



## **Gardere dyrker forebyggende psykisk fitness**

**I de næste tre måneder er der andet end fysisk træning og almindelig militær uddannelse på programmet for et kompagni soldater ved Den Kongelige Livgarde. Nu skal soldaterne også styrke deres mentale robusthed.**

06-06-2012 - kl. 12:51

Af Kim Vibe Michelsen, forsvarrets hovedredaktion

”Det er et forløb, hvor de lærer at blive bedre til psykisk at håndtere stressende situationer på kamppladsen, men også en personlighedsudvikling af den enkelte, der giver dem fordele resten af livet,” siger oberstløjtnant Anders Mærkedahl Pedersen, der er chef for første bataljon ved Den Kongelige Livgarde.

### **Lærer at tænke positivt**

Soldaterne modtager en uges undervisning i positiv psykologi og lærer her også at anvende forskellige mindfulness værktøjer som meditation og åndedrætsøvelser. I de følgende måneder arbejder de så selv videre med teknikkerne sammen med deres enhed. I sidste ende er det dog selvtræning, der giver en langsigtet effekt, så forløbet skal helst få soldaterne til at gentage teknikkerne jævnlige resten af livet.

Anvendelse af positiv psykologi mindsker risikoen for stressrelaterede psykiske belastningsreaktioner og hjælper generelt mennesker til at se lysere på tilværelsen. Det giver en større mental robusthed og kan derfor virke forebyggende for soldater, der kan komme ud for voldsomme oplevelser.

”Hvis soldaten lærer at tænke positivt og fremhæve de positive sider ved sig selv, sine kolleger og situationen frem for at fokusere på det dårlige, så kan det i mange tilfælde virke præventivt overfor stressrelaterede psykiske belastningsreaktioner,” siger Vibeke Schmidt, der er chef for Militærpsykologisk afdeling ved Veterancentret.

### **Øger soldatens modstandsdygtighed**

Metoden er kendt fra det amerikanske forsvar, hvor det er en del af dets Comprehensive Soldier Fitness program.

Det handler om en helhedsorienteret tilgang til soldatens helbred og velbefindende, hvor fokus på fysik, sociale relationer og psykisk styrke alt sammen er med til at øge soldatens effektivitet og modstandsdygtighed på den moderne kampplads under sloganet Strong Body- Strong Mind.

Forløbet ved Den Kongelige Livgarde er et pilotprojekt, der skal munde ud i en rapport om de danske resultater. Rapporten vil indgå i forsvarrets overvejelser om at indføre den forebyggende mentale træning som en permanent del af soldaternes uddannelse i højere grad end i dag.