

Krigsveteranernes kamp for en ny livsværdi

I dag åbner fjerde udgave af Invictus Games, hvor soldaterveteraner fra 18 lande dystes i den olympiske by i Sydney. Medaljerne er ikke det vigtigste, for deltageren. Sport i sig selv kan nemlig afhjælpe mentale skader, forklarer overlæge

Af Søren Engelbrecht

Der mangler mening i tilværelsen, når man ikke lever, men blot overlever. Nichlas Rønne Dam, 35, overlevede helvede i Helmand med beskydnin-ger, vejsidebomber og tabet af tre kolle-ger, men han levede ikke videre hjemme i Danmark. En morgen, tre måneder efter sin hjemkomst, stod han paralyseret i køkkenet og kiggede ud i luften. Hul-kende. Godt to år senere, i 2012, fik han diagnosen posttraumatisk stresslidelse, PTSD.

Men i 2014 begyndte Nichlas Rønne Dam igen at leve. Dragten var nu rød, ikke camoufleret, og den afghanske krigszone var skiftet ud med et svømmestadion i London, da han repræsenterede Danmark til første udgave af Invictus Games – OL for soldaterveteraner.

Nu skal et dansk hold afsted igen. Denne fjerde gang foregår det i Sydney, hvor 25 danske veteraner skal dyste mod 17 andre nationer i blandt andet bueskydning, indendørsroning og siddende volley.

Danmark er ikke repræsenteret ved alle 11 discipliner. De danske veteraners mentale tilstand har vægget højere i udtagelsen end deres fysiske. Det betyder, at samtlige 25 deltagere har PTSD, men ingen "kvalificerer" sig fysisk til at deltage i eksempelvis kørestolsrugby.

»Deltagelsen i Invictus Games skal bidrage positivt til deres rehabilitering, men sportsligt er der ikke andre målsætninger end deres egne,« siger Claus Bodilsen, 49, team manager for den danske delegation.

Veteranerne har fået konstateret PTSD på vidt forskellige tidspunkter i livet, og da bruttotrupperne på 50 skulle halveres efter to træningssamlinger, handlede det om at finde folk, der er det rette sted i deres personlige udvikling. Alle rejser til Sydney med forskellige målsætninger.

»For nogle af mændene handler det om at forbedre deres rolle som far og være mere til stede i familien, men det kan også være noget så simpelt som at komme ud ad døren og få genopbygget sociale relationer,« siger Claus Bodilsen.

Retter op på hjerneskader

Da Nichlas Rønne Dam to år efter sin PTSD-diagnose stod på et svømmestadion foran 5.000 tilskuere, handlede det ikke som tidligere om at blive nummer 1. Det handlede om at svømme 50 meter fra

den ene ende til den anden. Og det gjorde han.

»Jeg begyndte at tro på mig selv – for fanden, hvis jeg kan stå her og nærmest blotte mig over for så mange mennesker på trods af alt, hvad jeg har været igennem, så kan jeg nok mere, end jeg gik og troede,« siger Nichlas Rønne Dam, som også deltog sidste år i Toronto.

Kurt B. Stage, ph.d. og overlæge ved psykiatrien i Region Syddanmark, arbejder til dagligt med soldaterveteraner og ved, hvilken positiv betydning sport har. Går man med en langvarig psykisk lidelse som PTSD slider det på et sted i hjernen, som langsomt bliver mindre og mindre.

»Men motion kan være med til at genopbygge hjernen i de områder, der er blevet skadet, fordi der udskilles nogle ting i kroppen, der får hjernen til at vokse igen. Så rent kemisk set er det en god idé at dyrke sport, når man har en psykisk sygdom som PTSD,« siger Kurt B. Stage.

Selv om den eksponering, veteranerne vil opleve til Invictus Games, kan slide på dem mentalt, må man ifølge Kurt B. Stage stole på, at det er med til at lade dem op på længere sigt. Og det er vigtigt for team manager Claus Bodilsen. Projektet handler nemlig også om at engagere veteranerne i foreningsliv og i nogle tilfælde få dem i arbejde efter Sydney.

Nichlas Rønne Dam må ikke dyste i Sydney, da han allerede har deltaget to gange, men med hjælp fra Forsvaret er han nu ved at uddanne sig til anlægsgartner. Han beskriver Invictus Games som en håndsrækning til at komme videre i livet, efter at han ikke længere kunne være operativ soldat.

»Og jeg kender mange soldaterveteraner, der stadig kæmper med at komme videre.«

modernetider@information.dk



»Jeg havde vænnet mig til en hverdag, der ikke kunne blive bedre«

Af Søren Engelbrecht

Den første kollega tog livet af sig kort efter hjemkomsten i 1992. Derefter kom flere til.

»De tog i sommerhus og kom ikke hjem igen,« siger Christian Claydon-Smith.

Den seneste var tilmed en ven. Det skete for fire år siden.

Eller fem. På stående fod er Christian Claydon-Smith i tvivl, sådan kan det være med hukommelsen, når man har posttraumatisk stresslidelse, PTSD. Det første år efter sin udsendelse til Nordirak kan han ikke huske, og små ting i hverdagen glipper.

50-årige Christian Claydon-Smith har ikke lukket et øje i nat. Sådan er det også med PTSD. Han vågner typisk en fem-seks gange hver nat. Ligger uroligt. Men i nat har det været særligt slemt, fordi han skulle mødes med mig. Jeg var ukendt for ham, og alt ukendt er en forstyrrelse i Christian Claydon-Smiths hverdag.

Vi er i forvejen væk fra hans trygge rammer i Ris-skov. Vi sidder ved et bord- og bænkesæt i Vejen til tredje træningssamling med det danske Invictus Games-hold, der skal til Sydney og dyste. Her på andendagen sidder han og fortæller sin historie, selv om det har kostet ham nattesøvnen. For Christian Claydon-Smith er historien vigtigere end en enkelt nats søvn.

Varselsskud mod brystet

I 1987 begyndte den 19-årige Christian Claydon-Smith som konstabelev i Fredericia. Skolebænken føltes fremmed for ham, men i Forsvaret fandt han sin hyl-

de, og blot to år efter sin start var han sergent i Tøn-der. Efter en stille mission på Cypern kulminerede hans militære karriere det følgende forår i Irak i 1992 – på godt og ondt.

Danmark var ikke selvstændigt krigsførende den-gang, men der blev udlånt soldater til FN-missioner, og blandt dem var Christian Claydon-Smith i 1992. Lokale i Nordirak skulle beskyttes fra Saddam Husseins angreb, og nødhjælp skulle fragtes sikkert ind i området.

De danske soldater var ikke klædt på til den krig, der mødte dem, mener han. Det var før invasionerne i Afghanistan og Irak i 00'erne. Det var en tid, hvor krig og åben ild var fremmed for Danmark. Så Christian Claydon-Smith og hans kolleger skulle klædes på dermede.

»Third button from the top,« siger han og tæller tre knapper ned på min skjorte. Lige dér, ved den tredje knap, midt på brystet, var det varselsskud, de lærte i Irak.

»Så jeg begyndte at drikke. Og jeg drak rigtig meget. Det dulmede følelserne og de sanser, der hele tiden kører«

Christian Claydon-Smith
PTSD-ramt, veteran

Det var på en FN-mission i Nordirak i 1992, at Christian Claydon-Smith, havde de oplevelser, der gør, at han i dag er PTSD-ramt. Bueskydningen er med til at give ham ro, fortæller han. Foto: Jens Nilausen



»Jeg havde vænnet mig til en ...«

fandme været hårdt,« siger Christian Claydon-Smith. Men det har hjulpet.

Nu kan han snakke om sin tid i Irak i stedet for at holde minderne gemt væk. Nu finder han ro i bueskydning og samhørigheden blandt andre veteraner. En ro, han i mange år havde svært ved at finde, fordi han ikke vidste, hvad der var skyld i de unødige irritationer og den manglende søvn.

»Så jeg begyndte at drikke,« fortæller han om sin hårde tid i 00'erne med en usund jagt efter ro. Længe før han fik konstateret PTSD i 2014. »Og jeg drak rigtig meget. Det dulmede følelserne og de sanser, der hele tiden kører.«

En ekstra familie i Vejen

Imens han forsøger at tænde en ny cigaret i vinden, studser jeg over, at hans ægteskab har holdt siden 2001. Jeg havde en idé om, at PTSD knækker mange forhold – omvæltningen er for stor, det er ikke den samme person, der kommer hjem.

Og med tanke på Christian Claydon-Smiths historie passede han godt ind i fordommen. Men det er ikke tilfældet.

»Hun er min klippe. Jeg kommer ikke igen med det her uden hende,« siger han.

Og så ikke mere om det. Christian Claydon-Smith er en ærlig mand, men også en privat person med hustru og to børn. I disse dage er han en del af en anden familie, der kan tilbyde ham en forståelse som ingen andre, og den vil han gerne tale om. Han er ivrig efter at få fortalt andre veteraner, at der er veje ud af de sorte huller. At der er mulighed for at holde dem på afstand.

»For hvis hullet er lige nærheden, og der er det mindste, så hopper man ned igen. Det er vi gode til, sådan nogen som os,« siger han.

Han vender tilbage til bueskydningen. Hvad det gjorde ved hans hoved at få buen i hånden. Han skal fokusere, sigte efter ét mål og holde alt andet ude.

Han tænker lidt og griner så.

»Det er vel den grundlæggende soldaterviden, jeg ikke kan bruge i det civile. Det ligger bare på ryggraden.«

Altid alert

Midt i et spørgsmål flakker hans blik. Der er en rude bag mig. Jeg vender mig og ser spejlbilledet af en hund, der går nogle meter bag ham. — *Havde du set den?*

»Selvfølgelig,« siger han. Det er ikke pral, det er en indrømmelse. Han kan ikke lade være, ligesom han ikke kan lade være med at sætte sig et bestemt sted i restauranter og biografteatre, hvor ryggen er fri og udsynet optimalt.

»Jeg er altid alert.«

Vi retter fokus mod mit oprindelige spørgsmål. Ja, han føler sig mere hel efter sit forløb med Invictus Games.

— *Troede du, at du kunne blive mere hel?*

»Nej, for jeg havde vænnet mig til en hverdag, der ikke kunne blive bedre.«

Christian Claydon-Smith glæder sig til i aften, anden aften på træningssamlingen, hvor han for en sjælden gang skyld regner med at sove »som en baby«. Sådan er det, når han bevæger sig hele dagen. Sådan er det med sport.

modernetider@information.dk

»Selvfølgelig ville jeg gerne undvære mareridtene«

Af Søren Engelbrecht

Jeg sidder i helikopteren og siger 'nu, nu, nu', fordi jeg tænker, at når jeg ikke siger 'nu' mere, så er jeg er død. Jeg havde lovet min mor at komme hjem, hvad fanden skal der ske. Og pludselig slapper jeg helt af i kroppen og tænker: 'Nå, det var det.' Jeg forliger mig med, at jeg skal dø.

Kim Wilsborg, 58, sidder på en bænk ved Vejen Idrætscenter, men for et øjeblik var han tilbage i Nordirak.

Det er 25 år siden, at Kim Wilsborgs hjerne slog fra for ikke at flække til atomer. 25 år siden, han så benzindunken på gulvet og hørte skuddene mod den hvide FN-helikopter. De skulle igennem en *no flight*-zone for at hente hans danske soldaterkammerat JB, der var blevet hårdt såret. Kim havde foreslået JB at komme med til Irak, og i de seks timer mod Kuwait, hvor han knugede JB's hånd, kunne han ikke slippe skyldfølelsen over, at hans ven var ved at forbløde.

Skæbnen vil, at en helikopter nærmer sig, mens Kim Wilsborg fortæller netop den historie. Vi ved godt hvorfor: Kronprins Frederik har meldt sin ankomst til denne træningssamling for soldaterveteraner, der snart skal repræsentere Danmark til Invictus Games i Sydney.

Det er ikke kun den overdøvende larm, der forstyrrer ham. Først bliver rytmen i talestrømmen brudt, og til sidst må han stoppe. Ellers knækker stemmen. Helikopterens umiskendelige signaturlyd trigger den før så fattede Kim og tager igen hans tanker med til Irak.

Først senere kan han færdiggøre historien. I dag ser han ikke længere JB – skyldfølelsen har aldrig sluppet ham.

I år 2000 fik Kim Wilsborg konstateret posttrauma-

tisk stresslidelse, PTSD. Hvad fanden er nu det, tænkte han først. Men så begyndte det at give mening. Han var blevet skilt, græd, når han var alene, og brugte timer på at stirre ind i væggen. Det gav mening, hvorfor han havde lyst til at melde sig syg fra arbejde hver dag, hvorfor han blev mødt af et tomt blik og ubarberet ansigt i spejlet. Soldaten Kim havde ikke sat spørgsmålstegn ved sin sindstilstand.

»Smerte er svaghed, der forlader kroppen, ud med lortet og så videre. Man kan ikke bare give op,« siger Kim Wilsborg. Det fik ham til passe sit arbejde.

Men trods diagnosen satte han ikke tempoet ned. Først 14 år senere blev han tvunget til at trykke på stopknappen, da stress var ved at tage livet af ham.

Siden 1981, hvor Kim Wilsborg begyndte i Søværnet, har han ikke kendt til anden beskæftigelse end en med høj puls – altid eller ofte. Efter et forgæves forsøg på at komme ind i frømandskorpset landede han hos politiet i 1985. Han ville være livvagt hos PET, og blev det kort efter tilknyttet kongehuset. Han fik på få år mange kompetencer, og det blev billetten til Irak i 1993, hvor FN skulle bruge danske soldater.

12 måneder senere var Kim Wilsborg tilbage i Danmark, som han havde lovet sin mor. Han svor ikke at tage tilbage til Irak, men et år senere stod han der igen. Hverdagen i Danmark blev for trivial, og noget af ham var blevet dernede.

»Folk sad vitterligt og diskuterede, om brædderne var billigst i Bauhaus eller Silvan. Det blev for ligegyldigt, og jeg tænkte, at andre havde mere brug for mig,« siger han.

Anden tur var anderledes. I seks uger skulle Kim Wilsborg passe på en iransk oberst, som var styrtet ned i helikopter. Kun de to i et hus langt væk. Dag og



Kim Wilsborg (i midten) er holdkaptajn for de danske deltagere ved legene. Han vidste ikke, hvad det indebar, da han blev bedt om at påtage sig det – kun at nogen pludselig så et potentiale i ham. Og det var afgørende, fortæller han. Foto: Jens Nilausen

nat. En mission, ingen måtte kende til, en mission, der kunne føre til ildkamp mod nogle irakere, der var interesseret i den værdifulde oberst Khalil. Kim Wilsborg klarede opgaven, men han sov heller ikke i 42 dage. Siden har han sjældent sovet godt.

Før Irak var han livvagt for Kronprins Frederik, så han håber på at få talt med ham her i Vejen. Han skæver over venstre skulder, da en mindre folkemængde af presse, veteraner og hobbyroyalister med kronprinsen i front bevæger sig mod idrætscenteret. Det er tid til at komme videre.

Opbygger ny identitet

En uge senere viser Kim Wilsborg mig rundt i sit hus ved Hillerød. Den rodede entré afslører børnene i huset, og huskelisten på bordet er med til at stykke billedet af en ganske almindelig familie sammen. Selv om huskesedlerne er lidt flere i netop dette hjem, hvor far og ægtemand har PTSD.

Han mistede sit første ægteskab til krigen, men det nuværende er 15 år stærkt og har givet ham to døtre. Han lever et fint liv, bedre end mange andre veteraner, men det er stadig hårdt hver dag.

Tidligere havde han en klar identitet. Han var eventyrlysten, udødelig og havde flere timer i døgnet end de fleste. Han var ønsket, værdsat og vigtig. Nu er han i fleksjob og passer have fem timer om ugen. Han tænker ikke over sin identitet, før nogen spørger.

Krig og PTSD er blevet en del af veteranen Kim Wilsborg. Han kan ikke præsentere sig uden at nævne sin tid som udsendt, for han vil ikke ses som en snylter i fleksjob.

Men Kim Wilsborg er i gang med at opbygge en ny identitet. Blandt pejlemærker i den udvikling er

hans tjans som holdkaptajn for den danske Invictus Games-delegation på 25 veteraner. Han ringede røstrømsk hjem til sin kone, da han fik overdraget hvervet. Han vidste ikke, hvad det indebar at være kaptajn, men blot det, at nogen havde set et potentiale i ham, fik stærke følelser til at strømme gennem kroppen.

— *Er det længe siden, du har følt det?*

»Ja, det er det nok. Jeg har været vant til at gøre en forskel, og pludselig går jeg fem timer om ugen mutters alene og klipper hæk med et par høretelefoner på. Nu var der alligevel nogen udover min familie, som kunne bruge mig til noget.«

Sidst, vi snakkede sammen, beskrev Kim Wilsborg sit hoved som en radar, der kører hele tiden. Store forsamlinger gør ham træt. Han kan f.eks. vende hjem fra supermarkedet med kun halvdelen af varerne, fordi der er for mange mennesker.

I går var han træt. Han havde været til et slotsløb med den yngste datter på ti år, selv om han vidste, hvor opslidende det ville være. Han klarede det ved at holde sig inde i sin egen verden, og det betød, at han ikke fik

»Smerte er svaghed, der forlader kroppen, ud med lortet og så videre. Man kan ikke bare give op«

Kim Wilsborg
PTSD-ramt veteran

takket de andre forældre for deres mad, før han og datteren smuttede. Hun ville også gerne hjem.

»Jeg spurgte ellers, om hun ville have en is, men nej. Og det kan godt være, at ...« Han stopper op. Men fastholder øjenkontakten.

»Det har jeg ikke tænkt over før, men det kan være, at hun gerne ville hjem, fordi hun kunne mærke, at jeg ikke var helt tilpas,« fortsætter han.

Selv hvis han var i stand til det, ville Kim Wilsborg ikke takke ja til en udsendelse i dag. Det har givet ham et nyt perspektiv at få børn, som han ikke havde dengang. Han har dog ikke tænkt over, hvordan hans liv mon havde været, hvis han havde takket nej til anden tur i 1995. Kim er ikke interesseret i hypotetiske scenarier, men jeg er alligevel nødt til at høre, om han fortryder turene til Irak.

»Det lyder måske mærkeligt for andre, men nej. Selvfølgelig ville jeg gerne undvære mareridtene, men ikke på bekostning af oplevelserne. Det har givet mig nogle andre ting i livet,« siger han.

— *Synes du selv, det er mærkeligt, at du har det sådan?*

»Ja.«

— *Har andre sagt det til dig?*

»Nej – jeg når altid at komme dem i forkøbet,« siger Kim Wilsborg og griner.

— *Jeg synes ikke, det er så mærkeligt.*

»Nej. Måske skal jeg prøve at give folk chancen fremover.«

modernetider@information.dk

JB er et tilfældigt alias. Redaktionen er bekendt med hans fulde navn.