

LIVET efter Afghanistan

Fem procent af de danske soldater vender hjem fra mission i Afghanistan med tunge symptomer på PTSD og depressioner. Hvordan det går dem siden, ved Forsvaret ikke. Militærpsykologer efterlyser mere forskning.

Hjemvendt ■ Af Bille Sterll

■ Lyden af en køleskabsdør, der smækker i, kan sende dem på maven ned under bordet. Det kniber med at sove om natten. At stå i en kø ved kassen i supermarkedet og vente volder dem besvær. De kan ikke rigtig koncentrere sig og glemmer helt almindelige ting. Og måske går det heller ikke så godt med jobbet og kæresten.

Fem procent af de danske soldater, der har været på mission i Afghanistan, oplever alvorlige psykiske efterreaktioner, syv-otte måneder efter at de er kommet hjem. Det viser en ny undersøgelse, som har fulgt de 610 soldater, der var med hold 7 i Afghanistan fra februar til august 2009. Tilsyneladende betyder det ikke noget, om soldaterne er udsendt for første gang eller har været af sted flere gange, ligesom undersøgelsen heller ikke kan påvise, at kampsoldater bliver hårdere ramt på sjælen end soldater med mere praktiske opgaver ved fronten.

- Det, der overrasker mig mest, er, at tidligere udsendelser

ikke ser ud til at have nogen umiddelbar indflydelse. Der har været meget snak om det, og på den ene side giver det meget god mening, at jo flere gange man er udsat for traumer, jo mere belastet og sårbar bliver man. På den anden side kan der også ligge en beskyttende faktor i at have været af sted flere gange og kende sine egne reaktioner, siger psykolog Mette Bertelsen, som er undersøgelsesansvarlig ved Forsvarsakademiets Institut for Militærpsykologi.

Fem procent lyder lavt i lyset af de drabelige historier, der gennem medierne når civile øjne og ører. Morgenavisen Jyllands-Posten har fortalt om soldaten, der efter tjeneste i Irak boede med sin hund ude i skoven. I marts sidste år blev en eks-soldat dræbt af politiet, da han angreb to betjente med en sabel. Og for få uger siden blev to tidligere udsendte fængslet og sigtet for et brutalt dobbeltdrab i Møgeltonder.

- Vi har ikke på noget tidspunkt kunnet genkende det omfang, pressen lægger op til. Derfor er jeg heller ikke overra-

>



- > sket over resultaterne. Vi har lænet os op ad international viden, men det danske forsvar adskiller sig på flere områder fra det amerikanske og det britiske. Nu har vi for første gang reel viden om de danske forhold. Det er ikke en endegyldig sandhed, men et godt udgangspunkt at arbejde videre med, mener Mette Bertelsen.

Undersøgelsen er blevet til i et samarbejde mellem Forsvarsakademiet og Center for Selvbiografisk Hukommelsesforskning ved Aarhus Universitet. De 610 soldater har svaret på fem forskellige sæt af spørgeskemaer med et bredt udsnit af forskellige validerede, psykologiske test. Desuden blev 75 taget ud til et diagnostisk interview. Hele forløbet strækker sig over en periode på halvandet år.

- I forhold til samfundsdebatten er det væsentligt, at det kun er fem procent af soldaterne, der ligger over den grænseværdi, vi har sat for, hvornår de er i farezonen for at have PTSD i klinisk forstand, siger professor Dorthe Berntsen fra Center for Selvbiografisk Hukommelsesforskning, som er hovedansvarlig for undersøgelsens design og står for den forskningsmæssige forankring. Det er relativt få, selv om en del af de resterende 95 procent har mildere symptomer på PTSD eller andre eftervirkninger. Fra amerikanske undersøgelser ved vi, at 60 procent af befolkningen udsættes for egentlige traumer i løbet af deres liv, men temmelig få udvikler egentlig PTSD. Mellem fem og ti procent, alt efter om det er mænd eller kvinder.

Flere har symptomer før afrejsen

En del soldater har alvorlige symptomer på PTSD og depressioner allerede før afrejsen. Niveauet falder, mens de er af sted, for så at stige efter hjemkomsten og vokse, i månederne efter at soldaterne er kommet hjem.

I undersøgelsen er grænseværdien for PTSD-symptomerne sat ved 44, målt på en skala fra 17 til 85. 3,3 procent af soldaterne lå over grænseværdien, før de blev sendt ud. 1,9 procent lå over, mens de var af sted. Umiddelbart efter at de var kommet hjem, lå 2,3 procent over, og det tal vokser så over tid til 5,1 procent syv-otte måneder efter hjemkomsten. Depressioner følger et tilsvarende mønster, og der er meget højt sammenfald mellem PTSD og depression.

- De soldater, der kommer over grænseværdien på 44, har en funktionsnedsættelse. De har formentlig svært ved at opretholde et normalt liv. Blandt symptomerne er øget årvågenhed og forhøjet beredskab. Nogle har mareridt. De kan føle sig fremmede og afsondrede eller lide af søvnløshed. Det kan



være vanskeligt for dem at stå i en kø i Føtex. Nogle kan meget vel gå på arbejde, men så har de måske problemer derhjemme, fortæller Mette Bertelsen.

Mens symptomerne på PTSD vokser, i tiden efter at soldaterne er kommet hjem, får nogle det faktisk bedre, mens de er i krig. Det hænger ifølge militærpsykologen delvis sammen med de vilkår, de lever under i felten. Soldaterne er på en knivskarp opgave, som forenklet sagt handler om liv og død.

- Når soldaterne er i krig, har de ikke tid til at være andet. Så er de optaget af det mest basale: at løse den opgave, de har. De skal passe på sig selv og på deres kammerater, og det lyder for mange som det mest forfærdelige her i livet. Men mange oplever en lettelse i det, fordi det er enkelt. Ikke fordi det er enkelt at gå i krig, det er forkert at tro. Men der er en enkelhed i, at man ikke skal forholde sig til rudekuverter, eller til sin mor, sin kæreste, sin uddannelse, aftensmaden – du



skal kun udføre din opgave. Mange af soldaterne er unge mænd, som godt kan lide, at der sker noget. Og de oplever, at de gør lige præcis det, de er bedst til, forklarer Mette Bertelsen.

Grænseværdien 44 er den samme i flere andre studier, men ikke i alle. Mette Bertelsen henviser til en stor undersøgelse af engelske soldater, bragt i det britiske tidsskrift *The Lancet*. Her var grænsen sat ved 50:

- Hvis vi havde sat cuttet samme sted, havde vi haft 2,4 procent i stedet for 5. Så vi ligger i den lave ende, siger hun.

Psykologer efterlyser forskning

Undersøgelsen stopper syv-otte måneder efter hjemkomsten. Hvordan det siden er gået soldaterne, ved Forsvaret ikke noget om, og der har hidtil ikke været ressourcer til at følge dem. Derfor efterlyser Institut for Militærpsykologi mere forskning på området.

- Hvordan det ser ud om et halvt år, er der kun ét svar på: Vi ved det ikke. Men det er klart, at fordi symptomerne stiger til sidst, tænker man: Hvad så? Vi håber, at den nye veteranpolitik kan gøre det muligt for os at blive ved med at følge soldaterne fremover, siger Mette Bertelsen.

Professor Dorthe Berntsen peger på, at kurven godt kan flade ud:

- Nogle har det skidt, allerede inden de tager af sted. Og nogle af dem får det faktisk bedre, mens de er på mission, og lige når de kommer hjem. Men i månederne efter vokser symptomerne igen og ser ud til at vende tilbage til det gamle niveau. For dem, der først udvikler symptomer under selve missionen, er billedet mere usikkert. Vi ved, at PTSD som regel opstår inden for de første måneder efter en traumatisk oplevelse, så det mest sandsynlige er, at symptomerne holder op med at vokse. Men vi kan ikke vide det. Der er ikke mange studier, der løber over så lang tid.

>

> Den danske undersøgelse kan ikke forklare, hvorfor danske soldater tilsyneladende kommer lettere gennem deres oplevelser i Afghanistan end udenlandske kolleger. Men i de snart 20 år, danske soldater har været udsendt til Balkan, Irak og Afghanistan, har meget flyttet sig – også i Forsvaret.

- Siden krigen i Irak har man været meget opmærksom på at tage hånd om folk. Alle soldater bliver undervist i stress- og krisehåndtering, hver gang de skal af sted. Cheferne på missionen får særlig meget undervisning. Vi klæder dem på til at kunne se, hvornår folk har det dårligt, og til at anerkende og tage hånd om problemerne. Og det er min erfaring, at det er de danske soldater uanset rang rigtig gode til, siger Mette Bertelsen.

Forsvarets psykologer rykker også ud, typisk seks-otte gange i løbet af det halve år, soldaterne er udsendt. Mette Bertelsen var selv i Afghanistan tre gange som krisepsykolog for hold 7.

Svært at screene sig ud af problemerne

Når 3,3 procent af soldaterne ligger over grænsen for PTSD, før de bliver sendt ud, rejser det spørgsmålet, om det også er

de rigtige, der bliver sendt ud. Eller om nogle måske burde blive hjemme. Alligevel mener begge psykologer, det er så godt som umuligt at sortere psykiske problemer fra på forhånd.

- Vi kan se tendenser, men derfra og til at pege på enkeltpersoner, er meget svært. Blandt de få, som har svære PTSD-symptomer, inden de tager af sted, har en betydelig større andel også svære symptomer, når de kommer hjem. Omvendt er der nogle, der får det bedre af at være ude, og nogle, som først udvikler symptomer under missionen. Ud af dem, som har et højt niveau af PTSD syv-otte måneder efter hjemkomsten, er det kun en mindre andel, som havde et tilsvarende højt niveau, inden de tog af sted. Med de redskaber, vi har nu, er der derfor ikke meget fornuft i en egentlig screening. Omvendt synes jeg, man bør overveje, om det er rimeligt at sende folk ud, som allerede inden afrejsen lider af et højt niveau af PTSD og depression, siger Dorthe Berntsen.

Et af formålene med undersøgelsen var at se på, om Forsvaret kunne sortere soldater fra, som ikke burdes sendes af sted, fortæller Mette Bertelsen:

- Hvis vi screener soldaterne på forhånd, vil vi kun finde



ganske få af de soldater, der ender med at få det dårligt. Vi vil finde omkring en procent. Samtidig vil vi komme til at sortere lige så mange fra, der er falsk positive, som altså ikke får det skidt bagefter. Og den største del af de soldater, der får problemer bagefter, kan vi slet ikke sortere fra. De får problemer på baggrund deres oplevelser. Dem kan vi ikke finde på forhånd.

- Vi kan aldrig undgå at få soldater hjem med psykiske traumer, når missionen er så hård som denne. Og med udgangspunkt i denne rapport er det svært at forestille sig, at man kan få det tal længere ned, så længe vi er i Afghanistan.

Ifølge undersøgelsen udvikler soldater, der er udsendt første gang, hverken flere eller færre symptomer på PTSD og depressioner end dem, der har været ude flere gange. Der er heller ingen forskel på graden af symptomer hos soldater, der er i direkte kamp, og soldater, der løser andre opgaver. Halvdelen af holdet er kampsoldater, mens den anden halvdel servicerer kampsoldaterne. Og stik imod, hvad mange måske ville forvente, er kampsoldaterne ikke hårdere ramt af PTSD.

- Måske er grunden, at opdelingen ikke er helt præcis. Mange af dem, der udsættes for traumer, er ikke kampsoldater. De kan være mineryddere eller sygepassere og har måske set og oplevet det samme som kampsoldaterne. Vi håber på at få mere præcise oplysninger, så vi kan se, præcis hvem der har været involveret i hvilke hændelser, fortæller Mette Bertelsen.

Veteranpolitik på vej

I år har psykologerne ved Institut for Militærpsykologi allerede fået omkring 800 henvendelser om tidligere soldater, heraf er mellem en tredjedel og en fjerdedel fra pårørende. Om de soldater, der henvender sig, så er dem, der har det værst – og om de fem procent, som har alvorlige symptomer, får den nødvendige hjælp, ved Forsvarets psykologer ikke. Men de håber, at den nye veteranpolitik gør det muligt at følge bedre op på, hvordan det går de hjemvendte soldater.

Regeringens veteranpolitik lægger op til øget fokus på både de fysiske og de psykiske sår, soldaterne vender hjem med. Det skal være lettere for soldaterne at få gratis psykologhjælp, psykiatrien skal udvikle særlige tilbud til veteraner, og den opfølgende indsats skal støttes. Pårørende og soldaternes fagforeninger har ved flere lejligheder efterlyst en mere opsøgende indsats over for de hjemvendte. Argumentet er, at nogle af de soldater, som har alvorlige psykiske problemer, hverken orker eller evner at søge hjælp.

Soldaterne er undersøgt med en lang række validerede test inden udsendelsen, under udsendelsen, umiddelbart efter hjemkomst, 2-3 måneder efter og 7-8 måneder efter hjemkomst. Ved opfølgningerne efter hjemkomst var der et frafald på cirka 50 procent. Frafaldsanalyser viser, at der ikke er væsentlige forskelle mellem den gruppe af soldater, der har svaret på spørgeskemaerne efter hjemkomst, og dem, der ikke har.

Undersøgelsen er gennemført af Institut for Militærpsykologi i samarbejde med Center for Selvbiografisk Hukommelsesforskning ved Aarhus Universitet. Bag undersøgelsen står blandt andre ph.d., cand.psych. Yvonne Duval Thomsen (IMP), professor Dorthe Berntsen (AU) og ph.d., cand.psych. Mette Bertelsen (IMP). Hele undersøgelsen om udsendte soldater kan læses på <http://forsvaret.dk>.

Og Mette Bertelsen er på det rene med, at der formentlig går hjemvendte soldater rundt, som ikke får den hjælp, de har behov for.

- Psykologhjælp skal bero på, at man er motiveret for at få hjælp. Vi er et tilbud, og der er ingen af de soldater, som bliver sendt ud i dag, der ikke ved, vi er der. Hvis man er til fare for sig selv eller andre og ikke er motiveret for at få hjælp, hører man under psykiatrien. Selv hvis vi besøgte alle de 26.000 soldater, som har været udsendt i Balkan, Irak og Afghanistan, tvivler jeg på, at vi kunne nå dem alle.

Det tager tid at omstille krop og sjæl fra kampberedskab til at være hjemme igen. Når et hold i dag vender hjem fra mission, bliver alle soldater beordret på særlige akklimatiseringsprogrammer. Forsvarets psykologer tilbyder både gruppesamtaler og individuelle samtaler til alle. Der er mødepligt, men hvis soldaterne ikke møder op, er der ingen, der henter dem.

I ugerne op til rapportens offentliggørelse blev Mette Bertelsen kimet ned af journalister. Da rapporten så kom med den konklusion, at fem procent af soldaterne udvikler svære symptomer på PTSD, gav det kun få og korte nedslag i medierne. Men Mette Bertelsen mener, at det stadig er en stor opgave at sikre, at soldaterne kommer ordentligt hjem:

- Det er i omegnen af 60 mand, som kommer hjem med symptomer på PTSD og depressioner hvert år. Dem skal vi være særligt opmærksomme på, og vi skal blive ved med at interessere os for, hvordan vi kommer i kontakt med dem, og den behandling, vi tilbyder. Hvis vi ser tilbage på de mange missioner, danske soldater har deltaget i, så er der del soldater, som har psykiske problemer. Så selv om tallene er lave, kan Forsvaret ikke læne sig tilbage.

Bille Sterll, journalist, Dansk Psykolog Forening