, stressreaktioner og stressmanagement. Det grundlæggende i denne undervisning er at give deltagerne kendskab til almindelige reaktioner på stress og in-



struere dem i at skabe rammer og muligheder for bearbejdning af disse reaktioner.

Vi finder det vigtigt, at ansvaret for såvel opgaveløsningen som soldaternes ve og vel ligger hos deres leder, og det betyder, at chefen har det overordnede ansvar for, at processerne omkring krisestøtten finder sted. Han skal ikke tilkalde ekspertbistand på mindste foranledning. Gør han det, mister han følingen med, hvordan mandskabet har det, og det bliver svært for ham i tilstrækkelig grad at beskytte soldaterne mod de farer, de er udsat for.

4. Øvrige beredskab.

Ud over kammeraterne og lederne har soldaterne mulighed for i lejren at kontakte læger, sygeplejersker samt feltpræsten, som alle er uddannet i, hvordan de psykologisk kan støtte soldaterne i det daglige.

Endelig er der til alle udsendte hold knyttet en kontaktpsykolog. Denne psykolog følger enheden fra start til slut og kender cheferne personligt. Føler en chef behov, kan han til enhver tid under udsendelsen ringe til kontaktpsykologen for at få en snak om, hvor-

dan et givent forhold skal håndteres. Kontaktpsykologen besøger endvidere holdet under udsendelsen og fungerer under hele forløbet som bindeled mellem enhedens chef og Forsvarets øvrige krisepsykologer.

Dette betyder, at Psykologisk Afdelings krisepsykologer til stadighed er orienteret om, hvordan det går et hold. Sker der alvorlige hændelser, måske egentlige kamphandlinger, kan der omgående tilkaldes det nødvendige antal psykologer, som hurtigt kan være på stedet.

5. Opfølgning på udsendelsen.

Når et hold udsendte soldater kommer hjem, modtager de efter ca. seks måneder et omfattende spørgeskema angående deres velbefindende. Der spørges til forhold om familie, venner og arbejde, tanker og oplevelser efter udsendelsen samt til fysiske og psykiske efterreaktioner.

Svarprocenten på spørgeskemaerne er meget høj, (mere end 75 procent, og de, der ikke svarer, er ofte genudsendt). Vores fornemmelse er som helhed,

at også soldaterne finder, at det er et vigtigt område at beskæftige sig med.

Spørgeskemaerne slutter med et forespørgsel om, hvorvidt vi eventuelt må kontakte personen telefonisk, og så at sige alle svarer ja herpå. Hvis vi på baggrund af en persons besvarelse vurderer, at den pågældende kan have risiko for at udvikle psykiske efterreaktioner, kontakter vi vedkommende og tilbyder en samtale.

6. Psykologisk Afdelings bistand til enkeltpersoner.

Det har været overvejet, om der skulle foretages en screenende samtale med alle soldater, lige når de kommer hjem.



Dette har vi af flere grunde afstået fra. Primært fordi der kan gå lang tid, til tider år, før behovet for individuel støtte og rådgivning opstår. Lige efter hjemsendelsen er soldaten glad for at være hjemme og oplever ikke at have brug for at tale med en psykolog. Først senere kan tidligere udsendte få behov for at tale med nogen om oplevelserne og om de tanker og følelser, der knytter sig til dem.

Krisepsykologerne har i denne forbindelse en vigtig funktion, for ud over at kende til missionen og til mange af de hændelser, der finder sted, kan psykologen rumme at høre om soldatens oplevelser. Noget har soldaten måske forskånet familien for, for ikke at gøre dem unødigt bekymret, og noget er måske ikke blevet fortalt, fordi han havde en fornemmelse af, at det ikke ville blive forstået. Der er ingen tidsbegrænsning på, hvor længe efter en tidligere udsendt kan henvende sig.

Tilbuddet om krisebistand er ikke begrænset til soldaterne, men omfatter også de pårørende. Angst og bekymring er i udsendelsesperioden hverdag for mange på-





FOTO: POLFOTO

▶ ▶ ▶ rørende. De har ansvaret for at klare hjem, børn, regninger, planlægning m.m. Også for dem kan belastningen blive for stor, og de har derfor fri adgang til at få psykologisk bistand hos os.

Skal psykologer udstationeres?

Som det fremgår, har det danske Forsvar et ganske veludbygget og omfattende kriseberedskab, og vi har indtil videre uden vanskeligheder kunne håndtere

de situationer, der er opstået.

Alligevel kritiseres det i artiklen, at Danmark i modsætning til Norge og Holland ikke har udsendt en psykolog sammen med soldaterne. Ask Elklit citeres for følgende påstand: "At udsende psykologer er et bærende princip i en række andre landes aktioner i udlandet og en gylden regel i krigspsykologien". Og senere: "Jeg forstår ikke, hvorfor vores psykologiske beredskab kun skal

være halvt så godt som de landes (Holland og Norge)."

På baggrund af såvel egne som internationale erfaringer er det vores vurdering, at der ikke er tilstrækkeligt med opgaver for en udstationeret psykolog. Det daglige liv i en lejr foreløber relativt roligt. Mandskabet passer deres opgaver, og der er det meste af tiden kun en forholdsvis lille grad af belastning. Der er ingen tvivl om, at de patruljerende soldater jævnligt ser ubehagelige ting, og opstår der tilspidsede situationer, lægger det et stort pres på de udsendte soldater. Begge dele kan skabe behov for at tale med andre bagefter. Og det gør man!

Men langt størsteparten af de situationer, som på den ene eller den anden måde kan betegnes som kritiske, ender udramatisk, hvorfor en debriefing ved en overordnet og/eller sammen med kammeraterne er tilstrækkeligt.

Andre lande har samme erfaring. I Norge udsender man ikke psykologer med enhederne og har ikke gjort det. Et grundlæggende princip i den norske holdning er, at den enkelte le-

der bliver i stand til at tage vare på sit personel, hvilket sker gennem uddannelse og træning i stressmestring, støtteteknikker og debriefing. I Holland udsendes der officerer, som udover at være officerer også er uddannede psykologer i kombinationsstillinger sammen med enheden. En væsentlig årsag til, at man har disse kombinationsstillinger, synes at være, at man er bekymret for psykologens troværdighed, hvis denne ikke er uddannet inden for det militære system.

I Sverige udsendes der ej heller psykologer med enheden. Per-Olof Michel, försvarsöverpsykiater i Försvarets sjukvårdsentrum, oplyser, at der ham bekendt ikke findes undersøgelser, som påviser en positiv effekt i retning af færre efterreaktioner af at udsende psykologer med enhederne. Den altafgørende faktor for reducere af efterreaktioner efter involvering i belastende hændelser, er gruppens og foresattes håndtering af hændelsen.

Der er således meget lidt hold i udsagnet, idet det eneste land, der udsender psykolog er Holland, hvor

*I Holland udsendes der officerer,
som ud over at være officerer også er
uddannede psykologer i kombinationsstillinger
sammen med enheden.*



der er tale om en kombinationsfunktion. I Norge og Sverige vurderes det at udsende psykologer i enhederne på samme måde som i Danmark. Man prioriterer den forebyggende indsats før udsendelsen og opfølgningen, når soldaterne kommer hjem. Herudover er der som i Danmark – dog ikke så formaliseret som i den danske kontaktpsykologordning – mulighed for at tilkalde psykologisk ekspertise, om nødvendigt.

Ask Elklit gør sig i artiklen også til talsmand for det synspunkt, at det letter behandling, at der er fortrolighed mellem behandler og soldat. Vi går ud fra, at dette synspunkt må være en fejlцитering, da konsekvenserne heraf vist næppe er gennemtænkte. Synspunktet strider mod al form for professionel behandling. Det kan netop være vanskeligt at behandle personer, som man er blevet fortrolige med – derfor søger mange, der har behov for hjælp, professionelle, da familie og venner er inhabile på grund af følelsesmæssig involvering. Neutraliteten i det behandlingsmæssige arbejde er en af grundpil-

lerne, som vist ikke problematiseres af andre, i hvert fald ikke klinisk uddannede psykologer.

Betragtninger i bakspejlet

Artiklen i Berlingske udsprang af sagen om den 26-årige tidligere udsendte danske soldat, der blev lejesoldat for serberne under udrensningen i Kosovo. Kunne dette være forudset? Kunne en psykolog i den lejr, hvor den pågældende soldat gjorde tjeneste, da han var udsendt med det danske Forsvar i 1993, have fundet ham uegnet til tjeneste?

Det er blevet anført, at han var "lidt anderledes" også dengang. Men da han ikke er blevet repatrieret, dvs. hjemsendt fra udlandstjeneste i utide, må det antages, at hans opførelse har været acceptabel, og at han har passet sine pligter tilfredsstillende.

Men det rejser nogle spørgsmål om, hvad der skal til for at sende en soldat hjem fra udlandstjeneste. Hvis han udfører sine opgaver og i øvrigt ikke i nævneværdig grad kommer på kant med andre, skal han så sendes hjem, blot fordi han er anderle-

des? Hvilken grad af 'anderledeshed' er 'for meget'? Og er det rimeligt at tro, at en psykolog kan forudse, hvordan en 20-årig, som psykologen ikke nødvendigvis har særlig megen kontakt med, vil udvikle sig på fem år?

Alt i alt

Sammenfattende har vi vurderet, at i den nuværende situation, hvor der er relativt roligt i de områder, hvortil der er udsendt danske soldater, er vore ressourcer bedst udnyttet med den nuværende ordning. Skulle der opstå en mere akut situation, er der mulighed for med kort varsel at kunne yde den nødvendige bistand.

Vi arbejder dog til stadighed på at udvikle og forbedre vores tilbud, bl.a. ved lydhørhed over for de signaler, der kommer fra de involverede selv. Herfra er det ikke vores indtryk, at der er nogen, der har følt sig ladet i stikken ved, at der ikke permanent er udstationeret en psykolog i lejren.

Til gengæld er der andre områder, hvor vi overvejer at forbedre og udvikle indsatsen. Dette gælder eksempelvis at hjælpe solda-

terne til en bedre indslusning i samfundet efter hjemkomsten.

Selv om megen energi er knyttet til de negative sider ved at blive udsendt i international tjeneste, må vi ikke glemme, at modgang ikke altid er ondt. Det er også styrkende og udviklende. Vores opfølgningsundersøgelser viser netop, at mange af soldaterne, som kommer hjem, har oplevet tjenesten som meningsfuld og føler, at de har udrettet noget værdifuldt.

På det personlige plan oplever mange, at de er blevet bedre til at klare forskellige og ofte stressende situationer, og at deres selvtillid er øget. Dette gælder ikke kun dem, som klarer sig igennem uden mén, men også personel, som efterfølgende i kortere eller længere perioder har efterreaktioner på deres udsendelse. Soldaterne skal ikke stå alene med deres tanker og følelser. Men vi skal med andre ord heller ikke pakke dem ind i vat.

*Artiklens forfattere
er alle psykologer
ansat i Psykologisk
Afdeling,
Forsvarets Center
for Lederskab*