

Afhængighed blandt militærveteraner er forbundet med stor skam

Ifølge statistikken er det ikke et stort problem, men når fagfolk og frivillige bliver spurgt, er stof- og alkoholafhængighed ikke ualmindeligt blandt veteraner. Emnet er tabubelagt, for misbrug ligger meget langt fra en soldats selvforståelse

AF NANNA STÆRMOSE



Nanna Stærmoser er journalist og indehaver af historiefabrikken.com

STOF NR. 38 / FORÅR 2021





Forestil dig en hverdag, hvor du oplever op mod 1780 granatnedslag i døgnet. Det klarer du. Og du klarer også at tage ud på missioner, der stiller dig i ekstreme situationer, som du løser eller måske bare overlever. Sådant en hverdag havde Claus Stenberg, da han i 1994 blev sendt til Balkan som en del af den fredsbevarende styrke, Danmark stillede med for FN.

En oplevelse, der mærkede den nu 48-årige veteran for livet, men som han i dag bruger til at hjælpe andre veteraner. Det gør han gennem Veteranalliancen, som han var med til at stifte for syv år siden. Veteranalliancen arbejder for bedre vilkår for veteraner og hjælper blandt andet med at finde misbrugsbehandling til dem, der ønsker det. **For de fleste veteraner er det en kæmpe overvindelse at erkende et misbrug – en overvindelse, der er langt sværere at overkomme end haglbyger af granatnedslag.** En af grundene er ifølge Claus Stenberg, at soldater er trænet til at håndtere enhver tænkelig spontant opståede situation. Men de er ikke trænet til at tale om de svære følelser.

“Vores erfaring er, at dem, der kommer hos os med et aktivt misbrug, har meget svært ved at tale om det. Det er forbundet med meget skam,” siger Claus Stenberg.

Han tillægger kulturen i forsvaret en stor del af grunden til, at for store mængder af stof og alkohol er endnu større tabu her, end det måske er andre steder.

“Det ligger ikke i soldaters DNA at ty til stoffer. Vi har med våben at gøre, så det nytter ikke at rende rundt i en rus. Det siger derfor noget om, hvor pressede de her veteraner, der ender med at tage stoffer, er,” siger han.

Svært at sætte tal på

Hvor stor en andel af danske krigsveteraner der på et tidspunkt efter deres hjemkomst ender i et misbrug, er ikke helt klart. I 2009 blev hold 7 sendt til Afghanistan – dette hold er et af de få, hvor der er lavet en decideret sammenligning af soldaternes brug af alkohol og stoffer før og efter udsendelse. Undersøgelsen, der er udarbejdet af erhvervspsykolog Yvonne Duval Thomsen m.fl. for Forsvarsakademiet i 2010 (1), viste, at andelen af soldater med et alkoholforbrug over det anbefalede niveau lå på 5 pct. – et niveau, der var det samme, før de blev sendt ud, og efter de var kommet hjem – mens soldaters forbrug af

hash var steget fra 4 pct., inden de blev sendt ud, til 6,6 pct., efter de var kommet hjem.

I en undersøgelse fra 2012 undersøgte VIVE - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd veteraners forbrug af alkohol og stoffer efter deres hjemkomst (2). Undersøgelsen viste, at veteranernes alkoholforbrug lå på samme niveau som den gennemsnitlige befolkning. Dog var der en lille tendens til, at veteraner oftere drak større mængder (binge-drinking – over fem genstande ad gangen) på en gang.

Således var det 58 pct. af de mandlige veteraner i alderen 25-34 år, som ‘bingede’ mindst én gang om måneden. Den tilsvarende andel i befolkningen var 51 pct. Blandt de kvindelige veteraner bingede 31,8 pct., mens 2,6 pct. lå over højrisikogrænsen for, hvad sundhedsmyndigheder anbefaler i forhold til alkoholindtag.

I forhold til hash viste undersøgelsen, at veteranernes forbrug lå lavere end den gennemsnitlige danskers – kun 9 pct. af de mandlige veteraner i alderen 25-29 år havde brugt hash inden for det seneste år, mens det i befolkningen var 14 pct. Og endelig var der de hårdere stoffer. Her viste undersøgelsen, at 2,5 pct. af veteranerne havde brugt andre stoffer end hash inden for det seneste år, hvilket stort set var samme niveau som i resten af befolkningen.

Desuden viste en registeranalyse lavet samme år, at i perioden 1995-2010 var der registreret 148 veteraner i Sundhedsdatastyrelsens misbrugsregistre. Det svarer til ca. 0,6 pct. af de 26.000 udsendte omkring denne periode.

Stéphanie Vincent Lyk-Jensen er seniorforsker ved VIVE og har været med til at lave undersøgelsen, hvor 3200 veteraner ud af 4000 udvalgte svarede på det udsendte spørgeskema. Hun fremhæver den høje svarprocent som garant for, at undersøgelsen må give et nogenlunde validt indtryk af virkeligheden, men fremhæver samtidig en statistisk usikkerhed.

“Det er klart, at der jo stadig er 800 personer – hvilket vil sige 20 pct., som ikke har svaret. Og vi kan jo ikke vide, hvor mange der blandt de 20 pct. havde et misbrug, eller om denne gruppe netop ikke svarede, fordi de ikke ønskede at stå frem med deres misbrug – til trods for at besvarelsen var anonym,” siger hun.

Svært at sige, hvordan og hvornår et misbrug viser sig

Claus Stenberg fra Veteranalliancen skønner, at der må være et mørketal. Han mener, at der er flere dimensioner i at indkredse problemets størrelse. Dels er det tabu for veteranerne at tale om og især at erkende, at de har et problem. Dels er det meget forskelligt, hvornår den erkendelse viser sig, og spørgsmålet er, om den lige indfinder sig, når vedkommende sidder med et spørgeskema i hånden.

“Nogle gange går der mange år, før problemerne banker på,” siger han og understreger også, at selvom han tror, der er flere veteraner med rusmiddelproblemer, end statistikkerne viser, så får de fleste soldater stadig et helt almindeligt liv, når de kommer hjem efter en udsendelse.

“De fleste kommer hjem og børster støvet af sig, og så hører vi aldrig fra dem igen. Men for en gruppe udvikler oplevelsen sig til varige men, og for nogle bliver det til afhængighed af stoffer og alkohol. For dem, der ender der, er problemet alvorligt, og de skal have hjælp,” siger han.

Selv tyede han hverken til alkohol eller stoffer for at dulme oplevelsen, men han kender udmærket til afhængigheden.

“For mig blev arbejdet mit ‘stof’. Jeg blev simpelt hen afhængig og knoklede derudaf i årevis, indtil jeg lå på min sofa med selvmordstanker og ikke kunne mere. Men det tog 20 år at komme dertil,” siger han.

Ifølge Claus Stenberg bliver stoffer og alkohol ofte brugt af veteranerne som en form for selvmedicinering. Selv tror han, det hænger sammen med, at det er lettere at ryge en joint end at gå op til lægen og bede om sovepiller.

“Vi er som soldater trænet til at klare os selv og løse komplekse problemer, så det er lettere at købe en joint af en, der ikke stiller nogen spørgsmål, end at gå op til lægen og få ting skrevet ind i journalen,” siger han.

Stofferne holder krigsrusen kørende

Forestil dig, at du den ene dag er på mission med et skarpladt gevær, klar til at gå i kamp, hvert øjeblik det skal være. Og næste dag står du nede i Brugsen og overvejer, hvad familien skal have til aftensmad. For de fleste mennesker er der forskel i intensiteten i dit arbejdsliv og i dit privatliv.

Men for soldater, der har været udsendt til krigszoner, er den kontrast ekstrem. Det betyder, at nogle har svært ved at slippe adrenalinrusen, når de kommer hjem og skal begynde på en almindelig hverdag i det civile samfund.

I militærlingo hedder det at gå fra ‘Battle Mind’ til ‘Home Mind’ (fra kampsind til hjemmesind, red.).

“Når kroppen er i Battle Mind, er den i højeste alarmberedskab og pumper adrenalin rundt i kroppen. Du lever så at sige på et ‘rush’,” forklarer daglig leder hos Veteranhjem København Nicklas Funch. Han er selv veteran fra Afghanistan og kan udmærket huske følelsen af pludselig at mangle det adrenalinkick, som han fik dagligt under sine seks måneders udsendelse.

For nogle veteraner bliver savnet så stort, at de opsøger adrenalinrusen igen. Nogle kaster sig ud i ekstrem sport, mens andre finder rusen i brugen af fx kokain eller ecstasy.

I den anden ende af skalaen er der de veteraner, der søger det modsatte af adrenalinkicket. Dem, der har brug for et sløvende middel til at falde i søvn. Her er det typisk stoffer som hash og pot, som bliver brugt til at dulme PTSD og sløre grimme minder.

Nicklas Funch har været daglig leder på Veteranhjem København i fem år, og han har gennem sin tid mødt flere veteraner, der brugte stoffer eller alkohol som enten sløvende eller opkvikkende middel.

Hans egen tese er, at de veteraner, der typisk tyer til de opkvikkende stoffer som kokain og ecstasy, ofte er de yngre veteraner, der har været udsendt til Irak og Afghanistan, mens de ældre Balkanveteraner oftere dulmer de grufulde oplevelser, de har med hjem, med alkohol eller hash for fx at kunne sove om natten.

“Måske hænger det sammen med mandatet. Dem, der blev sendt til Balkan, var på en fredsbevarende mission, men de kom ned til et frygteligt scenarie, hvor de så mennesker blive slagtet for øjnene af dem, uden at de havde mandat til at gribe ind,” siger Nicklas Funch og uddyber, at den magtesløshed og skyld over ikke at kunne gøre noget, sætter dybe spor, og måske det kalder mere på at blive dulmet med fx hash eller alkohol, hvorimod Irak- og Afghanistanveteraner var i regulær angrebskrig.

“Det ligger ikke i soldaters DNA at ty til stoffer. Vi har med våben at gøre, så det nytter ikke at rende rundt i en rus. Det siger derfor noget om, hvor pressede de her veteraner, der ender med at tage stoffer er”

“Disse veteraner misbruger typisk de mere hurtigt virkende stoffer som kokain og ecstasy. Om det skyldes deres alder eller den tid, vi lever i, ved jeg ikke, men jeg tror, det også har en betydning, hvilket mandat de har været afsted på, siger han, men understreger, at det er hans egen personlige tese, som ikke er videnskabeligt begrundet.

Trænet til kamp, men ikke til at tale om følelser

Forestil dig, at du kun kan sidde stille i tre minutter ad gangen, og at du har brug for at have støjreducerende hovedtelefoner på for at kunne holde ud at være i et almindeligt støjniveau. Ifølge leder af døgntilbuddet Sydgården i Haderslev Susanne Dahl er det ikke et ualmindeligt scenarie, når de har veteraner i behandling for deres misbrug.

“De er typisk hårdt ramt af PTSD, når de kommer her, og før vi overhovedet kan gå i gang med terapien, så skal der ro på dem,” siger Susanne Dahl.

Hos Sydgården har de mellem to og tre veteraner i behandling om året og typisk i en periode på tre til seks måneder. Men Susanne Dahl skønner, at der er mange derude, der har brug for hjælp.

“Jeg tror, der er mange flere derude med et problem, men en plads hos os går via kommunen, og det kan måske være en stor overvindelse for dem,” siger hun.

Hun oplever også, at misbrug hos en veteran er forbundet med højere grad af skam end hos andre misbrugere.

“Den her gruppe har i højere grad end andre svært ved at associere sig med at være misbruger. De har en enorm stolthed og en meget stærk identitet i det at være soldat,” siger Susanne Dahl.

Hun oplever både veteraner, der har været af sted en enkelt gang, og dem, der har været sendt ud flere gange. For den sidste gruppe bliver udsendelsen ofte deres redning – det er der, hvor de kan have et normalt liv.

“Jeg har flere gange opdaget, at en veteran havde haft et misbrug, mens han var i forsvaret – ikke når han var udsendt, men når han var hjemme. I det civile liv havde han svært ved at fungere og brugte stofferne til at få en rus, der kunne hjælpe ham gennem dagen. Når han så blev sendt ud, blev udsendelsen hans stof – her fungerede han

normalt, men når han kom hjem igen, røg han tilbage i sit misbrug,” siger hun.

Det er det, soldater er gode til – at tage sig sammen og pakke følelserne væk og gå ud og kæmpe. Men de er ikke gode til at være i kontakt med deres følelser, når de kommer hjem.

Det er det, de lærer hos Susanne Dahl og hendes kolleger på Sydgården.

“Vi arbejder med at lære at mærke sig selv og give sig selv omsorg – det er et vigtigt skridt i retning mod et liv uden alkohol og stoffer, og det lykkes heldigvis for nogle af dem,” siger hun.

For Claus Stenberg tog det 20 år at indse, at han var ramt af PTSD og afhængig af sit arbejde. Derefter tog det år i terapi at skrælle macholaget af og turde mærke sig selv og de følelser, der i så mange år havde været gemt væk. I dag er han velfungerende og arbejder ikke længere 80 timer om ugen, men har gjort det til en del af sit liv at hjælpe andre veteraner.

“Vi er trænet til kamp, men vi er ikke trænet til at sætte ord på de følelser, der opstår i kølvandet på de kampe, vi udkæmper. Det kan desværre i nogle munde ud i et misbrug,” siger han.

Referencer:

(1) Thomsen, D.Y., R. Jonassen, D. Berntsen, K.B. Johannessen, C.R. Hoxer, C.H. Pedersen, P. Bach, H.B. Klausen & M. Bertelsen. 'Undersøgelse af psykiske efterreaktioner hos soldater udsendt til Afghanistan i perioden februar-august 2009'. Forsvarsakademiet, 2010

(2) Lyk-Jensen, Stéphanie Vincent, Heidemann, Ane Glad Julie og Damgaard, Malene. 'Soldater efter udsendelse'. VIVE – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, 2012.