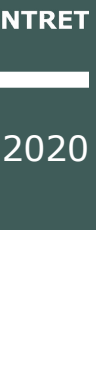


Nyhedsbrev



Veterancentrets nyhedsbrev

3. udgivelse / oktober 2020

Kære læser

I dette nyhedsbrev kan du læse om:

- Nyt tilbud om fysioterapi til børn
- Covid-19: Døren er stadig åben i Veterancentret
- Skadet, men ikke uden hjerne og hjerte
- Fyraftensmøder: Forældre til veteraner
- Nyt undervisningsspil om at være barn til en udsendt
- Nyt botilbud for veteraner åbnet i Thy



I form af lege med fysiske bevægelser, massage og åndedrætsøvelser kan børn af veteraner få ro til et overaktivt nervesystem. Foto: Unsplash

Nyt tilbud om fysioterapi til børn

Ildsjælden Pernille Thomsen har sammen med Familienetværket, SSOP, veterankoordinator Rasmus Feddern Donbæk og Veterancentret skabt et nyt tilbud om fysioterapi op at stå til børn af veteraner.

Af Kristina Schannemann Jensen

Fysioterapeut Pernille Thomsen fik i 2017 øjnene op for børn af veteraner, da hun mødte Rasmus i sin klinik i Bagsværd. Rasmus var syv år gammel, og hans far var ansat i Forsvaret.

”Jeg mødte en dreng, der var ked af det, som kom i konflikter og var mega bekymret. Han fortalte mig, at han i skolen blev mødt med spørgsmål som ’tror du, din far bliver skudt idag?’ eller ’tror du, din far skyder nogen idag?’,” fortæller Pernille Thomsen.

Udover at afhjælpe hans nervesystem, som var overaktivt, netop fordi den slags tanker og bekymringer kan give kropslig uro, tog Pernille Thomsen kontakt til Veterancentret for at høre, om der fandtes andre børn som Rasmus. Siden da har hun besøgt centrets samtalegrupper og også behandlet andre børn med fysioterapi pakket ind som leg.

”Vi arbejder med fysisk aktivitet, som gerne skulle være sjovt. Vi laver pudekamp, fægtet med isoleringsrør, laver løbe-lego eller danser. Bagefter får børnene massage, da massage udløser en masse gode hormoner i kroppen, og til sidst trækker vi vejret - dybt og roligt. Alt sammen for at berolige nervesystemet,” siger Pernille Thomsen.

Ni nyuddannede børnefysioterapeuter

Denne form for børnefysioterapi har vist sig at være rigtig god, faktisk så god, at Pernille Thomsen har fået uddannet yderligere otte fysioterapeuter rundt om i Danmark til at kunne tilbyde andre børn af veteraner samme træning.

Undervisningen har været med oplæg fra Familienetværket, Veterancentret, børnepsykolog Charlotte Bjerregaard og Rasmus Feddern Donbæk, der udover at være veteran og veterankoordinator, også er uddannet fysioterapeut.

”Hele uddannelsen var rettet mod, hvordan i et fællesskab kan hjælpe og støtte børn af veteranfamilier, hvor der er udfordringer. Det, at vi arbejder med kroppen, og samtidig får talt om det, der kan være vanskeligt og tager fat i børnenes virkelighed, er helt central, når vi skal hjælpe børnene,” siger Pernille Thomsen.

Hun håber, at de ni børnefysioterapeuter, der nu er særligt uddannede i relation til veteran-familier, vil få mulighed for at støtte og hjælpe flere børn som Rasmus. Der er endda mulighed for at søge økonomisk støtte til behandlingen hos Støt Soldater Og Pårørende, som også har fulgt projektet med stor interesse.

Vil du vide mere?

Kender du et barn, der vil have glæde af dette tilbud, kan du kontakte Pernille Thomsen direkte på pernillefys@gmail.com eller Vinnie Højmark fra Familienetværket på familienetvaerket.ka1@gmail.com.



Veterancentret møder gerne veteraner og pårørende til fysiske møder. Derimod arbejder administrative medarbejdere hjemmefra. Foto: Kristina Schannemann Jensen

Covid-19: Døren er stadig åben i Veterancentret

Veterancentret fastholder sit tilbud mod sårbare veteraner og deres familier trods skærpet hensyn for at mindske coronasmitte.

Af Sebastian Seby

Veterancentret holder i den kommende periode fast i den direkte kontakt med veteraner og deres familier trods øget smittetryk. Det sker på baggrund af erfaringerne fra forårets nedlukning, som lærte os, at der er målgrupper, der er særlig vigtige at komme i møde, siger forsvarsminister Trine Bramsen og tilføjer:

”Vi skylder vores veteraner at tage os godt af dem. Det gælder særligt de mest sårbare veteraner og deres familier. Corona eller ej har de brug for, at der er en udtrakt hånd, når presset bliver for stort”.

For oberst Søren Andersen, der er chef for Veterancentret, er det vigtigt at holde dørene åbne for veteraner og familier

”Vi er i en ekstraordinær situation, som rammer de mest udsatte i vores samfund særligt hårdt. Isolation - enten alene eller sammen med familien - kan være en stor belastning for dem, der kæmper med psykiske skader efter en udsendelse. De skal ikke stå alene i den her situation. Derfor fortsætter vi med at holde vores lokale veterancentre åbent i hele landet, så dem, der har brug for vores hjælp, stadig kan møde os ansigt til ansigt,” siger oberst Søren Andersen, der vil følge udviklingen og myndighedernes retningslinjer nøje.

Flere løser deres opgaver hjemmefra

Derimod vil Veterancentret i den kommende periode sende sine administrative medarbejdere hjem til hjemmekontorerne og den vej indens mindske antallet af personer, der går ind og ud af døren på de lokale veterancentre.

Alle retningslinjer om afstand og hygiejne bliver naturligvis stadig fulgt, så det er trygt og sikkert at komme på de lokale veterancentre. Hvis man oplever symptomer på coronavirus, skal man kontakte sin behandler eller rådgiver og aftale en ny tid eller sammen finde et alternativ.

Hvordan kan du mødes med Veterancentret?

Det vil stadig være muligt at aftale fysiske møder med Veterancentrets rådgivere og behandlere, og alle planlagte samtalegrupper for børn og unge og parforholdskurser gennemføres som planlagt.

Fysiske møder vil fortsat blive tilbudt som et alternativ til skærmbehandling, telefonmøder og walk-and-talks, som blev indført under nedlukningen i foråret. Veterancentrets medarbejdere vil i hvert enkelt tilfælde finde den rigtige løsning sammen med veteranen eller de pårørende inden for de muligheder, der er.

Alle, der har behov for at komme i kontakt med Veterancentret, kan desuden ringe til døgntelefonen på 7281 9700, uanset hvad klokken er. Her er der altid en at tale med.



Torben Lund er 61 år gammel og har været udsendt flere gange. De oplevelser, der oftest plager ham og hans nattesøvn, stammer især fra hans udsendelse i Irak som UN-guard. Foto: Kristina Schannemann Jensen.

Skadet, men ikke uden hjerne og hjerte

Torben Lund er invalidepensionist og har haft post-traumatisk stress gennem 20 år. Han anser sig selv som en mand, der har noget at tilbyde samfundet og mener, at det samme gælder for rigtige mange psykisk skadede veteraner.

Af Kristina Schannemann Jensen

I foråret modtager Veterancentret en skriftlig appel. Det er en appel om at bidrage med en alternativ historie om psykisk skadede veteraner.

Selvom jeg er ramt af PTSD, er jeg IKKE svag eller uden hjerne og hjerte, som nogle tror, sker for dem, der bliver ramt.

Sådan lød en af de sætninger, der har sat denne artikel i gang. Manden bag tasterne er Torben Lund. 61 år gammel. Udsendt med Dansk Flygtningehjælp og Care som konvojfører i Kroatien i 1992 og siden som konvojleder. I 1994 rekrutteret til Forsvarets UNPROFOR hold 5 og hold 6 i Sarajevo, det tidligere Jugoslavien. Siden udsendt til Kuwait i med UNIKOM hold 9 og med UN-guard UNGCI i Irak.

Torben Lund er ikke alene om at ønske historier, som skadede veteraner kan ranke ryggen af. Hans fortælling bliver en prolog i en serie om de mange veteraner, der har formået at skabe sig et godt liv trods psykiske efterreaktioner. Da jeg besøger ham på hans firelængede gård på naturskøne Egholm i Limfjorden med kig ind til Aalborg by, uddyber han sin frustration.

”Nogle af de ting, som man hører om veteraner med PTSD, er, at de er farlige, at de ikke kan samle sig til noget som helst, eller at veteraner ikke kan bruges til arbejde. Det bliver jeg harm over,” siger han henover det hjemmelavede lange plankebord, vi sidder ved.

Plankebordet står i den lyse stue, der har loft til kip og store vinduespartier, og som fortsætter ud i et rustikt industrikæken. For tre år siden var gården faldferdig. Renoveringerne er et bevis på, at Torben maser på for at skabe en bedre tilværelse for ham selv.

At skabe en ny identitet

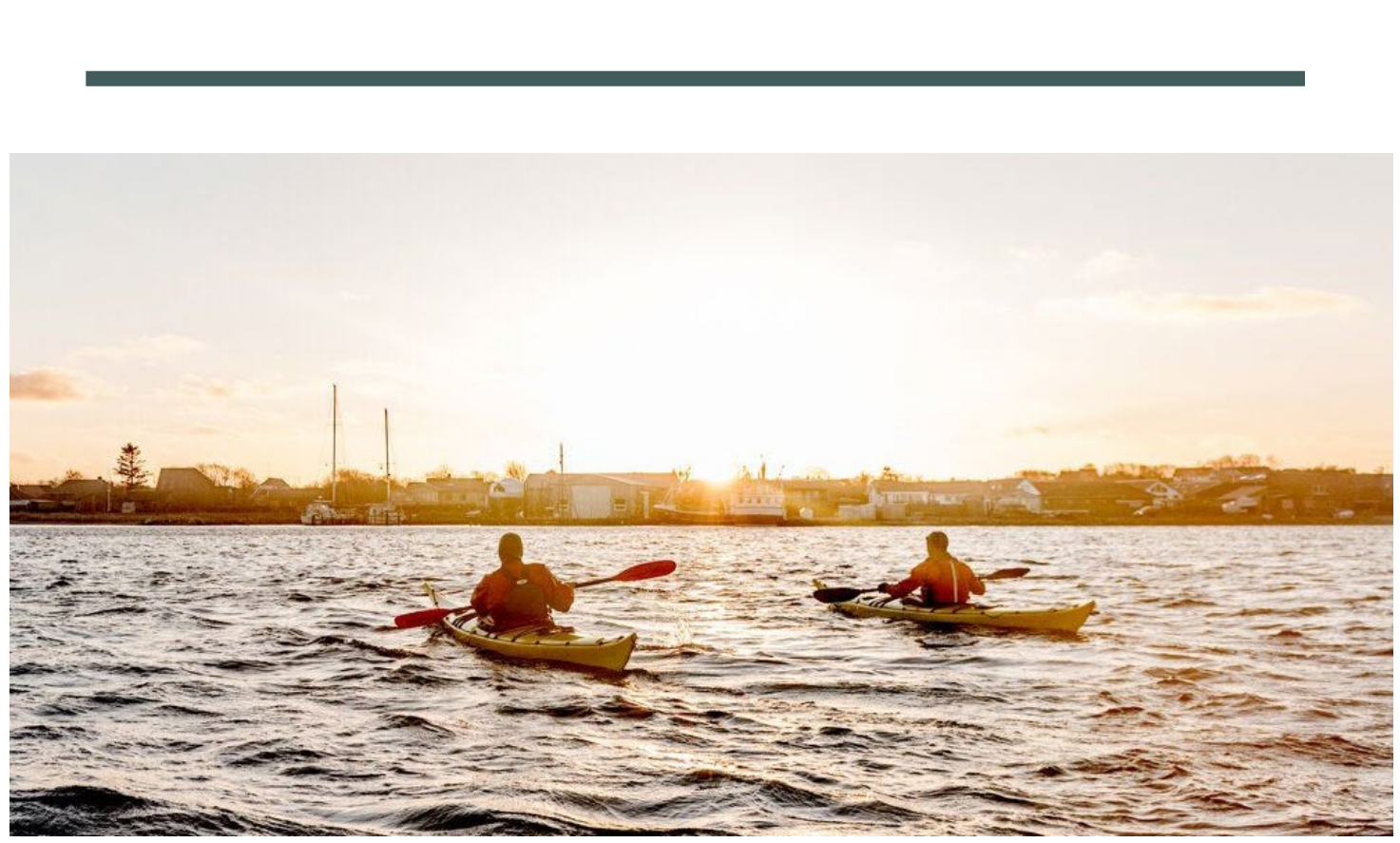
Første gang, der blev rusket op i Torbens etablerede tilværelse, var i 1999, hvor han fik et brud på rygsojlen. Det kunne have været et exit til arbejdsmarkedet for altid og et liv defineret som invalidepensionist. I stedet blev det til en tænkepause og en ny start som selvstændig.

”Jeg startede firma ud fra de værktøjer, jeg havde lært i Forsvaret,” siger han og holder om en imaginær pen frem foran sig for at skrive en liste med plusser og minusser.

”Hvad kan jeg? Hvad kan jeg ikke? Hvad kan jeg gøre noget ved, og hvad kan jeg ikke gøre noget ved?”

Han lader mig forstå, at de samme spørgsmål bør veteraner, der bliver ramt af PTSD, stille sig selv. Han er selv overbevist om, at kompetencerne fra tiden i Forsvaret og erfaringerne som udsendt har gjort, at han har haft evnerne til at komme videre og leve med både fysisk skade såvel som psykisk.

”Det at være noget, det er dét, der skaber. Jeg ville ikke være noget, hvis jeg havde nøjedes med at være pensionist,” konkluderer han og tilføjer: ”Men hvis man ikke selv gør noget for det, så kommer man heller ikke længere.”



Modellfy er en af Torbens hobbyer, og den virker nærmest meditativ på ham. Når han tegner og bygger et nyt fly, forsvinder hans tankemylder, og han kan fordybe sig i arbejdet med flyets konstruktion. Foto: Kristina Schannemann Jensen.

Accepter et nøglen

Selv finder Torben mening i at have etableret Veterancafé Fønix på sit landsted. Han agerer mentor for andre veteraner og gør sit for at bekæmpe ensomheden. I mange år har han arrangeret ture for andre veteraner. Først under foreningens Kenderstøtteordningen, i dag som enkeltperson med god hjælp fra venner og bekendte. Han planlægger ture fra Danmark ned gennem Europa og til Normandiet i anledning af D-dag, eller han arrangerer træf for balkanveteraner med mad, drikkevarer og overnatningsmulighed.

Logistik og planlægning står på hans ”kan-liste”. Til gengæld kan han ikke være sammen med mange mennesker. Så når planlægningen af et træf er slut, og dagen oprinder, trækker han sig tilbage og overlader værtsansvaret til andre. Festen er for dem, der kan, og det er ikke altid, han selv kan.

”Jeg tror, mange er i klemme, fordi de ikke accepterer sig selv. Men så gælder det jo om at se det, man kan, og så få hjælp til det sidste,” siger han.

Han kalder det at kunne navigere i sin egen hverdag. Det lyder måske enkelt, men der er en erkendelse, der har taget ham mange år at komme til.

Enkeltbillet til kulkælderen

Der blev til indle et med eget firma efter bruddet på rygsojlen, inden fortidens udsendelser indhentede Torben. Han havde altså PTSD. Han var psykisk skadet.

”Jeg havde da aldrig troet, at jeg skulle slås med det, jeg har måttet slås med efterfølgende. Men det er jo også dem, der tager ansvar, der kommer til at hænge på regningen,” konstaterer han.

Til sidst drev PTSD’en ved Torbens dørbud, hvor man enten bliver samlet op eller går til. En tidligere chef besvarede Torbens opkald den dag, hvor det gjaldt. 20 minutter senere bankede han på døren og forhindrede Torben i at tage sit eget liv.

Det var tilbage i 2002. Alligevel er det først i 2012, at Torben kommer i et behandlingstilbud, der tager kegler. Det sker på en specialklinik i Aarhus, der samarbejder med Rigshospitalets førende psykiatere inden for krigstraumer og posttraumatisk belastningsreaktioner.

”Det tog syv måneder, før der blev åbnet op, og så væltede det hele for mig. Jeg lukkede mit firma og gik fuldstændig i kælderen.”

Nedturen til trods har Torben i dag en tro på, at det var et gennembrud for hans behandling. Slut med at løbe fra sine traumer.

En skillevej

Siden da har ved Torben nogle år som medlem af det fællesskab, han selv kalder ”De sure, gamle mænd”. Han var fyldt med afmagt og vrede. Det overtog hans liv. Men da han indså, at prisen for medlemskabet var, at den øvrige befolkning blev mindre, traf han et nyt valg. I stedet har han i dag erstattet vreden med mod til at vise sårbarhed.

”Det gav så meget luft, at jeg i dag bare siger, at jeg har en hælletlef til kysen. I stedet for at flygte og forsvinde, så siger jeg, ”nu er det her blevet lidt for mange, så jeg går lige for mig selv.” Og folk synes, det er helt ok,” siger han.

Om det så er på talerstolen i en foredragssal, til grill med øens beboere eller når han og de andre modelflyvere skal ud og teste vingerne på seneste kreation, så lader Torben andre vide, hvad han er ramt af. Han har angst. Han har krange, mareridt og deraf mange nætter uden søvn. Han kan godt blive kort for hoved, erkender han og trækker så på skuldrene.

”Jeg ved, at livet med PTSD går i sinuskurve. Der er gode dage, og der er dårlige dage. Det gælder så i øvrigt også for almindelige mennesker,” siger han og løfter øjenbrynene.

”Det er ikke fordi, jeg ikke anerkender den mørke side, men jeg mener, vi kan komme længere ved at lægge den positive side frem. Vi lever ikke evigt, så det drejer sig om at få noget ud af livet.”

Fyraftensmøderne afholdes i København, Odense og Aarhus dette efterår. Foto: Shutterstock

Fyraftensmøder: Forældre til veteraner

I november afholder Veterancentret tre fyraftens-møder målrettet forældre til skadede veteraner.

Af Kristina Schannemann Jensen

Forældre til skadede veteraner yder ofte en stor indsats for at støtte familien. Alligevel er det ikke altid uproblematisk at være far eller mor til en voksen med ondt i livet. Derfor håber Veterancentret at se en masse forældre til efterårets fyraftensmøder i november. Her vil ”Forældre til veteraner” være temaet, når Veterancentret afholder tre regionale fyraftensmøder i Hovedstaden, Midtjylland og på Fyn.

Fra tvivl og afmagt til styrke og livsglæde

På fyraftensmøderne vil psykolog og leder af Institut for Belastningspsykologi, Rikke Høgsted, holde et oplæg om hverdagens udfordringer og komme med gode råd til, hvad man som forældre kan gøre for at passe godt på både veteranen, de andre i familien og ikke mindst sig selv. Det bliver en aften, hvor vi taler om den særlige rolle som forælder, ansvar, tvivl og afmagt, men også om at om styrke og livsglæde. Rikke Høgsted er tidligere militærpsykolog og efterfatter til Forsvarets serie af bøger til baglandet.

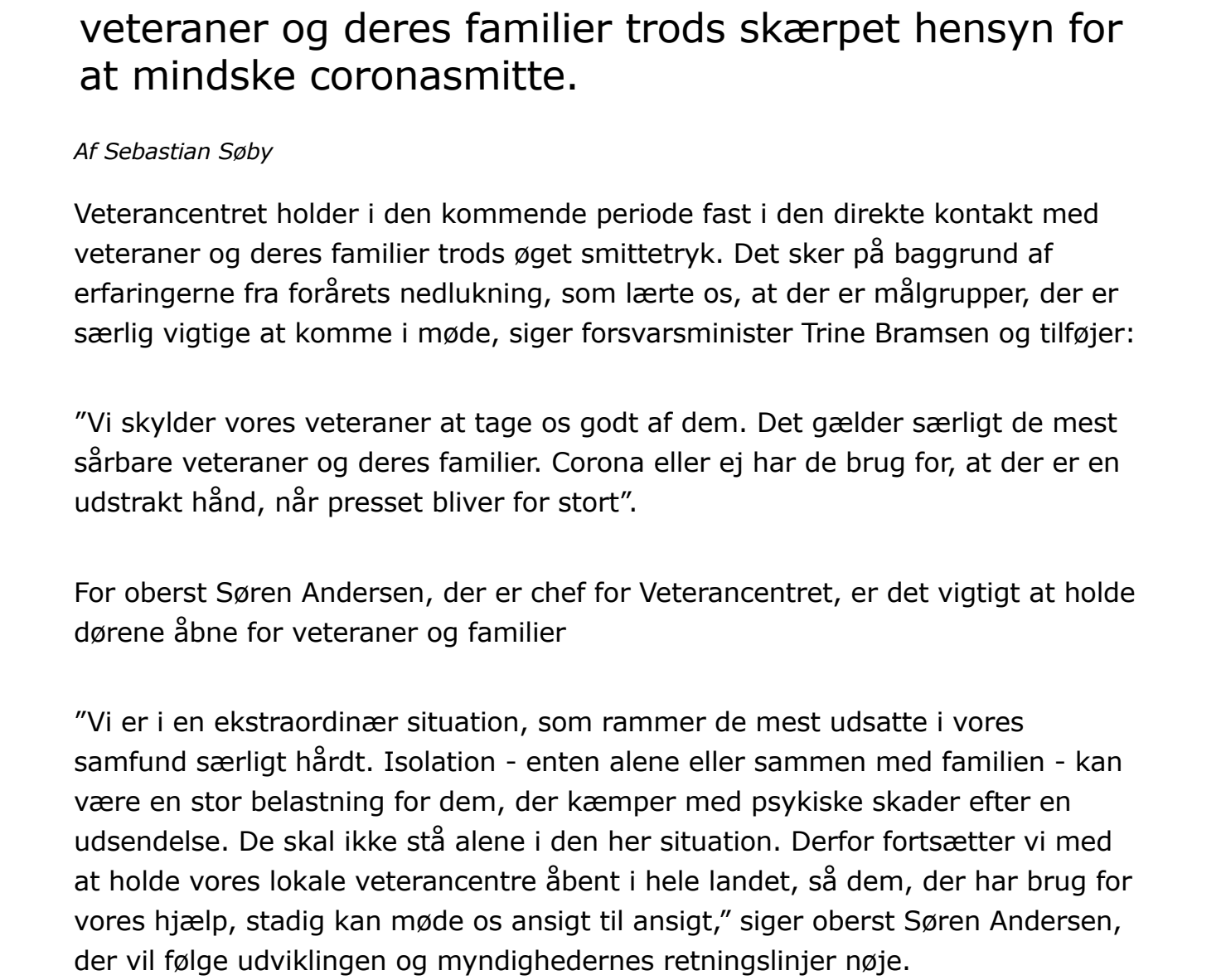
Du vil få mulighed for at møde og udveksle erfaringer med andre forældre i samme situation på fyraftensmøderne, ligesom du kan tage den første kontakt til Veterancentret for videre sparring og støtte til dig og/eller din familie.

Tilmelding nødvendig

De tre arrangementer er gratis at deltage i, men af hensyn til forplejning skal du tilmelde dig. Skriv en mail til vetc-ktp-brobyggerne@mil.dk, og angiv, hvem I kommer, og hvor I lander I ønsker at deltage. Fyraftensmøderne afholdes under alle nødvendige covid-19-forholdsregler, og skulle der komme ændringer, melder Veterancentret hurtigst muligt ud til alle tilmeldte.

Hvor og hvornår?

- København: Frederiksberg Slot, 9. november 2020 fra kl. 17-20
- Aarhus: Veteranhjem Midtjylland, 10. november 2020 fra kl. 17-20
- Odense: Soldaterhjemsforeningen Dannevirke, 19. november 2020 fra kl. 17-20



Nyt undervisningsspil om at være barn til en udsendt

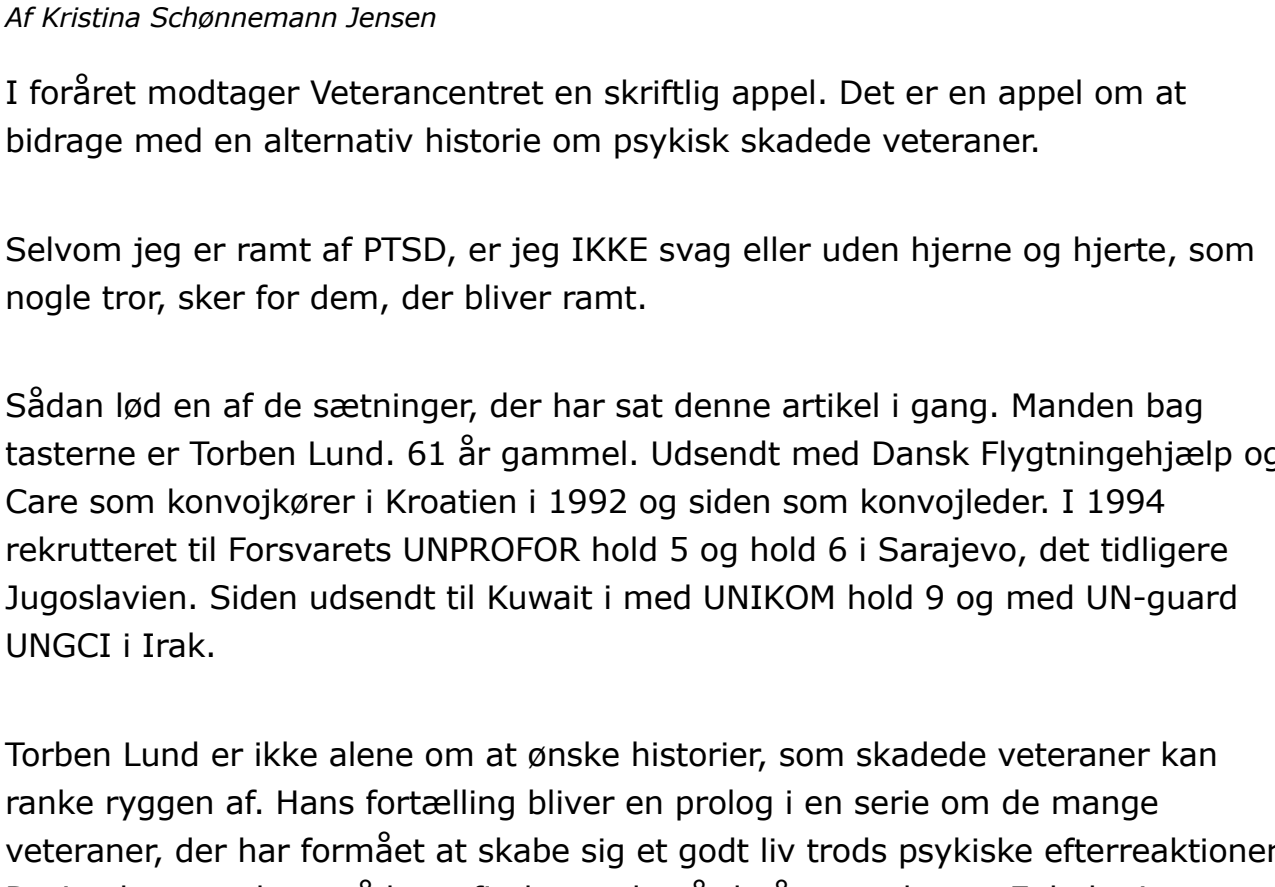
Veterancentret har skabt en interaktiv spiloplevelse, som skal lære elever i 4. – 6. klasse, hvordan det er at have en far eller mor, der er udsendt for Forsvaret.

Af Sebastian Seby

Det er aften. Du kan høre, far og mor skændes nedenunder, så du lister ud på trappen. Du går ned i køkkenet til dem. Far sidder ved køkkenbordet, og mor har våde øjne. ”Hvorfor skændes i?” Spørger du. ”Vi skændes ikke,” siger far og kigger op. De fortæller dig, at far skal udsendes i et halvt år. Du kan mærke en klump i halsen. Men hvordan reagerer du?

Det er et af de valg, eleverne sammen skal tage, når de kaster sig ud i at spille *Julie*, et helt nyt undervisningsspil fra Veterancentret til elever i 4. – 6. klasse. I spillet følger man Julie på 12 år, mens hendes far er udsendt. Spillet giver eleverne et indblik i, hvad det vil sige at have en far eller mor, der er udsendt på en international mission for Forsvaret. Gennem Julies historie vil eleverne tale om følelser som savn, bekymring, stolthed og glæde.

Julie er en interaktiv spiloplevelse, hvor eleverne bliver stillet overfor nogle situationer, hvor de skal stemme om, hvordan Julie skal reagere. Valgene skal få eleverne til at sætte sig i Julies sted og overveje, hvordan de selv ville reagere i hendes situation. På den måde håber Veterancentret at spillet kan åbne op for nogle gode, dybere samtaler.



En del af større oplysningsmateriale

Julie bliver senere på efteråret en del af et større oplysningsprojekt i Varde Kommune, hvor skoler og børnehaver skal prøve et nyt undervisnings- og dialogmateriale, inden det næste år udbredes til resten af landet. Materialet, som er udviklet og samlet af Veterancentret og Varde Kommune, består af fire pakker, der er målrettet henholdsvis børnehaver, indskoling, mellemtrin og udskoling. Forældre er dels at styrke elevernes viden om, hvordan det er at have en far eller mor, der er udsendt, og dels at gøre det nemmere for de børn, der oplever at skulle undvære en forælder, at snakke om det med både skolekammerater og voksne.

Julie er udviklet af Play Circle for Veterancentret.

Bestil nu

Skoler kan gratis bestille et klassesæt med 7 spil, en lærervejledning og adgang til en online version af materialet, som kan bruges i undervisningen. Bestil *Julie* ved at kontakte Veterancentret på 7281 9700 eller vetc-myn@mil.dk.



Surfgaarden åbnede i marts måned 2020 og er godkendt af Social Tilsyn Nord. Foto: Surfgaarden

Nyt botilbud for veteraner åbnet i Thy

Surfgaarden er et nyt botilbud med en bred palet af tilbud til udfordrede veteraner.

Af Signe K. Mortensen

Uden tag over hoved eller et fast holdpunkt kan det være svært at få hold om livet. Derfor hører hjemløse veteraner, eller dem der er teknisk hjemløse, til gruppen af de mest udfordrede veteraner.

I Thy er der åbnet et nyt botilbud kaldet Surfgaarden, som vil tilbyde ophold til denne gruppe af veteraner. Surfgaarden er godkendt af Socialtilsyn Nord, og også fører tilsyn med botilbuddet. Nogle botilbud kræver en visitation fra kommunen, men Surfgaarden har 16 pladser, hvor veteraner, der oplever store personlige eller familiære udfordringer, så de ikke kan bo hjemme, i en periode kan få ophold på Surfgaarden – uden først at være blevet visiteret til det. Derudover har Surfgaarden også tre pladser til længerevarende ophold, som kommunen skal visitere til.

Fysisk aktivitet gør godt

Surfgaarden holder til i den lille by Sneksted og er – som navnet antyder – placeret i smørhullet mellem mulighed for bølgesurf ved Vesterhavet og windsurf og kajaksjålds i Limfjorden. Netop aktiviteter som surfing, kajak og anden fysisk udfoldelse i vand og natur vægtes højt på Surfgaarden. Der er også en mulighed for at deltage i mindre byggeprojekter og dyrke den omkringliggende jord, når man har ophold på stedet.

Ved siden af friluftaktiviteterne har Surfgaarden tilknyttet en psykolog med erfaring med PTSD. De tilbyr også NADA-samarbejding, gruppesamtaler, traumeløsende zoneterapi og har et tætt samarbejde med psykiatrien. De ansætter på Surfgaarden har primært pædagogisk erfaring og baggrund og arbejder med individuelle, pædagogiske handleplaner med den enkelte.

Andre botilbud

Surfgaarden er et af en række af akutte botilbud, som er målrettet mod veteraner.

De andre botilbud, som findes for nuværende er SUF Veteran Forsorgshjem og Natur Retreat For Veteraner på Strøvnø. Derudover findes der de midlertidige botilbud på KFUM Soldaterrecreation i Hoveltø, Nørre Sundby, Holstebro, Varde og Fredericia. Veteranhjemmene i København, Odense, Fredericia, Århus og Aalborg har også gratis ophold for veteraner.

Derudover er der også akutte botilbud på de kommunal forsorgshjem og private forsorgshjem som Røde Kors, Blå Kors med flere, som dog ikke er specifikt målrettet veteraniere.