

## Fra ”Battlemind” til ”Homemind”

- Institut for Militærpsykologis bidrag til projektforlængelse af Odin kompagniet  
i perioden september til og med november 2008



## Resume

*Institut for Militærpsykologi (IMP) har i perioden september til og med november 2008 bidraget med battlemind-debriefing i forbindelse med Odin kompagniets "forlængelsesprojekt".*

*Vi har bidraget med følgende psykologiske program:*

- *Testning*
- *Gruppesamtaler*
- *Mindfulness, afspænding/meditation*
- *Evaluering*

*Formålet med IMP's bidrag til projektet har primært været at støtte soldaterne i deres individuelle proces med at vænne tilbage til livet i Danmark.*

*På baggrund af afsluttende evaluering har soldaterne udtrykt stor tilfredshed med den psykologiske del af projektet.*

*Psykologisk testning af soldaterne viser, at soldaterne i den samlede projektperiode har opnået større psykisk trivsel. Dette peger på, at projektet som helhed har understøttet soldaternes proces og transformation fra battle- til hjemmind.*

*Det er vores psykologfaglige vurdering, at projektet som helhed og Battlemind (Post Deployment Programmet) i særdeleshed er anvendeligt og relevant for soldater, der har opholdt sig længere tid i en krigszone. Det kan derfor anbefales at projektet videreføres.*

## Indholdsfortegnelse

- Indledning  
s. 4
  
- Gruppesamtaler s. 5
  
- Mindfulness afspænding/meditation s. 6
  
- SCL-90 testning s. 8
  
- Lesson learned og perspektivering s. 10

## Indledning

Det psykologiske projekt med fokus på ”battlemind-to-homemind-debriefing” løb i perioden fra september til og med november 2008.

Projektet bestod fra Institut for Militærpsykologis side af:

- Testning (SCL. Symptom Checklist)
- Gruppesamtaler (battlemind-to-homemind –debriefing)
- Mindfulness (afspænding/meditation)
- Evaluering

Disse fire punkter uddybes senere i rapporten.

Den overordnede tanke bag projektets design var at yde soldaterne i Odinkompagniet støtte i processen fra kampsoldat til civilist. Det vil sige, at hjælpe dem til positivt at håndtere forandringer psykisk, socialt og fysisk/biologisk for bedre, at kunne begå sig i det civile liv igen.

Battlemind-debriefing er oprindeligt et amerikansk koncept som psykologer i IMP har brugt nogen tid på at oversætte både fagligt, sprogligt og kulturelt til at kunne bruges i en dansk militærpsykologisk sammenhæng.

Tanken bag battlemind-debriefing er, lidt forenklet sagt, at støtte og kvalificere soldaten til, at gå ind i en gentilpasnings proces (fra battlemind til homemind) efter et længerevarende ophold i en intensiv krigszone.

Vi har valgt at indlede projektet med at teste deltagerne, for på den måde at vurdere hvilken effekt den psykologiske intervention og hele projektet har på den enkelte soldat samt for at kunne følge den enkelte soldats psykiske trivsel. Det har i denne forbindelse ligeledes været hensigten at kontakte de soldater, der ud fra testen viser tegn på psykisk ustabilitet.

Et gennemgående element i projektet er gruppesamtaler. Her har det været væsentligt, at sætte fokus på at dekonstruere/normalisere de overgangsreaktioner, der knytter sig til battlemind. Fx øget aggression, lydfølsomhed, øget beredskab samt anden nødvendig, men samtidig overindlært adfærd, som ikke er hensigtsmæssigt og konstruktivt i et civilt liv.

Vi har valgt at introducere soldaterne for et mindfulnessprogram, som består af afspændings- og meditationsøvelser. Dette som et psykologisk supplement til det samlede restitutions tema.

Projektet er blevet afsluttet med en retestning, for at se hvor hele kompagniet samt den enkelte soldat ligger, i forhold til psykologisk trivsel efter de 3 måneder kompagniet har været forlænget og efter at have fulgt viften af programmer indeholdt i projektet.

Endvidere modtog soldaterne et evalueringsskema, hvor de havde mulighed for at give udtryk for deres tilfredshed med IMP's bidrag til projektet. Dette skema åbnede også mulighed for, at soldaterne kunne foreslå tiltag, der kunne gøre projektet bedre og mere fremadrettet.

## Testning med SCL-90

### Resultater efter første testning i september 2008

Symptom checklist 90 (indeholder 90 spørgsmål). Testen måler psykisk helbredstilstand inden for den sidste uge. Altså hvor tit har et symptom besøgt personen den sidste uge.

Ud fra testen kan man lave en profil, der viser om personen særligt har problemer vedr. somatisering, tvangspræg, interpersonel sensitivitet, depression, angst, aggression, paranoid tankegang eller psykoticisme.

Udover at kunne se hvor personen "slår ud" kan man også se, om der er grund til en bekymring fordi personen gennemsnitligt score højt (GSI scoren), samt hvor mange gange personen har svaret højere end 0, samt hvor hyppigt personen har afgivet en score der er høj (3-4-5 på spørgemarket).

Det vi kan se af første svar eller test er, at der er 8 personer, der ligger højt, og som vi derfor vil følge op på medmindre næste testresultat viser, at den psykiske helbredstilstand er i bedring, og at der således ikke længere er grund til bekymring.

Der var 47, der svarede på testen, og således 8 der i september scorede på en måde, at vi vil tjekke, om deres profiler har ændret sig på den nye test fra i dag og derefter vurdere, om de skal inviteres til et forløb hos IMP.

### Resultatet af anden testning i november 2008

Resultatet af test nr. to viser at kun to ligger på en score der er kritisk (over 60) og således giver anledning til, at IMP retter kontakt med henblik på psykologisk tilbud.

	GSI > 60	GSI > 70	I alt GSI > norm
<b>1. test</b>	6	2	8
<b>2. test</b>	2	0	2

Skema som viser hvor mange personer der har scoret kritisk dvs. (score henholdsvis 60 ("risiko") og 70 ("høj-risiko").

Ud fra testning kan man se, at kompagniet som helhed har bevæget sig i positiv retning - imod større psykisk trivsel. Vi kan derfor konstatere, at soldaterne i kompagniet som har opnået en højere grad af homemind. Som den ovenstående tabel viser, kan det konstateres, at soldater der ved første testning havde de højeste og dermed mest kritiske scores ved projektets afslutning har opnået en væsentlig bedre psykisk trivsel.

## Gruppesamtaler

At arbejde med grupper stiller ofte særlige krav til en psykolog. Fra at have fokus rettet mod en eller to personer, skal psykologen kunne skifte mellem, at have opmærksomhed rettet mod både gruppe og individ skiftevis og samtidig.

Gennem gruppesamtalen får den enkelte soldat mulighed for at forholde sig til egen grad af battlemind og får tildelt redskaber til at håndtere den. Gennem undervisning/edukation, som tager specifikt udgangspunkt i gruppens battlemindsymptomer, gøres det muligt for soldaten at få indsigt og dermed "ejerskab" af egen battlemindtilstand. Dette er forudsætning for, at soldaten bliver i stand til at træffe de rigtige valg, der vil understøtte en reduktion af hans eller hendes battlemindtilstand (forhøjet adrenalin, unødigt og ubevidst brug af tillært kamp adfærd og tankegang i det civile mv.).

Nedenfor er oplistet eksempler på adfærd, som viste sig forandret hos gruppedeltagerne, som følge af udsendelse. Disse adfærdstemaer fik alt efter deltagerens behov fokus i samtalerne;

- **Årvågenhed og øget beredskab i mission medførte øget sikkerhedsadfærd i hjemmelivet**
- **Struktur og disciplin i missionen medførte rastløshed i hjemmelivet**
- **Kammeratskab og sammenhold i missionen førte til en følelse af ensomhed efter hjemkomst**
- **Skærpet opmærksomhed i mission kan førte til anspændthed efter hjemkomst**
- **Målrettet aggression førte til kort luntethed efter hjemkomst**
- **Våben er = sikkerhed i missionen, førte i nogen grad til en følelse af nøgenhed og magtesløshed efter hjemkomst**

Psykologens rolle i forbindelse med Battlemind Postdeployment Debriefing, er at være facilitator for, at soldatens ændrede adfærd ikke, bliver udtryk for en sygelig tilstand, men en normal tilstand, som følge af en ekstrem påvirkning. En tilstand der er påvirkelig. Soldaterne oplever ved at lytte til hinanden, at de ikke står alene, fordi alle har battlemindsymptomer af en eller anden slags. Samtidig er det psykologens opgave at synliggøre gode/positive strategier, som soldaterne selv anvender, i bestræbelsen på gentilpasning, således at andre i gruppen kan lade sig inspirere.

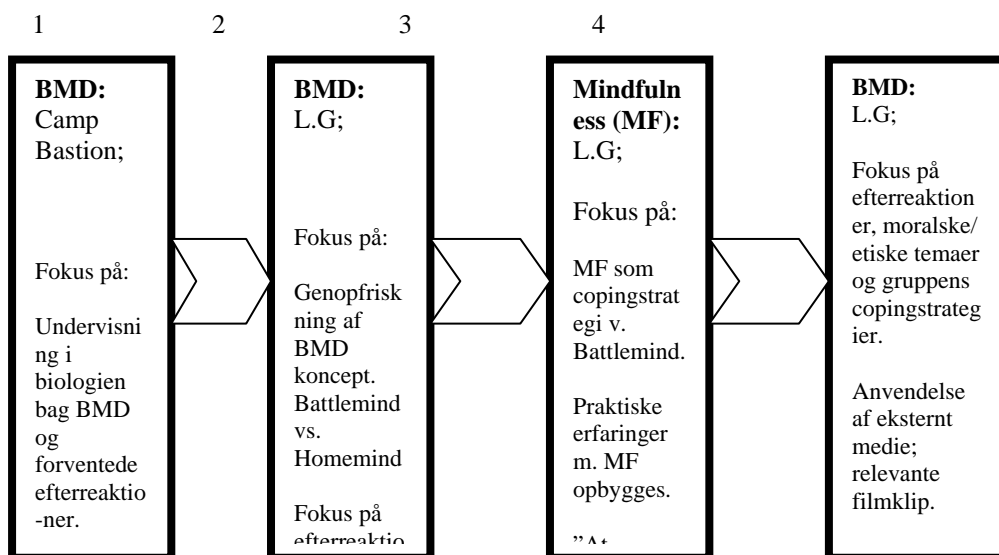
## Generelle overvejelser før gruppesamtaler

- Gruppelederen skal have øje for, at målgruppen ikke tidligere har indgået i en gruppeproces af denne karakter. Derfor vil det være nødvendigt at have særlig opmærksomhed på indledningsvis at fortælle om rammer og formål med arbejdet i gruppen.

- Der vil være tale om meget forskellige grupper med både gruppeproblematikker og individuelle problematikker. Det er derfor væsentligt, at fokusere på at afgrænse fokus til at omhandle processen fra Battlemind til Homemind.
- Det vil af hensyn til fokus for gruppesamtalerne være nødvendigt at informere/undervise deltagerne i de grundlæggende principper omkring BMD.
- For at skabe en gruppefølelse på trods af forskellige oplevelser og opfattelser er det nødvendigt, at alle kommer til orde i gruppen.
- Idet et af formålene med BMD er at normalisere efterreaktioner, vil det være væsentligt, at psykologen sørger for, at så mange af deltagerne som muligt giver udtryk for deres tilstand og mestringsstrategier.
- De fysiske rammer skal sikre, at det kan lade sig gøre at sidde i en rundkreds uden bord imellem. Det skal ligeledes tilstræbes at det samme rum så vidt muligt kan benyttes, så deltagerne ikke bruger energi eller tid på at forholde sig til nye omgivelser.

### Overvejelser vedr. program

- Det skal stå klart for brugeren, at der er tale om et sammenhængende post deployment program (jf. nedenfor);



- Det psykologiske rum skal være afslappet, og der skal være mulighed for, at gruppen inddrager temaer efter eget behov og valg.

- Det vil være vigtigt særligt 1. gang, at have en semistruktureret plan for gruppen. Dette vil give gruppens medlemmer en følelse af sikkerhed i form af fornemmelse af rammer.
- Det vil være vigtigt at lave en fleksibel tidsramme, således at dagens start- og sluttidspunkt overholdes, men at programmet kan skride en smule inden for tidsrammen. En mindre overskridelse i en gruppe skal kunne tillades og indhentes i løbet af dagen.

### **Evaluering gruppesamtaler**

Det er min psykologfaglige opfattelse, at deltagerne i gruppesamtalerne har fået et væsentligt, og konstruktivt udbytte med hjem. Dette bekræftes ligeledes i evalueringen foretaget ved projektets afslutning, hvor de involverede soldater selv har tilkendegivet stor tilfredshed med denne del af projektet (96 %). Herunder, at de har fået en større forståelse af sig selv og egne reaktioner som følge af udsendelsen. Ligeledes tilkendegiver soldaterne, at de har fået brugbare redskaber til, at vende tilbage til en normal hverdag efter udsendelse i international mission.

### **Mindfulness – afspænding/meditation**

#### **Hvad er mindfulness og hvorfor introducerer psykologer soldater for dette?**

Mindfulness (herefter MF) kan være det ”noget” soldaterne kan stille op i mødet med battlemind efter en udsendelse til Afghanistan, eller i forbindelse med stresstilstande i deres liv. MF er så at sige en holdning, en stemning, en måde at træne koncentration og opmærksomhed på. Måske er MF det, der kan give personligt mod til i en selvvalgt stund, at møde tanker om, og oplevelser/situationer fra udsendelsen.

Kort sagt: At det er dig, der vælger tankerne frem for at det er tankerne, der vælger dig.

Frit oversat efter Mindfulnessguruen Jon Kabat Zinn, om hvad MF er: Det er ”*at rette opmærksomhed, bevidsthed, mod nuet på en særlig måde, ikke dømmende/vurderende, ikke handlende og åbenhjertigt*”.

#### **Overvejelser før**

- De enkelte mindfulnessøvelser forfattes og afprøves på andre klienter inden de anvendes i projektet for at tilpasses målgruppen bedst muligt
- Det bliver måske første gang soldaterne præsenteres for MF. Derfor vil det for soldaterne muligvis opleves uvant at indgå i MFprogrammet til en start, og derfor kræver det tydelige eksplicite forklaringer på fx hvornår øjnene med fordel kan lukkes, og hvornår de kan åbnes igen, og hvordan man forholder sig til tanker, der kommer til soldaten eller søvnen, der også bare kommer...(praktisk niveau).
- Kort introduktion forfattes med ”one-liners” og enkle budskaber, som rammer MF ind og begrundet hvorfor MF bringes i spil overfor dem (teoretisk niveau)



- Målgruppen er muligvis skeptisk overfor MF som koncept – derfor bliver sproget, psykologen anvender, væsentlig for om udøverne finder MF relevant og brugbart eller ”langhåret”.
- Det er afgørende, at udøverne ikke oplever sig eksponerede mens MF praktiseres og derfor planlægges med deltagergrupper på min. 8 mand, så den enkelte soldat kan ”ligge lidt i fred i mængden” - hvorfor de 8 samtalegrupper, der køres med, når der afvikles gruppesamtaler, reduceres til 4 mindfulnessgrupper.
- Der indkøbes CD’er til hjemmetræning til hver deltager ud fra tanken om, at et 2 timers MFprogram i bedste fald kommer til at fungere som en appetitvækker, og at fortsat praksis efter MFprogrammet kræver støtte i form af fx en CD guidning.
- Soldaterne bliver bedt om at medbringe liggeunderlag samt varmt og behageligt futtøj – jeg beder om rum med mulighed for lysdæmpning og CDafspilning. Soldaterne skal ideelt være varme, ligge behageligt og rummet må gerne være ”venligt”. Når det er sagt, så kan MF i øvrigt praktiseres hvor som helst og når som helst.

### Overvejelser vedr. program

- I forberedelsen tages valget at inddrage få MFøvelser, således at programmet opleves roligt og med god mulighed for feedback fra udøverne. Dette vælges over en ”buket” af MFøvelser, som viser variation og flere muligheder indenfor MF. Det første vælges og programmet lægges ud fra et princip om ro.
- Meget ”langhårede” øvelser vælges fra (fx rosinøvelsen eller tidsmæssigt lange øvelser, hvor måske koncentration bliver for udfordret hos mange udøverne) til fordel for kortere øvelser og mere ordrige øvelser (fx brønd-øvelse eller remembering-meditationen), som vil være lettere at følge, og følge med i, for udøverne.
- ”One-liners” gentages løbende i MFprogrammet, idet udøverne derigennem formodes at have lettere ved at holde motivationen såfremt, at det gennem hele programmet står klart for soldaterne, hvorfor MF inddrages i projektet.
- Hvis der er rum og tid til det i programmet suppleres med yogastræk. Yogastræk kan være en fysisk vej ind til at træne opmærksomhed og MF (via bevægelse og åndedræt). Måske er der soldater, som kan have glæde ved eller lettere ved en fysisk vej end en ren mental vej, når der trænes MF eller opmærksomhed.
- Det planlægges at høre et eller to ”numre” fra den CD soldaterne får udleveret i MF programmet for at introducere CD’en og måske gøre det lettere for soldaterne at få ”hul på ” Cd’en derhjemme efterfølgende.

### Overvejelser efter

- Fremadrettet vil man med fordel kunne planlægge med et decideret MFforløb, hvor soldaterne møder MF flere gange i projektet med det formål, at den enkelte soldat opnår større udbytte og erfaring med MF.
- Endvidere vil man fremadrettet integrere MF i højere grad i IMP’s bidrag til projektet således, at MF ikke kommer til at ”stå alene” men i større grad bliver en del af andre psykologiske metoder/interventioner.
- Liveguidning var mere effektivt end den CD-guidning, der benyttedes i MFprogrammet (at tolke ud fra umiddelbar feedback). Dette efterlader tanker omkring hvorvidt CD’en mod forventning ikke den rette til målgruppen, eller hvorvidt det var et spørgsmål om, at soldaterne måske skulle vænne sig til CD’en?
- Kan soldaterne bruge CD’en til hjemmetræning efterfølgende?

- Der var ca. 5 % af soldater, der havde svært ved at indgå i MF pga. kropslig uro – psykologen guidede disse i ubemærkethed overfor de andre, som jo ikke kender den eksakte ordlyd i guidningen. Soldaterne med kropslig uro blev, og det gik, men psykologen havde ingen kontrakt eller aftale om at ”gribe fat i folk” og derfor er der ikke truffet aftale med disse udøvere efterfølgende.
- Soldaterne nød tilsyneladende MF (smil, fnis og glade øjne).
- Soldaterne nikkede ja til, at de kunne følge og forstå argumentationen for, hvorfor de blev introduceret for MF
- Citat fra soldat efter MF programmet: ”Jeg vil gerne kunne sig, at jeg synes det (MF) er langhåret, og at det ikke er noget soldater behøver beskæftige sig med, men jeg havde hovedpine da jeg kom, og den er væk nu, såhe...”.
- Godt 10 % af de soldater som deltog ved MFprogrammet havde prøvet eller praktiseret MF (eller lignende) tidligere, og som hver især udtrykte (de var ikke på samme hold) at de var glade for MFprogrammet, og at de fremadrettet ville begynde at ”gøre det igen” og ville hjem og prøve den udleverede CD.

## **Lesson learned og perspektivering**

På baggrund af den udførte testning, den skriftlige evaluering samt den psykologfaglige vurdering er det vores opfattelse, at den psykologiske del af projektet har opfyldt et stort og væsentligt behov hos soldaterne. Det der var formålet med IMP's bidrag til projektet, har primært været at støtte soldaterne i deres individuelle proces med, at vænne tilbage til livet i Danmark.

Ved den skriftlige evaluering har soldaterne haft mulighed for, at tilkendegive deres tilfredshed i tre kategorier:

Meget tilfreds: 75 %

Midt i mellem/tilfreds: 25 %

Ikke tilfreds: 0 %

Flere soldater udtrykte eksplicit i evalueringen tilfredshed med primært gruppesamtalerne samt sekundært med mindfulnessprogrammet. Indledningsvist havde vi overvejelser om, hvorvidt et program med mindfulness ville være for udsædvanligt for denne målgruppe. Tilbagemeldingerne viste, at dette ikke er tilfældet, og at denne form for intervention er relevant og et væsentligt supplement til den øvrige psykologisk indsats.

Evaluering viser endvidere at mindfulness med fordel kan introduceres tidligere i projektet.

I forhold til gruppesamtaler har enkelte soldater anført, at disse ikke bør ligge om fredagen og ikke efter kl. 15.00.

Soldaterne påpeger i evalueringerne, at den psykoedukative del omkring hjernen og fokus på differentiering mellem battlemindreaktioner og egentlige efterreaktioner har været særlig anvendelig. Endvidere påpeges det i forhold til gruppesamtaler, at det at høre om andres lignende efterreaktioner er meget givtigt.

På baggrund af ovenstående er det vores psykologfaglige vurdering, at et sådant projekt er yderst anvendeligt og relevant for soldater, der har opholdt sig i længere tid i en krigszone. Det kan derfor anbefales, at den psykologiske del af projektet videreføres med de ovennævnte justeringer.

**Lene Kragh**

Psykolog  
Institut for Militærpsykologi

**Robert Jonassen**

Psykolog  
Institut for Militærpsykologi