VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

DET KAN DU LÆSE I NYHEDSBREVET:

- Selvmord blandt veteraner
- Videndeling om selvmord
- Task Force Selvmord
- Politiveteraner får nu støtte
- Hjernegymnastik for veteraner
- Mentor- og beskæftigelsesrådgiversektionen
- Landsdækkende indsats for de svageste veteraner
- Sømænd får den fulde pakke
- Ptsd Coach til veteraner
- Hjemmefronten - ny film til pårørende
- En håndsrækning til familier berørt af ptsd
- Familien og Forsvaret
- Forskningsprojekter ved Veterancentret
- Nyt forskningsprojekt skal udvikle robusthedsprogram
- Velbesøgt døgntelefon
- Kan lograndе haler smitte?
- Psykologer over hele landet
- Terapeutiske behandlingstilbud
- Jobpræmie til veteraner
- Stigning i ptsd efter hjemkomst
- Er der en sammenhæng mellem kognitive evner og PTSD?
- Uddannelse af frivillige
- Psykologbesøg i missionerne
- Parforholdskurser all inclusive
- Hjælp til børn og unge

KÆRE VETERANAKTØRER OG VETERANKOORDINATORER

Jeg hører tit fra mine medarbejdere, at når de ude omkring fortæller om Veterancentrets tilbud og aktiviteter, så er det nyt for mange. Jeg tror, at vores tilbud om livslang psykologstøtte til soldater og veteraner, der har fået psykiske kampskader i international mission, er kendt af de fleste. Men jeg kan godt nikke genkendende til, at vi ikke har været gode nok til at fortælle om alt det andet, der sker på Veteranområdet. Derfor får I dette nyhedsbrev, hvor I kan læse om nogle af alle de projekter og aktiviteter, som vi har arbejdet med i 2016.

Vores Videncenter har alene i år 15 forsknings- og evalueringsprojekter. Psykologerne har haft 700 visitationer til psykologbehandling og gennemført knap 6.000 individuelle psykologsamtaler, ligesom socialrådgiverne har taget sig af 15.000 henvendelser. I forbindelse med lanceringen af Veterancentrets selvmordsrapport holdt vi to velbesøgte videndelingsmøder i Ringsted og Fredericia. Det var så stor en succes, at vi fremover vil invitere jer til flere af den slags møder. Vi arbejder også på to uddannelsesmoduler til jer frivillige (læs mere på side 10), som vi har klar i 2017.

Jeg vægter en proaktiv tilgang i alle henseender. Den tilgang fik vi prøvet af hen over sommeren, hvor tre veteraner ulykkeligvis valgte at begå selvmord, og en veteran begik dobbeltdrab på sine forældre. I medierne blev det fremstillet som en særlig veteranproblematik. Alene i forbindelse med dobbeltmordet, hvor Lars Kragh slog sine forældre ihjel, fik vi 38 henvendelser fra medierne. I dagene efter mordet føltes det som om, at jeg og flere af mine medarbejdere kørte i pendulfart mellem Veterancentret og diverse nyhedsstationer. Men jeg mener, at det er vigtigt, at vi er med til at nuancere det noget stereotype mediebillede af veteraner, som nogle stakler, ved at gå offensivt ud. Det gør vi så på baggrund af solid forskningsbaseret viden om veteraner. Vi kunne da også gå i medierne og fortælle, at den "selvmordsbølge", som medierne havde talt op, ikke eksisterede på baggrund af Veterancentrets selvmordsrapport fra 2016.

Jeg håber, at nyhedsbrevet giver jer et godt indblik i Veterancentrets arbejde og nye tilbud. Jeg og mine medarbejdere over hele landet er altid klar til at svare på spørgsmål eller give yderligere orienteringer.

Jeg vil ønske jer alle en glædelig jul og et godt nytår.

Oberst Jette Albinus, chef for Veterancentret

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

TASK FORCE SELVMORD

Veterancentret har siden maj intensiveret arbejdet med at afdække forhold omkring selvmordstruede veteraner i Task Force Selvmord, hvor socialrådgivere og militærpsykologer i tæt samarbejde undersøger området.

I maj måned blev Task Force Selvmord-gruppen etableret. Gruppen ser blandt andet på de procedurer, der træder i kraft i mødet med selvmordstruede veteraner.

"Målet er at udvikle videre på vores best practices for selvmordstruede veteraner," siger chefpsykolog Anne Seehausen Hansen.

Veterancentret er i tæt samarbejde med Forsvarsministeriets Personalestyrelse om, hvordan Forsvaret sikrer, at det er mentalt robuste mennesker, der bliver rekrutteret. Centret er også i dialog med de faglige foreninger og Center for Selvmordsforskning om en tidlig forebyggende indsats. Ligesom Forsvarets kontaktofficerer, der kender soldaterne, veteranerne og deres pårørende er inddraget i gruppens arbejde.

"Udover at få de store spillere i tale så er det også vigtigt for os at arbejde tæt sammen med kontaktofficerer ude ved enhederne. Ofte kender de veteranen og kan sammen med Veterancentret sparre om, hvad der kan hjælpe den enkelte veteran," siger militærpsykolog Elías Kristjánsson, der leder afdelingen for internationale operationer ved Veterancentret.

Kigger til udlandet

Veterancentret deltager i foråret 2017 på en NATO-konference om selvmord, men har også vendt blikket mod udlandet.

"Vi ser altid på, om nogle af vores udenlandske samarbejdspartnere har erfaringer, som vi også kan trække på. Lige nu er Norge meget interessant, fordi de har høstet en række erfaringer om selvmord og selvmordsforsøg blandt deres veteraner," siger Anne Seehausen Hansen.

Hun påpeger også, at Danmark på mange punkter er et foregangsland på veteranområdet med den danske model med indsatsen før, under og efter udsendelsen i international mission.

SELVMORD BLANDT VETERANER

I Veterancentrets nye selvmordsrapport "Selvmord blandt veteraner: 1992-2014" er konklusionen, at veteraner ikke har en større risiko for selvmord i forhold til en matchet kontrolgruppe. Dog er det en risikofaktor at have været udsendt til Kroatien i 1990´erne, da Kroatienveteranerne har en større selvmordsrisiko end de øvrige veteraner.
Læs rapporten på veteran.forsvaret.dk

VIDENDELING OM SELVMORD

På to velbesøgte møder i henholdsvis Fredericia og Ringsted delte Veterancentrets medarbejdere den nyeste viden om selvmord og veteraner med de frivillige veteranaktører.
"Et af de punkter, som vi nok har forsømt, er at dele vores viden med de frivillige," siger chefpsykolog Anne Seehausen Hansen.

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

HJERNEGYMNASTIK FOR VETERANER

For første gang i Danmark tilbyder Veterancentret neurofeedback-behandling til psykisk skadede veteraner. Det sker i et nyskabende forskningsprojekt, som ledes af neuropsykolog Kasper Eskelund.

Et mindretal af de psykisk skadede veteraner har ikke nok effekt af det eksisterende psykoterapeutiske tilbud. Derfor tilbyder Veterancentret nu også EEG-baseret neurofeedback-behandling til veteraner, der har stærke fysiologiske symptomer fra en krop, der er i alarmberedskab. Elektroencefalografi (EEG) er en måde at måle hjernens aktiviteter på ved hjælp af elektroder.

”Soldater på arbejde skal hele tiden være klar til at forudse og reagere på mulige trusler, og det forandrer hjernens måde at arbejde på. Det er en stærk påvirkning af nervesystemet at være på udsendelse, og det kan give nogle veteraner fysiologiske efterreaktioner,” siger forsker og neuropsykolog Kasper Eskelund.

Kasper Eskelund måler ved hjælp af EEG de elektriske impulser i veteranens hjerne og leder efter de områder, der er på overarbejde, når en veteran har symptomer. Det foregår ved, at veteranen får en hætte på med elektroder på, der er koblet til en computer.

”På den måde kan jeg følge hjerneaktiviteten. Jeg leder efter de områder, der slår mest ud i forbindelse med veteranens symptomer. Når jeg kender de områder, kan jeg hjælpe veteranen til at regulere sin egen hjerneaktivitet tilbage i rette leje. Så er der håb for at lette en del af symptomerne,” siger Kasper Eskelund.

Fine behandlingsfremskridt

Kasper Eskelund har nu haft fem veteraner i behandling, der 2-3 gange om ugen sætter sig foran en computer med hætten på, mens veteranen ser på skærmen og vejledes af psykologen. Når hjerneaktiviteten går den rigtige vej, får veteranen et signal på computeren, for eksempel en rød plet, der bliver grøn. Så ved veteranen, at vedkommende er på rette spor.

”Behandlingen opleves beroligende sådan, at kroppen og hjernens beredskab sænkes. Nogle oplever det som en meditativ ro, der også holder efter behandlingen. Vi håber, at det er en effekt, der varer ved,” siger Kasper Eskelund.

POLITIVETERANER FÅR NU STØTTE

En ny aftale mellem Forsvaret og Rigspolitiet sikrer, at politifolk, som har pådraget sig PTSD eller lignende i international mission, får ret til at benytte sig af Veterancentrets tilbud. Endnu vides det ikke, hvor mange politiveteraner, der vil gøre brug af aftalen. Derfor bliver tiltaget evalueret, når det har kørt et års tid. Der er cirka 2.500 politiveteraner.

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

De fleste hjemløse veteraner er såkaldte sofasurfere, der overnatter hos venner og bekendte på skift.

MENTOR OG BESKÆFTIGELSESRÅDGIVERSEKTIONEN

Arbejder med særligt udsatte veteraner med komplekse problemstillinger, der både kan være psykiske problemer, arbejdsløshed, misbrug, social isolation og hjemløshed.

I sidste hjemløsetælling var 1 procent af de i alt 6.139 personer, der er registreret som hjemløse, veteraner. Det svarer til 68 personer.

Problemerne har ofte en høj pris både for veteranerne personligt, for deres familier og for samfundet.

En mentor kan skabe den nødvendige forandring for veteraner, der er belastede og socialt udsatte som følge af deres udsendelse.

LANDSDÆKKENDE INDSATS FOR DE SVAGESTE VETERANER

I 2016 udvidede Veterancentret indsatsen overfor hjemløse og svært kontaktbare veteraner. Indsatsen dækker nu hele landet.

Veterancentret har i år styrket sin opsøgende indsats med tre nye opsøgende mentorer og beskæftigelsesrådgivere – alle med pædagogiske og psykiatriske baggrunde.

”Det giver rigtig god mening, at vi har styrket den opsøgende indsats, så vi så vidt muligt sikrer, at isolerede og selvmordstruede eller hjemløse veteraner bliver opdaget og støttet, siger chefkonsulent Rikke Jannerup.

De nye medarbejdere har base i henholdsvis Slagelse, Aalborg og Aarhus.

”Samtidig med deres opsøgende indsats skal de netværke med offentlige, private og frivillige aktører i deres landsdel for at styrke samarbejdet,” siger Rikke Jannerup.

Hidtil har Veterancentrets opsøgende mentorer hovedsageligt arbejdet fra København.

SØMÆND FÅR DEN FULDE PAKKE

Den missionsforberedende undervisning er nu også blevet udbredt til Søværnet. Soldaterne om bord på Absalon var de første, der fik hele pakken.

For første gang har Søværnet gennemført hele Veterancentrets missionsforberedende undervisning. Det sker på baggrund af de skarpe missioner, som Søværnet har været på.

”Vi har undervist soldaterne i at håndtere stress med den teknik, vi kalder operativ stresskontrol. Den er allerede kendt for at virke for Hærens enheder,” siger chefkonsulent Elías Kristjánsson.

Soldaterne er også blevet bedt om at udfylde et spørgeskema.

”Det betyder, at vi kan få et billede af de belastninger, som soldater på Søværnets missioner bliver udsat for – før, under og efter udsendelse,” siger Elías Kristjánsson.

Veterancentrets psykologer besøgte soldaterne undervejs i missionen og afholdt hjemkomstsamtaler med dem på samme måde, som er kendt i hæren.

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

PTSD COACH TIL VETERANER

Forløberen til pårørende-app'en kaldes PTSD Coach og er direkte rettet mod veteraner med PTSD. PTSD Coach er i øjeblikket ved at blive bearbejdet til dansk ved Aarhus Universitet. Den er tilrettet, så den både kan anvendes af folk med og uden militær baggrund som et eventuelt supplement til psykologisk behandling.

I filmen fortæller pårørende til veteraner om, hvordan en udsendelse påvirker dem. Foto: Still fra filmen "Hjemmefronten"

HJEMMEFRONTEN - NY FILM TIL PÅRØRENDE

Familienetværket har med støtte fra Veterancentret fået produceret en film, der handler om de emner, som rører sig hos de pårørende før, under og efter udsendelse. Forældre, kærester, ægtefæller, søskende og børn fortæller om savn og stolthed. Filmen går på tværs af værnene, og emnerne er relevante både for pårørende, der har allerede har oplevet udsendelser eller står foran en udsendelse for første gang.

Familienetværket udleverer filmen.

EN HÅNDSRÆKNING TIL FAMILIER BERØRT AF PTSD

Veterancentret tester ny smartphone-app, der skal hjælpe pårørende til veteraner med psykiske skader.

PTSD og andre psykiske efterreaktioner rammer ikke kun den enkelte veteran. Især også familien bliver påvirkede. Derfor er Veterancentret i gang med at brugerteste og tilrette en ny app kaldet PTSD FamilieCoach. Som navnet antyder, er målgruppen for app'en familie og pårørende til danske veteraner med PTSD og lignende psykiske lidelser.

"De fleste har altid telefonen ved hånden, og med denne app får familien en række konkrete værktøjer til at mindske stress og bekymringer. Det er ikke det samme som at have en psykolog i baglommen, men forhåbentlig kan PTSD FamilieCoach støtte pårørende i perioder, hvor de måtte have brug for det," fortæller projektleder Ole Nørgaard.

Formålet med PTSD FamilieCoach er at give pårørende en basisviden om psykiske sygdomme og værktøjer til at håndtere det pres, man kan opleve som pårørende.

FAMILIEN OG FORSVARET

Antropolog Maj Heiselberg forsker i, hvordan familien hjemme må acceptere, at Forsvaret bliver en del af deres hverdag under udsendelse til international mission.

Forsker Maj Heiselberg har fået optaget en artikel i det internationale tidsskrift "Critical Military Studies". Her beskriver hun, hvordan soldater og deres familier forsøger at holde kontakten under udsendelse. Hun har undersøgt, hvordan forventninger til, at det nære familieforhold opretholdes, betyder, at familiemedlemmerne herhjemme i høj grad må acceptere Forsvaret som en del af deres hverdag. I artiklen viser hun, at familiernes kreative forsøg på at forblive en del af hinandens hverdag trods adskillelse er et udtryk for idealer og normer for, hvordan man er en god forælder og et stærkt ønske om at leve op til disse. Det medfører, at man som partner til en udsendt soldat er villig til at lade Forsvaret spille en tydelig og synlig rolle i hverdagen derhjemme, også selv om man i udgangspunktet ikke ønsker at identificere sig med soldatens arbejdsplads. Ønsket om at bevare et godt og nært forhold til soldaten, mens han er af sted trumfer i mange tilfælde behovet og muligheden for en hverdag, som Forsvaret ikke er en del af.

Maj Hedegaard Heiselberg. "Fighting for the family: overcoming distances in time and space." Critical Military Studies 2017, bind 3, udgave 1, side 69–86

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

FORSKNINGSPROJEKTER VED VETERANCENTRET

- **Afprøvning af spørgeskemaer**
- **Biomarkører for sårbarhed**
- **Det psykiske arbejdsmiljøs betydning for soldaters mentale helbred**
- **Hjernetræning mod PTSD-symptomer**
- **Internetstøttet psykologisk behandling**
- **Kognitive evner, psykiske efterreaktioner og psykisk helbred hos veteraner**
- **Evaluering af kommunikationskursus for par**
- **Medicinsk uforklarede symptomer blandt veteraner**
- **Når krig bliver en del af familien**
- **Opfølgning af udsendte i internationale missioner**
- **Psykisk helbred efter internationale missioner**
- **Evaluering af samtalegrupper for børn og unge**
- **Trivsel hos børn af veteraner**
- **Veteraners velbefindende efter psykologisk behandling**
- **Kortlægning af videnskabelige artikler om pårørende til veteraner**

NYT FORSKNINGSPROJEKT SKAL UDVIKLE ROBUSTHEDSPROGRAM

De næste tre år forsker militærpsykolog Halfdan Fryd Koot i forebyggelse af psykiske efterreaktioner. Målet er at kunne tilbyde soldaterne et robusthedsprogram.

Et nyt ph.d.-projekt skal udvikle et evidensbaseret robusthedsprogram, der styrker soldaternes psykologiske robusthed i forhold til at håndtere stress. Programmet tager udgangspunkt i de erfaringer fra missionerne i Afghanistan og Irak, samt den nyeste videnskabelige forskning.

”Robusthedsprogrammet skal hjælpe soldaten med at håndtere et eventuelt forhøjet alarmberedskab og negative tanker og følelser. Det skal give soldaten hensigtsmæssige strategier til at håndtere problemer, og på den måde hjælpe soldaten til at formindske graden af psykiske reaktioner og symptomer både før, under og efter udsendelsen,” siger Halfdan Fryd Koot.

Robusthedsprogrammet implementeres som en del af den almindelige træning og uddannelse og skal øge den enkelte soldats robusthed for at forebygge efterreaktioner under udsendelsen og efter hjemkomst.

Forskning og erfaring

Robusthedsprogrammet udvikles blandt andet på baggrund af en undersøgelse fra Veterancentret, der viste, at soldater fra ISAF hold 7 har en stigning fra cirka 5 procent til 10 procent af PTSD-relaterede symptomer fra 6 måneder til 2 ½ år efter hjemkomst.

”Et andet vigtigt element ved undersøgelsen er også viden om, at soldater, der er præget af negative tanker og følelser inden udsendelse, har en forhøjet risiko for at udvikle PTSD-lignende symptomer efter endt udsendelse,” siger Halfdan Fryd Koot.

Ph.d.-projektet er en del af Forsvarsministeriets strategi vedrørende forebyggelse af psykiske reaktioner blandt danske soldater og veteraner. Programmet skal tage udgangspunkt i den nyeste videnskabelige forskning, leve op til internationale standarder og kunne forbedres og evalueres.

PH.D. I ROBUSTHED

- **Styrke soldatens evne til at håndtere stress og traumatiske hændelser**
- **Sikre soldaten og vedkommendes familie en god omstilling fra et krigsområde til hjemlige forhold**
- **Sikre forankring af projektets data både subjektivt (bedre stresshåndtering) og objektivt (søvnmønster, hjerterytme, arbejdshukommelse)**

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

Man prøver ofte 10-15 hunde, før man finder det rigtige match. Foto: Kristina Schønnemann

VELBESØGT DØGNTELEFON

Omkring 700 veteraner og pårørende har benyttet sig af døgntelefonen, der bemandes af en socialrådgiver udenfor åbningstid. Her afdækker socialrådgiveren, hvilken støtte, der er behov for ud fra den konkrete situation. I flere tilfælde er vagtlæge, politi, psykiatrisk skade og øvrige dele af Forsvaret blevet involveret.

"Vores erfaringen er, at der har været flere henvendelser, hvor socialrådgiveren har måttet handle hurtigt og effektivt i forhold til at sikre, at veteranen eller dennes pårørende fik akut hjælp. Samarbejdet med de øvrige aktører har betydet, at den akutte situation blev håndteret professionelt med respekt for veteranen og de pårørende," siger Jonna Bisgaard Nielsen, der er leder af socialrådgiverne.

Døgntelefonen bliver løbende evalueret og udviklet i takt med brugernes behov.

KAN LOGRENDE HALER SMITTE?

Nyt projekt skal gøre Veterancentret klogere på, om servicehunde kan bruges i behandling af veteraner med PTSD.

Halerne logrer, og benene næsten vælter over hinanden, når fem hvalpe forsøger at gøre sig fortjente til endnu en godbid og ros på græsarealerne på Svanemøllen Kaserne.

"Ejerne er alle veteraner med svær PTSD. Formålet er at se, hvordan en servicehund kan hjælpe PTSD-ramte veteraner i Danmark, men også at se, hvad der sker, når veteranerne involveres i træningen af servicehunden," fortæller psykolog og projekleder Julie-Astrid Galsgaard.

Med projektet kan Veterancentret blive klogere på, hvordan livet med en servicehund kan påvirke veteranens generelle velbefindende og funktionsevne.

Fakta om projektet
- Projektet kører i 2016-2017 i samarbejde mellem Servicehundeforeningen, Veterancentret og fonden Viet-Jacobsens Fond, der har doneret hundene
- Deltagerne i projektet er udvalgt efter forsamtaler og klinisk udredning
- Viden opsamles af Veterancentret via spørgeskemaer og gruppesamtaler

Firbenet terapi
Studier har vist, at fysisk kontakt som at ae eller klappe hunden har en betydelig stressreducerende effekt på forsøgsdeltageren, end hvis de ikke er i fysisk kontakt med hinanden (Odendaal, 2000). Samtidig er der endnu bedre effekt, hvis hunden tilhører forsøgsdeltageren, end hvis den ikke gør. (Odendaal & Meintjes, 2003).

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

PSYKOLOGER OVER HELE LANDET

Den psykologfaglige kapacitet er blevet styrket i Jylland, hvor Veterancentret har flyttet tre stillinger fra Sjælland til tjenestestederne i Holstebro og Fredericia. Det sker for yderligere at udbrede den specialiserede behandling, som Veterancentret tilbyder, og sikre bredden i behandlingstilbuddet over hele landet. I alt er der nu fire psykologer i Aalborg, fire i Fredericia og en i Karup og Holstebro.

TERAPEUTISKE BEHANDLINGSTILBUD

- **Traumefokuseret kognitiv adfærdsterapi til Veteraner**
- **Traumefokuseret kognitiv parterapi**
- **Traumefokuseret kognitiv terapi i gruppe**
- **Mindfulness-baseret kognitiv terapi i gruppe**
- **Neurofeedback behandling**
- **Servicehunde-projekt**
- **Skypebaseret terapi for udstationerede soldater**
- **Kognitiv adfærdsterapi og krisestøtte til nationale og internationale hændelser**

Veterancentret har siden 2011 hjulpet veteraner med at oversætte militære kompetence til civil beskæftigelse.

JOBPRÆMIE TIL VETERANER

Veteraner, der har svært ved at få foden indenfor på arbejdsmarkedet, kan i det nye år støttes med en jobpræmie. Fra 2017 begynder en treårig forsøgsperiode, der skal få virksomheder og ikke-statslige myndigheder til at ansætte veteraner med fysiske eller psykiske skader.

50.000 kroner er det beløb, som arbejdspladsen kan få, når de har haft en skadet veteran ansat i et halvt år i mindst 15 timer om ugen. Veterancentret står for at rådgive om ordningen og skal desuden godkende aftalerne om jobpræmie forud for veteranernes ansættelse.

”Vi ser allerede nu virksomheder, der ønsker at hjælpe skadede veteraner, og glæder os til at kunne støtte disse med en jobpræmie. Vi går nu i gang med at udbrede kendskabet til ordningen og håber, at vi inden længe vil have de første veteraner i job med jobpræmie,” siger afdelingschef Thomas Rosenlund Krohn.

Virksomhederne og myndighederne kan f.eks. bruge jobpræmien til en mentor, der hjælper veteranen godt ind i jobbet, til kompetenceudvikling eller lignende.

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

STIGNING I PTSD EFTER HJEMKOMST

Størstedelen af de danske udsendte på ISAF hold 15 til Afghanistan havde ingen nævneværdige symptomer på PTSD eller depression, kort efter de kom hjem. Men efter 7-8 måneder oplevede knap tre procent væsentligt forhøjede symptomer på PTSD eller depression. Det samme mønster sås hos soldater fra ISAF hold 7.

"På trods af et forskelligt operationsmønster på ISAF hold 15 sammenlignet med ISAF hold 7 er veteraner ramt af PTSD- og depressionssymptomer ikke signifikant lavere blandt ISAF 15-veteranerne. Det peger på, at der fortsat er behov for opmærksomhed på de hjemvendte soldaters psykiske problemer, og at problemerne kan udvikle sig over tid", siger ph.d og afdelingschef Søren Bo Andersen.

Derfor sendte Veterancentret også spørgeskemaer ud til de udsendte for at kortlægge, hvordan det går dem 2,5 år efter, at de kom hjem fra Afghanistan. For ISAF hold 7 kunne Veterancentret se, at der skete en stigning af antallet af soldater, der oplevede forhøjede symptomer på PTSD eller depression efter 2,5 år.

ER DER SAMMENHÆNG MELLEM KOGNITIVE EVNER OG PTSD?

Kognitive evner målt ved Forsvarets Dag kan måske hænge sammen med senere risiko for PTSD. Det viser et studie fra Veterancentret.

Nedsatte kognitive evner, som eksempelvis evnen til problemløsning, sprogforståelse og hukommelse, kan medføre en øget risiko for PTSD efter udsendelse i mission hos danske soldater. Det viser en undersøgelse fra Veterancentret, som omhandler 428 soldater udsendt med ISAF hold 7 i 2009. Studiet viser, at der er en signifikant sammenhæng mellem nedsatte kognitive evner og øget risiko for udvikling af PTSD.

"PTSD har store konsekvenser for de berørte soldater, som kan have svært ved at få dagligdagen til at hænge sammen. Derfor er det vigtigt at kunne identificere særligt sårbare individer på så tidligt et tidspunkt som muligt. I bedste fald før udsendelsen," siger ph.d. og afdelingschef Søren Bo Andersen.

Undersøgelsen er baseret på en begrænset mængde data. Derfor er det usikkert, om fundene kan generaliseres til andre udsendte soldater. Det bliver nu undersøgt i et større dansk studie med data fra 20.000 udsendelser i internationale missioner.

"Det er et vigtigt indsatsområde for Veterancentret at videreudvikle metoder til at vurdere soldaternes mentale robusthed for at forebygge psykiske efterreaktioner," siger Søren Bo Andersen.

Undersøgelsen er blandt andet baseret på data fra en test af kognitive evner, der indgår ved Forsvarets dag.

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

UDDANNELSE AF FRIVILLIGE

Hvordan forholder man sig som frivillig, når man møder en stærk forpint selvmordstruet veteran? Og hvordan undgår man at slide sig selv ned til sokkeholderne? Det giver Veterancentret et bud på, når de frivillige veteranaktører i 2017 bliver tilbudt to uddannelsesmoduler, der hver forløber over en weekend.

"Vi vil gerne dele vores viden med de frivillige. Det kan være rigtigt svært at have med sårbare mennesker at gøre. Det handler om at hjælpe på en måde, så man ikke brænder sammen. Det vil vi gerne tale med de frivillige om," siger projektleder Anne Hartmann-Madsen.

En del af uddannelsen kommer til at handle om lovgivning og jura, etik og viden om typiske psykiske kampskader som PTSD og depression med vægt på de frivilliges erfaringer.

"Uddannelsen giver også mulighed for, at de frivillige aktører deler deres erfaringer med at håndtere svære situationer og udveksler viden med hinanden," siger Anne Hartmann-Madsen.

De første uddannelsesmoduler bliver afholdt i første halvår af 2017.

PSYKOLOGBESØG I MISSIONERNE

I 2016 har Veterancentrets militærpsykologer været på seks besøg i missionerne.

Seks gange i år har i alt ni militærpsykologer været på kontaktbesøg hos de udsendte soldater ude i verden. Besøgene har været fordelt på missionerne i Irak, Afghanistan og om bord på Absalon.

"Under kontaktbesøgene tilbyder vi samtale i "åben klinik", hvor soldaterne uforpligtende kan tale om deres udfordringer. Det kan være afsavn af og problemer i forhold til de pårørende, samarbejdsvanskeligheder i enheden, belastninger og stressende forhold og traumatiske oplevelser i missionsområdet.," siger militærpsykolog Louise Arentz.

Psykologerne tilbyder også orienteringer om stressreduktion, leave og hjemkomst samt små kurser i mindfullness, hvis der er interesse for det.

"Vi bliver flittigt benyttet, og kontaktbesøgene er en del af den forebyggende behandling og støtte til de udsendte og deres pårørende, som er glade for, at deres soldat har muligheden for at få denne omsorg – langt væk hjemmefra," siger Louise Arentz.

I slutningen af missioner er fokus på hjemkomst og tilbagevenden til hverdagslivet igen. Her etableres gruppesamtaler og gives gode råd til at vende tilbage til familien.

"De psykologer, som har undervist soldaterne på den missionsforberedende uddannelse og besøgt enhederne under udsendelse, hjemtager også soldaterne i reintegrationsprogrammet, så den danske model før, under og efter forsøges gennemført," siger Louise Arentz.

VETERANCENTRET

NYHEDSBREV

PARFORHOLDSKURSER ALL INCLUSIVE

Siden oprettelsen af parforholdskurset PREP i 2015 har 102 par benyttet sig af tilbuddet, der finder sted over en weekend på et af Forsvarets tjenestesteder. Her får parrene en række praktiske værktøjer til at støtte deres kommunikation og dermed styrke deres forhold. Og det er der mange, der godt kan se det fornuftige i.

"Jeg oplever, at hvor folk først tilmeldte sig lidt i al hemmelighed, er det nu helt almindeligt at gøre det fra kontoret," siger Anne Hartmann-Madsen, der er projektleder på PREP.

Det er alt lige fra den 20-årige konstabel til den 50-årige major og deres partnere, der tilmelder sig.

Parrene kan have glæde af kurset både før en udsendelse og efter. Undervisningsmaterialet er blevet opdateret i 2016, så det passer til folk, der er ansat eller har været ansat i Forsvaret.

"Kurset er gratis udover, at deltagerne selv betaler deres transport. Som en soldat sagde, så er det to dage med all inklusive," siger Anne Hartmann-Madsen.

"Vi har det vildt sjovt, hygger os og griner sammen. Men jeg kan også komme ud med nogle af de problemer, jeg går og gemmer på... det er godt at få snakket om dem," fortæller en af børnene om samtalegruppen. Foto: Flyvevåbnets Fototjeneste

HJÆLP TIL BØRN OG UNGE

Nogle børn og unge kan have det svært efter deres forælders udsendelse. Derfor har Veterancentret oprettet samtalegrupper for børn og unge.

Siden efteråret 2015 er der afholdt samtalegrupper for børn og unge, som har en forælder, der er psykisk eller fysisk påvirket efter en udsendelse. Grupperne bliver afholdt på KFUM Soldaterhjem i hele landet. Indtil videre er der afholdt otte grupper, hvor næsten 60 børn har deltaget. I alt mødes børn og forældre 10 gange en hverdagsaften om ugen.

"For børnene har hvert gruppemøde et tema, hvor Veterancentrets psykologer og socialrådgivere kobler samtaler med kreative aktiviteter og lege. Imens børnene er sammen, er der mulighed for, at forældrene kan udveksle erfaringer med hinanden, og nogle af gangene er der relevante oplæg. I forældregruppen er der hver gang en frivillig med fra Familienetværket," siger projektleder Julie Wedel Gjelstrup.

De familier, som har deltaget i et af Veterancentrets gruppeforløb, har efterfølgende fortalt, at det for både børn og forældre har været godt at møde ligesindede, og det har givet en bedre forståelse for hinanden i familien.