



FOTO: KARSTEN WEIRUP

# Robuste hjerner i Livgarden – kampsoldater tester ny mentaltræning

Mentaltræning er i hæren et nyt begreb, som på sigt kan blive en del af missionsforberedelsen. Et kompagni erfarne kampsoldater fra Livgarden tester de psykologiske værktøjer under udsendelsen på Hold 15. Fagligt Forsvar var med på den sidste træningssession før afrejsen til Afghanistan.

AF METTE MARIE VOLANDER

**D**EN SORTE HJEMMELAVEDE plastikairbag bumper imod jorden fra tre meters højde – mens 120 kampsoldater i auditoriet på Høvelte Kaserne holder vejret. Vil ægget, som har ligget indpakket i sugerør, tape og plast, klare luftturen? ”Yes,” lyder det triumferende fra holdet bag airbaggen, da et hvidt æg kommer til syne fra plastikken, ubrudt og perfekt.

Vi er på Høvelte Kaserne en dag i december. Kampsoldaterne er samlet til sidste session i et pilotprojekt, der skal ruste de erfarne folk mentalt bedre til udsendelsen på Hold 15. Æg-eksperimentet er en klassisk teambuildingøvelse og afrunder et Robusthedstræningsprogram (RTP), som soldaterne siden april 2012 har gennemgået. RTP trækker på erfaringer fra det mentaltræningsforløb, som den amerikanske hær siden 2009 har sendt 13.000 kampsoldater gennem før udsendelse.

Målet er at ruste panserinfanterikompaniet mentalt til missionen på Hold 15 og at mindske gruppen af soldater, der lider af mistrivsel efter hjemkomsten. Det fortæller initiativtager og bannerfører for pilotprojektet, oberstløjtnant Anders Mærkedahl Pedersen, der er bataljonschef.

”Vi kan aldrig forhindre alle psykiske traumer hos udsendte soldater, men vi kan give vores soldater indsigten og værktøjerne til bedre at kunne håndtere det, de udsættes for under og efter mission. Programmet bygger på grundtanken om, at den enkelte via mental træning kan påvirke hjernens kemi til bedre at håndtere stress og psykisk belastning,” siger Anders Mærkedahl Pedersen.

## 40 TIMERS MENTALTRÆNING

Soldaterne har fået hele 40 timers positiv psykologisk træning plus 13 mentaltræningsteknikker, som kan hjælpe dem til at forøge deres mentale robusthed og til at geare ned efter stressende oplevelser eller perioder. De 13 teknikker har soldaterne lige ved hånden i Helmand – i den applikation til deres mobil, som er blevet specialudviklet.

”Målet er at hjælpe soldaterne til bedre at kunne håndtere deres egen mentale situation i pressede situationer. Hvis elitesportsfolk kan øge deres præstationer og mentale stresstærskel via mentaltræning, er det helt oplagt, at kampsoldater kan gøre det samme. På rigtig mange punkter ligner de to grupper jo hinanden,” siger Anders Mærkedahl Pedersen.

Erhvervspsykolog Eva Hertz, Center for Mental Robusthed, har været den eksterne faglige leder af forløbet i Livgarden.

”Som udsendt soldat er der en masse ydre grundvilkår, du ikke kan ændre på. Det er iskoldt eller meget varmt, du er langt fra familien, du kommer under ekstremt fysisk og mentalt pres. I den situation er det eneste, som du selv har indflydelse på, dine tanker og følelser om de ting, som du bliver udsat for. Det er dybest set det, som programmet her klæder soldaterne bedre på til at kunne,” siger Eva Hertz.

Udover øvelserne har hver soldat i en personlighedstest fået sin psykologiske profil og styrker kortlagt. Her kaldes testen for Values in action (VIA-styrker). VIA er en hjørnestein inden for den positive psykologi, som RTP-programmet i Livgarden bygger på. Tanken er, at hvis du kender dine egne styrker, kan du bedre bruge dem i daglig-

dagen – og det øger arbejdsglæden, skaber trivsel og modvirker stress.

En anden vigtig del af VIA, er, at deltagerne har lært deres indbyrdes forskelligheder bedre at kende. I forvejen arbejdede Livgarden meget med gruppedynamik og forskelligheder, så den del af RTP var ikke helt ny, siger bataljonschef Anders Mærkedahl Pedersen.

Bataljonschefen tror på, at mentaltræning i en eller anden form vil blive en del af forsvarrets fremtidige HR-strategi og uddannelse af kampsoldater.

”De foreløbige erfaringer og tilbagemeldinger fra soldaterne af effekten af vores forløb er allerede betydeligt mere positive, end jeg havde forestillet mig, selvom der selvfølgelig skal udvikles på blandt andet form, indhold og tidsmæssig placering af uddannelsen, hvis vi forestiller os en bredere implementering i forsvaret,” siger Anders Mærkedahl Pedersen.



FOTO: KARSTEN WEIRUP

▲ Bannerfører for robusthedsstræningsprogrammet og bataljonschef i Livgarden, oberstløjtnant Anders Mærkedahl Pedersen, tror, at mentaltræning fremover vil indgå i forsvarrets uddannelse af kampsoldater.



FOTO: KARSTEN WEIRUP

### **Tommy Nilsson, 28 år. 3. udsendelse (Hold 6, Hold 10 + Hold 15)**

TOMMY NILSSON INTRODUCEREDE sig selv for mental robusthedsstræning efter sin første udsendelse på Hold 6. Han synes grundlæggende, at ideen om at træne soldater, ligesom man mentaltræner elitesportsfolk, er helt rigtig.

”Men formen og sproget, som robusthedsstræningsprogrammet er blevet præsenteret for os i, har fået flere på holdet til at afvise det som ”langhåret psykologfi.” Selvom flertallet har taget godt imod træningen, så

er de, der har haft størst modstand mod forløbet, dem, som ville have størst gavn af det,” siger Tommy Nilsson, som mener, at programmet skulle have brugt flere militære eksempler og militært sprog for at få alle med.

En anden stor udfordring er at nå at få teknikkerne plantet dybt nok i den enkelte soldat til, at han i de helt ekstreme situationer kan bruge redskaberne i værktøjskassen.

”Jeg er tidligere selv røget i huller, hvor jeg ikke kunne bruge teknikkerne. Det kræver

◀ Flertallet på holdet har taget godt imod robusthedsstræningen. De, der har haft størst modstand mod forløbet, er dem, som ville have størst gavn af det,” siger overkonstabel Tommy Nilsson, Livgarden og ISAF Hold 15.

lang tids træning at få dem ind på rygraden, så man kan bruge dem, når de er mest nødvendige,” siger Tommy Nilsson, som mener, at forsvaret skal tænke over, hvornår og hvordan forløbet tilrettelægges:

”Programmet vil have størst effekt, hvis det allerede blev introduceret for HRU’erne tidligt i deres forløb.”



**Mikkel Toft Kristensen, 23 år.**

**2. udsendelse (Hold 10 + Hold 15).**

◀ "Mange af tingene og teknikkerne kendte vi i forvejen, men når de bliver præsenteret her i bataljonen, har det en anden effekt," siger konstabel Mikkel Toft Kristensen, Livgarden og ISAF 15."

FOTO: KARSTEN WEIRUP

"MIN FØRSTE UDSENDELSE PÅ HOLD 10 var rigtig hård – mest på grund af opgavernes karakter på den fremskudte Patrol Base line. Vi skulle holde en vej og gik mange patruljer. Jeg var sweeper og er det igen på Hold 15. Det er selvvalgt, men sindsygt hårdt for hovedet. I perioder kunne jeg godt mærke, at belastningen var ekstrem, men jeg sover heldigvis godt og kom igennem det."

Sådan siger den 23-årige Mikkel Toft Kristensen, som med egne ord var ret skeptisk over for Robusthedstræningsprogrammet, da kompagniet første gang i april 2012 blev præsenteret for det.

"Min skepsis var lidt på linje med, da jeg skulle til psykolog første gang. Men jeg fandt hurtigt ud af, at det faktisk var meget fint, og nu er jeg blevet glad for robust-

hedstræningen. Jeg kan se, at det virker, og har fået nogle værktøjer som mindfulness-app'en, musikmeditation og vejtrækningsøvelser, som jeg kan bruge. Mange af tingene kendte vi nok i forvejen, men når det bliver præsenteret her, har det en anden effekt."

Den store udfordring bliver at holde teknikkerne ved lige. Men Mikkel Toft Kristensen tror på, at RTP-mobilapp'en, som soldaterne har fået med sig til Afghanistan, kan være en hjælp.

"For mig er det vigtige ikke, om jeg kan bruge teknikkerne i pressede situationer, men om de kan få mig til at stressede ned efter patruljer ude og ikke mindst, når jeg kommer hjem. Mit hovedmål med robusthedstræningen er faktisk at få en nemmere hjemkomst end sidste gang."

## Robusthedstræningsprogrammet (RTP) i Livgarden

Pilotprojekt, som er startet lokalt, men støttes af HOK og private fonde.

Inspireret af det amerikanske CFS – Comprehensive Soldiers Fitness-program – som blev startet i 2009 sammen med eksperter i positiv psykologi fra Penn University.

De foreløbige resultater af RTP i Livgarden viser, at flertallet af soldaterne nu i højere grad end før oplever:

- at de nok skal klare sig, når de møder vanskeligheder.
- at de har større glæde og tilfredshed ved daglige gøremål.
- at de har nogen at støtte sig til, når der er brug for det.
- den enkelte føler sig "sjældnere panisk eller rædselsslagen" og "fortvivlet eller håbløs"
- og har haft lettere ved at falde i søvn eller sove igennem.

## Mentaltræning i hele hæren?

**Anne Lillelund, militærpsykolog fra Veterancentret, har fulgt RTP-projektet i Livgarden som observatør. Hun er spændt på at se erfaringerne fra programmet løbe ind i det kommende halvandet år.**

"Vi militærpsykologer arbejder i forvejen meget med soldaterne i forhold til, at grundvilkårene under udsendelse ikke kan ændres, men man kan ændre den måde, man tænker omkring vilkårene. På den måde har robusthedstræningsprogrammet nogle rigtig gode pointer, fordi det giver soldaterne nogle helt konkrete værktøjer til at håndtere stress i missionen. Men vi mener ikke, det har nogen indvirkning på følgerne efter traumer, som for eksempel PTSD og depression, fordi det kræver en mere dybdegående bearbejdning. Derudover skal projektet også målrettes til den militære virkelighed og sprogbrug for at gøre det mere brugbart i soldaternes hverdag."