

På international MISSION

Noget måtte ske, lyder Anne Lillelunds forklaring på, at hun i 2007 tog en ansættelse som militærpsykolog. I år har hun modtaget Forsvarsministerens hædersbevisning for en bemærkelsesværdig indsats.

Medaljer har altid en bagside. Bag på den medalje, psykolog Anne Lillelund fik overrakt af Forsvarsminister Nicolai Wammen den 24. marts i år, står ordene ”Ansvarlighed og ihærdighed”. Højtidelige ord, som det nu må være, når dyder omtales offentligt og er genstand for hæder.

Selv tilkendegiver hun en smule undselighed, når man spørger, med hvilken begrundelse hun fik tildelt Forsvarsministerens medalje anno 2014. Men så må den ledsagende skriftlige forklaring vidne om, hvad Anne Lillelund har ydet i forbindelse med sine mange udsendelser til internationale missioner for Danmark:

”En værdifuld indsats, der er kendetegnet ved en særlig ansvarsfølelse for det udsendte personale. Indsatsen er fulgt op med et fortræffeligt arbejde i forhold til gennemførelsen og udviklingen af den støtte, som psykologerne yder før, under og efter udsendelse”, som det formuleres af ministeren.

Det sidste er værd at lægge mærke til: psykologerne, i flertal. Anerkendelsen går til én person, men markerer også betydningen af den faglighed, militærpsykologerne en bloc er repræsentanter for, og som er afgørende for de soldater, Danmark udsender på internationale missioner.

På vej mod ’Den Danske Model’

Krisepsykologien er disciplinen, når skuepladsen er krigsarenaerne. Men Anne Lillelunds karriere som psykolog var dog begyndt i 2001 ved neuropsykologien, et fag, som optog hende stærkt på sidste del af studiet og efter afsluttende eksamen førte hende til flere job på rehabiliteringscentre sluttende med en ansættelse på Odense Universitetshospital.

- Jeg brændte virkelig for området og ikke mindst for testning, havde gjort det siden studietiden og var nok nået dertil, hvor jeg havde afprøvet det i alle sine afskygninger. Så jeg tænkte, at nu ville jeg gå i en helt anden retning. Noget måtte ske. Og krisepsykologien lå alligevel ikke så fjernt, på en neurologisk afdeling ser man hele tiden folk i krise, så jeg havde rørt ved det og tænkte, at det kunne være spændende at prøve af.

I 2007 tog Anne Lillelund derfor springet til en stilling i Forsvaret. På dette tidspunkt var der kun 12-15 psykologer ansat i Militærpsykologisk Afdeling, hvor der i dag er dobbelt så mange. Det var lige ved starten af Danmarks engagement i Afghanistan, mens Irak var i gang.

- Jobbet gik på, at man skulle kunne udsendes til krigszoner, det var en vigtig del af det. Herudover var det terapi med hjemvendte soldater, og det var undervisning af soldater før udsendelse. Det handlede om at forberede dem på de belastninger, de kunne blive udsat for. Hertil undervisning af officerer på Officersskolen, som skal vide, hvad det vil sige at være fører for og passe på soldater i en krigszone.

- Men ”alt det her” var kun i sin vorden, tilføjer Anne Lillelund forklarende og sigter til udviklingen af den velstrukturerede militærpsykologiske indsats, hun i de efterfølgende år har været en central drivkraft i at opbygge, og som går under betegnelsen *Den Danske Model*. Begrebet dækker over den støtte, militærpsykologerne yder før, under og efter udsendelse.

Forskellige virkeligheder

Hvordan forbereder man soldater, der skal udsendes? Den viden, Anne Lillelund har været med til at generere i Militærpsykologisk



Afdeling, har betydet, at man er blevet langt bedre til at besvare spørgsmålet – og efterleve svarene i den måde, opgaverne nu gribes an på.

- Forberedelserne må tage sigte på, *hvem* man forbereder. Når Forsvaret udsender en bataljon for en periode af et halvt år, vil en del af styrken være kampsoldater. Men der vil også være en stab og logistikfolk, der ligger længere inde og betjener dem med alt, de har brug for af forsyninger. Undervisningen op til en udsendelse må derfor indrette sig på, hvilken funktion de skal udsendes til. Der er stor forskel på at ligge ude som kampsoldat i fx FOB Armadillo med de belastninger, der er der, og så sidde inde i fx Camp Bastion med de belastninger, der er der. Ikke for at sige, at det ene er værre end det andet, men at vilkårene er forskellige, forklarer Anne Lillelund.

- Camp Bastion er en kæmpe gennemgangslejr, en hel by, og livet her er præget af megen ventetid. Indimellem opstår der store

spidsbelastninger, hvor masser af mennesker skal betjenes i døgn-drift og under stress, mens kedsomhed er en belastning i andre perioder. Fra medierne danner mange sig et indtryk af kampsoldaternes liv og tænker i langt mindre grad på, hvordan soldaterne i staben har det. Men det er altså forskellige grupper og forskellige virkeligheder.

- I forhold til andre lande har vi med Den Danske Model udviklet mere specialiseret undervisning med fokus på stress- og krisehåndtering. Heri ligger, at vi underviser i, hvilke potentielle belastninger soldaterne kan blive udsat for. Hvis du mentalt forbereder dig på, hvad det vil sige at gå i krig, hvad vil det sige, at jeg skal ligge ude i Armadillo – ikke kun i forhold til kampsituationer, men hjemme, mangel på privatliv osv., så forebygges mange problemer. Det er ikke nødvendigvis let, når man hænger på hinanden 24/7.

- Logikken i undervisningen er, at det ikke skal komme bag på >



Jeg har selvfølgelig gjort mig risikoen klart, tænkt de svære tanker, fx den at jeg kan dø. Jeg har forberedt mig, ligesom soldaterne gør.

- > soldaterne, når de møder belastningerne i virkeligheden. De overtræner, så det sidder på rygraden.

Ikke en fremmed

Når man taler om strategier i en militær sammenhæng, ser vi landkortene for os og officerer stående bøjet ind over bordet for at bevæge hærenheder. I en militærpsykologs verden betyder det noget langt mere enkelt.

Anne Lillelund: - *Tænk på tre gode ting.* Det er en strategi, soldaten kan trække på, når dagen er gået. Den kan lyde banal, men er velegnet til at få folk til at skifte fokus, når de fx er ved at gå til aflejrskuller. Eller hvis man ikke kan sove og er ved at gå ned på det, så hjælper det med en visualisering: - *Tænk på et sted derhjemme, hvor du holder af at være, og som gør dig tryk. Så hiv det billede frem!* Igen enkelt, men virksomt. Det er de små ting, der er vigtige at tage kontrol over derude, hvor du ikke nødvendigvis kan ændre på det store billede.

Første gang Anne Lillelund var udsendt til Afghanistan, var med Hold 4, tilbage i 2007. Det var på det hold, Danmark oplevede sine første store tab. Frem til 2013 har hun været i Afghanistan i alt 18 gange. Er hun ikke bange?

- Jeg har selvfølgelig gjort mig risikoen klart, tænkt de svære tanker, fx den at jeg kan dø. Jeg har forberedt mig, ligesom soldaterne gør, skrevet afskedsbreve, hvad der var enormt svært, skrevet min sidste vilje, forberedt min egen begravelse. Men når jeg er ude i lejren, er jeg ikke bange. Jeg holder øje med soldaterne og finder tryk ved at se dem være i kontrol. De er kolossalt professionelle, og jeg ser sådan på det, at når de er i kontrol, behøver jeg ikke være urolig.

En fordel ved Den Danske Model er, at psykologerne, der kommer ud til brændpunkterne – både til de faste rutinemæssige besøg a 2-3 ugers varighed, og når de rejser ud til en akut situation – er de samme, som soldaterne har mødt hjemmefra i forbindelse med undervisningen. Det er et ikke et fremmed menneske, soldaterne skal tale med, men et ansigt, de er fortrolige med.

Anne Lillelund bruger det billede, at hun som psykolog træder

ind i en familie, men som gæst. En, de kender, men ikke helt en del af dem. Hun er ikke ”fedtet ind”. Det sidste er vigtigt, for soldaterne har ikke andre steder at gå hen, men hænger på gæsten. Der skal være lidt afstand.

- Spændvidden i det, vi taler med dem om, er stor. I den alvorlige ende selvfølgelig oplevelsen af, når nogen dør eller bliver såret. Ellers stress, angst, hjemve, søvnproblemer, problemer med at omgås kolleger, tanker på de pårørende. Ja, magtesløshed og jalousi over kæresten, der går i byen derhjemme. Det, vi også oplever i en mere normal tilværelse, men som forstærkes her, påpeger Anne Lillelund.

Endelig dækker Den Danske Model tiden efter udsendelse. Herom forklarer Anne Lillelund:

- Soldaterne gennemfører et såkaldt reintegrationsforløb, hvor de samme psykologer, der har fulgt soldaterne under udsendelse, følger dem med to obligatoriske gruppesamtaler, en i Camp Bastion umiddelbart før hjemkomst og en i Danmark 2-3 uger efter hjemkomst. Hertil kommer en obligatorisk individuel samtale.

- Vi har døbt dette forløb ”Fra Battlemind til Homemind” for at illustrere overgangsperioden fra at leve i en krigszone til at blive civil igen. I forhold til andre nationer er det unikt, at soldater bliver fulgt så tæt både før, under og efter udsendelse.

Præmisserne for jobbet

Tidligere i år skiftede Anne Lillelund til et job et Udenrigsministeriet, men de ord, hun bruger om det tidligere job, afslører, at Forsvaret stadig er en del af hende. Var det et drømmejob? ”Ja! Forsvaret ... det har været helt fantastisk! Historien er så speciel.”

Entusiasmen har også smittet af på kolleger og selvfølgelig de mere end 1000 soldater, Anne Lillelund har haft psykologsamtaler med fra 2007 og frem. Selv lægger hun vægt på den særlige betydning, det har haft for soldaterne, at de er blevet mødt af en militærpsykolog og ikke kun en psykolog. Militærpsykologen møder soldaten i dennes virkelighed, kender de ydre vilkår, er inde i jargonen, forstår det usagte. Det er også en god oplevelse for den, der beklæder jobbet.

Om jobbet så også er anbefalelsesværdigt, er ikke helt entydigt:

- Det er noget for *nogle*, absolut. Men man skal vide, om man er klar til at være psykolog på en anden måde end den gængse. Kontoret følger ikke med ud i felten, man sidder i en bunker eller et køkken nogle gange og fører samtaler, forholdene er primitive, varslene korte, arbejdsdagene ofte lange. Risikoen skal man gøre op med om man kan leve med. Har man ægtefælle og børn – den slags skal også tænkes ind. Man må acceptere og kunne lide de præmisser.

De præmisser har Anne Lillelund ikke alene levet med, men levet godt med. Ildhuen ligger lige under huden og dukker op i sprog og gestik. Den smitter og har overbevist i en grad, hvor en medalje føles som en naturlig konsekvens. Ja, den har en bagside, som hun roligt kan vise frem. ■

Jørgen Carl, redaktør