



Krigsveteraner trives godt med friluftsliv

Friluftsliv og natur gør noget særligt ved krigsveteraner. Det er ikke nogen mirakelkur mod alt, men giver mulighed for at lægge hverdagens problemer til side. Derfor er der potentiale i at bruge naturen og friluftslivet i projekter, der skal reintegrere veteraner socialt. Det viser undersøgelser i regi af Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling.

Et speciale og flere projekter i regi af Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling undersøger danske krigsveteraners erfaringer med friluftsliv i en rehabiliterende og reintegrerende proces. Konklusioner og perspektiver præsenteres nu, i første omgang med fokus på veteranernes situation og potentialet for friluftsliv. Dette Videnblad bygger på interviews med veteraner i Niels Overgaard Bloks speciale på uddannelsen Master i Friluftsliv. Han er selv veteran fra to missioner på Balkan i 1990'erne og 12 års tjeneste i hæren og arbejder nu på Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling.

Livsforandrende oplevelse

Krig er flyttet ind i vores dagligstuer som aldrig før. Det skyldes for en stor del det moderne informations-samfund, men også, at Danmark igennem de seneste 25 år har indsat større enheder af soldater i en mere direkte fredsskabende rolle end tidligere. Derfor er gruppen af danske krigsveteraner naturligt steget og tæller nu over 35.000 mænd og kvinder. Det danske samfund har ikke tradition og kultur for dyrkelse af det militære felt. Det har det betydet nye udfordringer for vetera-



FOTO: NIELS OVERGAARD BLOK

For mange veteraner har naturen nogle helt særlige positive egenskaber. Det kan til dels føres tilbage til soldatens profession, der ofte udføres i naturlige omgivelser. Naturen bliver derfor en genkendelig og tryk ramme. Noget man kan overskue og er kompetent i. Derfor kan friluftsliv åbne for ny udvikling.

nerne, deres pårørende og de militære systemer og politikere, der har sendt dem ud i verdens brændpunkter.

En udsendelse til krig er på godt og ondt en livsforandrende oplevelse. Selv veteraner uden ar på krop og sjæl kan opleve det som en udfordring at genetablere deres hverdag og relationer efter en udsendelse. Det førte i 2010 til Danmarks første veteranpolitik, hvor det blandt andet fremgår, at sikring af veteranernes fysiske og mentale velbefindende er en vigtig samfundsmæssig opgave og udfordring.

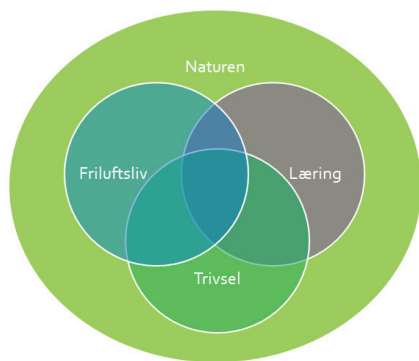
Mange får posttraumatisk stress

I tørre tal kommer omkring en femtedel af veteranerne i kontakt med sundhedsmyndighederne oven på en udsendelse. Omkring en tiendedel eller flere udvikler en varierende grad af symptomer på posttraumatisk stresssyndrom (PTSD) ved

hjemkomsten og årene efter. Det kan betyde, at deres tanker kredser om episoder fra deres udsendelse, og at deres krop oplever konstant beredskab og stress. Længerevarende og ubehandlet PTSD medfører risiko for direkte og kroniske personlighedsforandringer. Fælles for den sårbare gruppe er undgåelsesadfærd, social marginalisering, misbrug, angst og depression. I den militære kultur og dannelse lægges der vægt på en selvforståelse om at være stærk og klare sig selv. Det kan afholde en del fra at søge hjælp. Derfor kan tallene være langt større, end de få danske undersøgelser viser.

Soldatens verden

At være soldat og udsendt er et liv under meget ordnede forhold. Tiden på missionen er struktureret efter et stramt program, hvor meget lidt overlades til tilfældigheder. En sol-



Figuren viser den indbyrdes sammenhæng mellem friluftsliv, læring og trivsel i en ramme af natur. Naturen repræsenterer veteranens indre og ydre tilknytning til naturen som et felt for udvikling. Den optimale position er der, hvor alle tre felter overlapper.

dat er trænet til at kunne præstere på et højt niveau i et fælleskab under meget komplekse og til tider skræmmende forhold. Soldatens verden er, groft sagt, reduceret til at være meget enkel og konkret: Du er her, dette er din opgave, derovre er fjenden. Denne form for battlemind og militær identitet er ofte nødvendig for at kunne håndtere krigens vilkår. Modsat det står den civile verden med anderledes forventninger, struktur og værdier. De to verdener skal den hjemkomne veteran få til at hænge sammen. Det kræver tid, ro og forståelse fra omverdenen. Som en veteran siger under et interview: *Da jeg kom hjem, havde jeg ændret mig lidt, så for ikke at belaste familien gik jeg Bornholm rundt. Brugte fire dage på bare at gå. Jeg kom af med nogle af de tanker, jeg ikke havde lyst til at have.*

Landskabet bag øjnene

Vi bærer alle et landskab bag øjnene, forstået på den måde, at vi har en tendens til som voksne at reproducere mønstre, vi har lært tidligere i livet. For mange soldater indlejres

natur med nogle helt særlige positive egenskaber. Det kan til dels tilbageføres til deres barndom og ungdom, men også til soldatens profession, der ofte udføres i naturlige omgivelser. Naturen bliver derfor en genkendelig og tryk ramme. Noget man kan overskue og er kompetent i. Som en veteran siger i et interview: *Naturen er et værktøj til at komme videre, der virker godt for mig. Det virker, fordi jeg bruger nogle færdigheder, jeg har lært i forsvaret. De samme ting bruges civilt i en mere tryk og ufarlig hygge.*

Solen er på vej ned over landskabet, teltet er slået op og bålet knitrer lystigt. Kroppen er øm efter en lang dags vandring med rygsæk. Duften af mad breder sig i det tiltagende mørke. Stilheden er slående og dagens oplevelser rumsterer i tankerne. Imens maden bliver færdig, fortæller vi historier hen over bålet, indtil trætheden overmander os. I morgen venter en ny dag, hvor krop og sind udelukkende skal fokusere på turen, fælleskabet og terrænet. For en stund er familiemæssige, økonomiske og sociale problemstillinger glemt.

Friluftsliv og natur kan altså noget specielt. Det er ikke nogen mirakelkur mod alt, der gør ondt i livet. Men efter de første skridt er familie, kollegaer og især økonomiske og sociale problemstillinger ikke længere i højsædet. Der er kun én vigtig ting nu og her, og det er næste skridt op ad fjeldet. Friluftsliv giver veteranen fornyet spænding og drømme, muligheden for udvikling både alene og i fælleskab med lige-sindede. En veteran fortæller om en tur, han var på med en soldaterkamerat fra sin udsendelse: *Naturen var åben, det var bare os to, det gav gode*

minder om dengang, vi var buddies og afhængige af hinanden. Vi fandt sammen igen.

Friluftsliv åbner nye processer

Den militære identitet er vanedannende, og de fleste, der har gennemgået militær uddannelse, beholder visse træk og karakteristika fra den. Kendetegnet ved mange af de sårbare veteraner er, at de sidder lidt fast i denne identitet. Desværre er det med til at gøre dem ekstra udsatte i et civilsamfund, der kalder på andre strukturer og værdier. Det sværeste er ikke at lære noget nyt, men at aflære det gamle. Citatet om de to veteraner, der fandt sammen igen på tur, peger på vigtigheden i at finde nye perspektiver på gamle oplevelser. Friluftsliv kan åbne for nye processer i en ellers fastlåst vanetænkning. Det kan forbygge social marginalisering ved at opbygge mental modstandskraft igennem positive oplevelser med ny social samhørighed.

Derfor er der ræson i at bruge natur og friluftsliv i projekter, der sigter på at reintegrere veteraner socialt. For mange veteraner er naturen et fristed fra samfundets mangetydige og til tider modsætningsfyldte forestillinger. Naturen er et sted for det enkle, hvor veteranen kan leve – om end kortvarigt – i kontakt med naturen og genopdage et personligt projekt om identitet. På den måde kan han/hun forholde sig til sin rolle i samfundet gennem dets modsætning, som er naturen.

Niels Overgaard Blok

Kilder

Niels Overgaard Blok (2014): *Ingen efterladt – et feltstudie i dansk krigsveteraners friluftsliv. Speciale på Master i Friluftsliv, Københavns Universitet. Kontakt: nbl@ign.ku.dk, tlf. 20841212*