

# Meditation rustet soldater til krig

■ 130 kampsoldater blev trænet i mental fitness, inden de blev sendt til Afghanistan.

■ De oplevede færre fysiske og psykiske mén end andre udsendte soldater.

SARAH ANDERSEN

sarah.andersen@jp.dk

Soldaterne lå på hver sin træningsmåtte og mediterede. Voldsomme kampøvelser var byttet ud med dybe vejrtrækninger, og det fik soldaterne til at sende kække smil og skeptiske blikke til hinanden.

Flere end hver femte danske veteran føler, at de har fået fysiske eller psykiske mén, efter de har været udsendt som soldat. Det vil forsvarret forsøge at gøre noget ved, og derfor blev 130 solda-

ter fra hold 15 undervist i mental styrketræning, inden de blev udsendt til Afghanistan i begyndelsen af 2013.

Missionen gik ud på at træne soldaternes mentale robusthed, så færre kom hjem med psykiske problemer.

»Soldaternes mentale tilstand bliver vurderet af en læge inden udsendelse, men forsvarret har ikke arbejdet med specifikke værktøjer til at træne soldaternes robusthed, som man har gjort i dette projekt,« siger oberstløjtnant Anders Mærkedahl Pedersen, der var udsendt som oberst sammen med hold 15.

## Tavs telefon skaber panik

Soldaternes mentale tilstand blev målt før og efter træningsforløbet i Danmark, og da de kom hjem efter seks måneder i Afghanistan.

Psykologerne undersøgte bl.a., om soldaterne følte sig anspændte, om de kunne sove om natten, og om de var ulykkelige. Efterfølgende blev resultaterne sammenlignet med et tidligere hold soldater, som også var udsendt til Afghanistan.

»Det første hold havde mange symptomer på dårlig trivsel, men på hold 15 hang de gode følelser ved, da de kom hjem igen. Det eneste punkt, hvor vi så en negativ udvikling, var i forhold til deres jobtilfredshed,« siger psykolog Eva Hertz, der er direktør i Center for Mental Robusthed, og som har udviklet træningsprogrammet til soldaterne.

Anders Mærkedahl Pedersen var udsendt med hold 4 tilbage i 2007 og med hold 15 sidste år. Han roser projektet,

men har svært ved at vurdere, om de to hold reagerede forskelligt i pressede situationer.

»Da jeg var af sted med hold 4, mistede vi flere danske soldater, mens der ikke var nogen dødsfald på hold 15. Derfor er holdenes oplevelser meget forskellige, men min fornemmelse er, at den mentale træning havde en positiv effekt på hold 15,« siger Anders Mærkedahl Pedersen.

Det psykologiske træningsprogram gav soldaterne konkrete redskaber til at håndtere konflikter, holde fast i positive tanker, tale åbent om følelser og bevare overblikket i pressede situationer.

En af øvelserne gik ud på, at soldaterne hver dag skulle skrive tre gode ting ned, og

en anden øvelse handlede om at stoppe negative tanker.

»Hvis man ringer hjem til kærester fra Afghanistan, og hun ikke tager telefonen, så kan man hurtigt gå i panik og tænke, om hun mon er gået fra hus og hjem. Soldaterne lærte at lede efter andre forklaringer, måske er hendes telefon løbet tør for strøm, eller hun kan være på arbejde,« siger Anders Mærkedahl Pedersen.

## Træning på mobilen

Som en del af projektet blev der udviklet en app til soldaternes mobiltelefoner, så de kunne søge efter øvelser og afslappende musik, mens de var udsendt i Afghanistan.

»Jeg opfordrede soldaterne til at træne mental robusthed, mens de var af sted. Det

kunne f.eks. være at meditere sammen, eller at spørge ind til hinandens familier og kærester. Mental robusthed skal vedligeholdes og trænes jævnligt, før det virker,« siger Eva Hertz.

Anders Mærkedahl Pedersen oplevede, at soldaterne tog meget forskelligt imod øvelserne.

»Nogle var glade for dem og lavede meditationsovelser efter en hård patrulje i Afghanistan eller så afslappende film på telefonen, hvis de havde meget hjemve. Andre synes slet ikke, det virkede, men det vigtigste er jo, at soldaterne fandt ud af, hvad der fungerede for dem.«

Forsvarret skal nu evaluere, om det psykologiske træningsprogram skal bruges ved fremtidige missioner i udlandet.

## FAKTA

### Mental styrketræning

130 soldater fra Livgarden dyrkede mental fitness, inden de blev udsendt til Afghanistan i februar 2013.

Deres mentale tilstand blev målt før og efter træningsforløbet, og da de kom tilbage til Danmark.

Resultaterne blev sammenlignet med et tidligere hold soldater, som også var udsendt til Afghanistan.

31-årige Jan Jürgensen dyrkede mental styrketræning, mens han var udsendt som soldat. Foto: Sofia Busk



## »Mange synes ikke, at meditation er macho nok«

■ 31-årige Jan Jürgensen dyrkede mental styrketræning, inden han blev sendt i krig.

SARAH ANDERSEN

sarah.andersen@jp.dk

Inden Jan Jürgensen lagde sig til at sove i Afghanistan, skrev han ofte tre gode ting ned på sin blok, som var sket i løbet af dagen. En aften tænkte han tilbage på den gode aftensmad, sejren over de engelske soldater i volley-

ball, og at han fik trænet inden morgenmaden.

»Jeg brugte ofte denne øvelse, når jeg havde hjemve. Blokken blev som en lille dagbog, hvor jeg kunne gå tilbage og grine lidt af den dag, hvor det betød rigtig meget, at vi fik chokoladecake, men nogle dage betød selv de små ting alverden,« siger Jan Jürgensen.

Han og resten af hold 15 lærte at dyrke mental styrketræning, inden de blev sendt

til Afghanistan. I begyndelsen tænkte Jan, at meditationsovelserne var noget filosofisk fis, men han endte med at blive glad for de tunge åndedræt.

## Seks danske dødsfald

»I alt lærte vi 15 forskellige redskaber. Jeg har valgt et par stykker ud, som fungerer for mig. Meditation brugte jeg mest før og efter turen, fordi det er en ret privat ting for mig, og det var svært at være

alene i Afghanistan, når vi boede otte personer i ét telt.«

Jan Jürgensen har været udsendt til Afghanistan to gange. Den første mission i 2010 var meget blodig med i alt seks danske dødsfald. Da Jan kom hjem til Danmark, reagerede han aggressivt og impulsivt på selv de mindste ting, og han fik hjælp af forsvarrets psykologer.

Da Jan kom hjem fra sin anden udsendelse til Afghanistan, oplevede han ingen

psykiske eller fysiske mén.

»Det er svært at vurdere, om det er projektets skyld, for anden gang var der mere roligt i Afghanistan, og der vidste jeg på forhånd, hvad jeg gik ind til. Men jeg er rigtig glad for øvelserne, fordi jeg blev mere bevidst om mine egne reaktioner og følelser, og min familie og mine venner kan også mærke, at det var meget nemmere for mig at komme hjem anden gang,« fortæller

Jan Jürgensen, der var en af de eneste soldater på hold 15, som talte højt om, at han brugte mental styrketræning i Afghanistan.

»Mange synes ikke, at meditation er macho nok til en kampsoldat, og vi var meget få, som var åbne omkring projektet. Jeg er dog sikker på, at mange brugte øvelserne ubevidst, eller at de ikke ville indrømme det, især de 22-årige unge knægte,« siger Jan Jürgensen.