

Veterancentret



Veterancentret

De unge i baglandet til

# soldater, der fik set for meget

Beretninger fra unge pårørende til veteraner, som fik krigen med hjem

Som veteran eller pårørende til en veteran kan du få støtte og vejledning hos Veterancentret før, under og efter udsendelse – også mange år efter.

Veterancentret  
Ringsted Kaserne  
Garnisonen 1  
4100 Ringsted

Telefon: +45 7216 3400  
E-mail: [vetc-myn@mil.dk](mailto:vetc-myn@mil.dk)  
Hjemmeside: [veteran.forsvaret.dk](http://veteran.forsvaret.dk)

Idé, forfatter og redaktør: Rikke Høgsted  
Tekstredigering: Lars Vestergaard  
Fotograf: Nanna Kreutzmann  
Grafisk tilrettelægning: Alette Bertelsen, [aletteb.dk](http://aletteb.dk)  
Trykt hos Narayana Press

De unge i baglandet til soldater, der fik set for meget  
*Beretninger fra unge pårørende til veteraner, som fik krigen med hjem*  
1. udgave, 1. oplag. 2015  
ISBN 978-87-998252-1-9  
Printed in Denmark 2015

I samme serie er udgivet:

De voksne i baglandet til soldater, der fik set for meget  
*Beretninger fra pårørende til veteraner, som fik krigen med hjem*

Børnene i baglandet til soldater, der fik set for meget  
*Beretninger fra børn af veteraner, som fik krigen med hjem*

Baglandet  
*Beretninger fra pårørende til soldater i international mission*

# Kære læser

Denne bog er til dig, der er ung, og som har en far eller mor, bror eller søster, der er blevet psykisk skadet af at have deltaget i en international mission. Du vil i bogen møde andre børn og unge, som fortæller om, hvordan det påvirker deres hverdag at leve med en psykisk skadet veteran.

Du vil i bogen også møde to voksne mænd, Ole og Thomas. De har begge to haft en far, der var med i 2. verdenskrig, og som fik en psykisk krigsskade. Ole og Thomas fortæller i bogen om, hvor svært, det var for dem som børn, fordi deres fædre ikke fik hjælp. Det kan veteraner heldigvis få i dag.

Tak til alle bidragyderne til denne bog: Lucas, Cecilie, Rene, Michelle, Thomas, William, Ellen, Bror, Isaac, Ole og Thomas M og pigen, der har skrevet brev til sin far.

God læselyst.

Vi håber du synes, bogen er god.

Fra alle os på Veteracentret



## Forord

Tak til alle jer, der har bidraget til denne bog. I gør Forsvaret, danskerne, ja os alle klogere på, hvordan I oplever at have en forælder eller søskende, der har psykiske vanskeligheder efter at have været i krig. I fortæller os, hvordan jeres hverdag og liv altid vil være formet af det arbejde, som jeres familiemedlem har udført for Danmark. Jeg er meget berørt over, at I vil fortælle jeres historier og dele jeres inderste følelser om et ømtåleligt emne. I udstråler vilje, indsigt, overbærenhed og stor kærlighed til jeres veteran.

Tak fordi I løfter og bærer, så jeres familiemedlem kan leve et liv på trods af de vanskeligheder, som han eller hun har. Tak fordi I vil dele jeres historie med os andre, så vi kan blive klogere.

*Oberst Jette Albinus, chef for Veterancentret*





**„Nogle mennesker kan simpelthen ikke forstå, hvad det vil sige at have en psykisk skade. Det er, som om de tænker, at personen da bare må tage sig sammen. Men det svarer til at bede en veteran, der har mistet begge sine ben om at hoppe. Bare hoppe lidt! “**

Mor til tre børn, hvis far har været udsendt til flere krige

# Hvad er en psykisk krigsskade?

**En vigtig del af en soldats arbejde er at passe på andre mennesker, som af forskellige årsager ikke har mulighed for at passe på sig selv.**

Soldaterne er uddannet til deres arbejde, og det går for det meste godt. Men nogle gange er soldaten uheldig og kommer til skade. Hvis skaden er fysisk – det vil sige kropslig – kan man se, at der er noget galt. Soldaten har måske et ar, eller mangler ligefrem en arm eller begge sine ben. Andre soldater kommer til skade med psyken, eller sjæ-

len eller sindet, som nogle også kalder det, og så er det pludselig sværere for andre at se og opdage, fordi skaden er usynlig.

Der findes forskellige slags psykiske krigsskader, men den mest almindelige skade – eller sygdom – hedder PTSD. Man kan få PTSD, hvis man har oplevet eller set noget meget ubehageligt, eller hvis man har været meget bange. Det kan for eksempel være, at soldaten har set andre mennesker lide eller hele tiden var bange for, at der kunne springe en vejsidebombe.

PTSD er en forkortelse for fire ord, der hver især forklarer noget om sygdommen:

**Post** – betyder 'bagefter'. Det handler altså om, hvordan veteranen har det, efter han eller hun er kommet hjem igen.

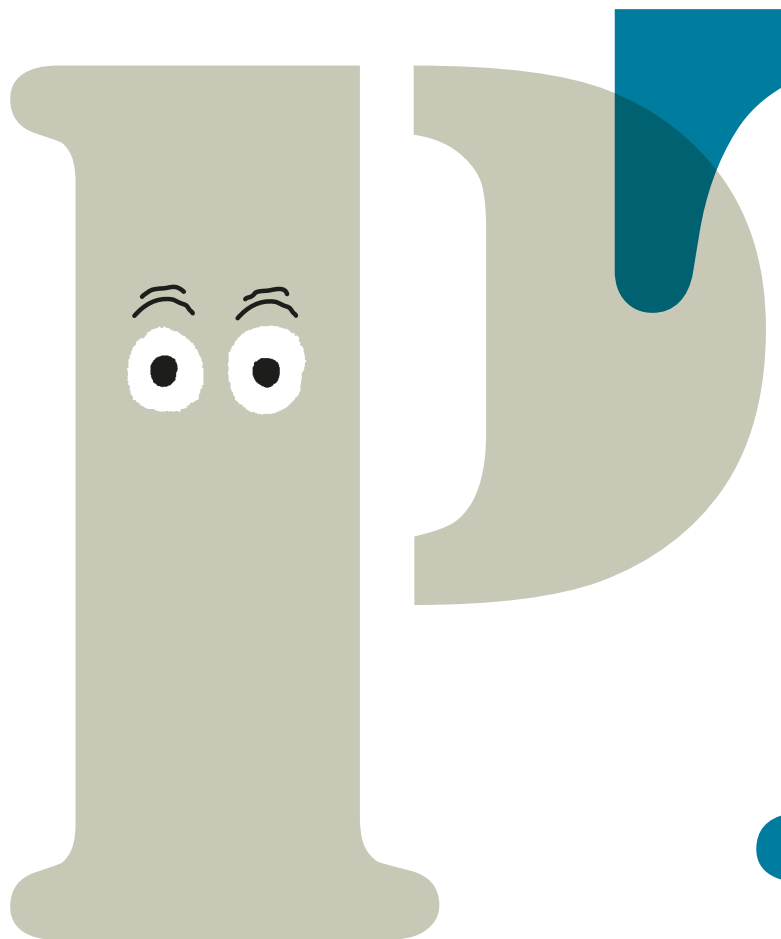
**Traumatisk** – betyder 'sår' eller 'skade'. Lige som man kan få et sår eller en hudafskrabning på knæet, kan man som nævnt få et usynligt sår på psyken. Psyken er den del af os mennesker, som ikke er vores krop. Psyken er for eksempel vores tanker og følelser og temperament. Nogle kalder psyken for sjælen eller sindet.

**Stress** – betyder at noget 'trykker', 'presser' eller 'strammer'. Man kan mærke stress i både kroppen og psyken, hvis der sker mere, end man kan nå at følge med i. Efter et stykke tid vil man blive udmattet i både kroppen og psyken.

**Disorder** – er det engelske ord for 'forstyrrelse'. Noget i veteranen er altså forstyrret – det roder – i forhold til, hvordan det plejede at være.

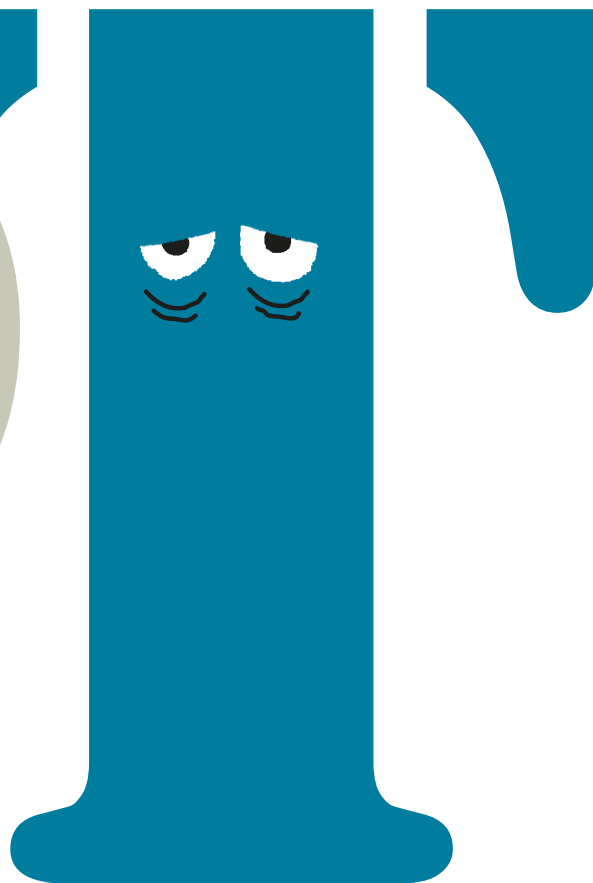
PTSD skyldes, at noget inde i ens hjerne på en måde bliver ved med at tænke på det, der skete, og det giver en anspændthed i hele systemet. Soldaten holder sig hele tiden klar til at enten kæmpe eller flygte. Også selv om soldaten med sin fornuft godt ved, at faren er drevet over, nu da han eller hun er hjemme i trygge Danmark igen.

Et tip til at huske, hvad PTSD er: P'et står for at være På vagt. T'et, for at være Træt. S'et, for at være Sur og Stresset og D'et står for, at man har det Dårligt.



## På vagt

Man bliver overfølsom overfor støj og bliver let forskrækket og farer sammen, fordi man tror lyden er tegn på, at der er fare på færde.



## Træt

Man bliver træt fordi man hele tiden bruger energi på at være på vagt, og fordi man tit sover meget dårligt. Det gør man blandt andet, fordi man let får ubehagelige drømme og mareridt om det, der skete i krigsområdet.

Mennesker, der lider af PTSD, skal have hjælp, så de kan få det bedre. Det kan du læse om på side 48.



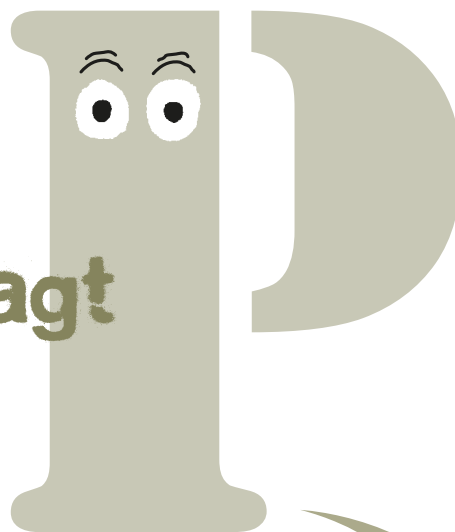
## Sur

Man bliver sur og stresset, fordi man ikke længere kan alt det, man gerne vil og fordi verden føles utryg. Man kan måske ikke længere gå med hen på barnets skole til et møde eller have et arbejde. Man bliver måske også sur på sig selv, fordi man med fornuften godt ved, at det ubehagelige eller farlige er slut, og at det alligevel ikke nytter noget, at tænke mere på det.

## Dårligt

Man har det dårligt, fordi man er på vagt, er træt, sur og stresset og fordi man ikke længere har den fulde kontrol over sig selv. Mange får det også dårligt fordi de føler, at det også går ud over de andre i familien, og det kan ingen mennesker lide. Veteranen vil jo helst have, at de andre har det godt.

# Om at være På vagt



Veteraner med PTSD har svært ved at slappe rigtigt af, fordi deres system er låst fast i en 'vær-klar'-tilstand. Man kan sige, at de på en måde er bange for, at den hændelse, der har medført skaden, vil ske igen.

Mange er støjoverfølsomme og reagerer voldsomt på enhver lyd, der kan minde om den svære situation, som han eller hun engang oplevede. Men det kan også være andre sansindtryk som bestemte synsindtryk eller bestemte lugte, der får den anspændte veteran til at fare sammen og føle sig truet.

„Min far tager nogle stressplastre på, så han kan sove om natten, og så har han fået en helt vildt tung dyne. Den vejer 12 kg og er fuld af plasticlugler. Det er en dyne, der er lavet til dem med ADHD, men den virker også til veteraner. Jeg tror godt, jeg kan mærke, hvordan det er at være veteran. Altså det med at man ligger og sover, men alligevel altid er parat og klar til at skyde, hvis der sker noget.“ Lucas, 13 år

„Det gik for alvor op for mig, hvor alvorligt det var, da vi en dag var i et Sommerland sammen med min familie. Samtidig er der nogle busser med arabisk udseende gæster, og det kunne børnenes far ikke holde ud. Han gik helt i krigsmode og begyndte at tage sig til låret. Da jeg spurgte ham, hvad han lavede, fandt jeg ud af, at det var pistolen, han ledte efter. Vi fik så lidt ro på, men da vi kort tid efter kom forbi en gruppe burkklædte kvinder, forsøgte han febrilsk at få fat på sit gevær på ryggen og råbte 'Basht' eller sådan noget i den stil til kvinderne. Det betyder åbenbart 'stop' eller 'gå væk'. Og så blev vi simpelthen nødt til at forlade Sommerlandet igen.“

Mor til to små drenge, hvis far har været udsendt til Afghanistan



# Om Trætheden og tendensen til at fare sammen

**Når man har PTSD, kan man have svært ved at sove og slappe af. Både kroppen og psyken er låst fast i et alarmberedskab – parat til at flygte eller kæmpe. Det gør det svært at slappe af og sove, og man slås derfor tit med træthed, fordi man aldrig får sovet tungt og bliver ordentlig veludhvilet.**

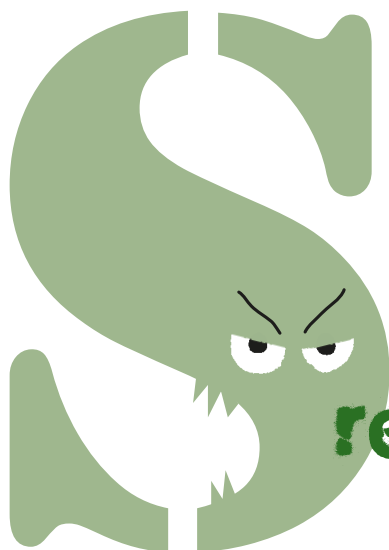
Der er nogle veteraner, der ikke kan lide at falde i søvn, fordi de er bange for at få ubehagelige drømme og mareridt. Så vågner de måske midt om natten og holder sig bagefter vågne i flere timer for at være sikre på, at mareridtet ikke kommer tilbage. Hvis du selv har prøvet at have mareridt, kender du sikkert godt til frygten for, at mareridtet kommer tilbage, når du falder i søvn igen.

„Min far tager næsten aldrig med os i byen, for det kan han ikke holde til, siger han. Og når vi er på besøg et sted, kører han også tit hjem før os andre. Hvis han overhovedet tager med. Min mor griner og siger, at en PTSD-sygdom kræver, at man har to biler, for ellers ville man hele tiden blive uvenner over, hvornår man skulle tage hjem.“ Søn, 13 år

Nogle veteraner med PTSD sidder og spiller computerspil hele natten, fordi de er bange for mareridtene. Men så er de trætte om morgenen og sover så i stedet for meget af dagen. De siger, at det er, som om mareridtene ikke kommer så let om dagen. Men det er jo om dagen, at resten af familien er vågen, så det kan let blive noget rod.

Nogle veteraner med PTSD kan ikke holde til at arbejde hver dag, og nogle kan slet ikke gå på arbejde. Det betyder, at de er mere hjemme, og det kan være rart for børnene.

„Hvis det har været et meget slemt mareridt, vækker jeg min kone, hvis hun ikke allerede er vågnet. Så går hun med ned i køkkenet, og så spiser vi lidt og taler om noget andet, så jeg kan glemme mareridtet.“ Veteran



## Om at være Sur og vred og måske også reagere voldeligt

**Når man har PTSD, bliver man let sur og vred – blandt andet fordi man ikke længere kan alt det, man gerne vil.**

Man plejede at kunne alt muligt, og man var måske den, de andre beundrede for at være både modig og stærk. Det kan være rigtig svært at vænne sig til at kunne mindre, end man plejer, og det sætter sig let på humøret.

„Det mest trælse ved en veteran med PTSD er, at man aldrig ved, hvilket humør man kommer hjem til. Det skifter hele tiden, der skal ingen ting til. Der var for eksempel en dag, hvor jeg selv var sur, fordi der var noget, jeg ikke kunne finde, og så bandede jeg lidt. Bare lidt. Men så blev min far helt vildt sur, og så skændtes min mor og ham i to timer, fordi hun blev sur over, at han blev sur over, at jeg var sur. Det skulle jeg have lov til at være, sagde hun.“  
Datter, 10 år

Den korte lunte og det dårlige humør betyder, at man lettere kommer op at skændes med andre mennesker – både børn og voksne. Nogle mennesker med PTSD kan føle sig så misforståede eller så pressede, at de i forbindelse med en konflikt og i afmagt kommer til at slå. Uanset årsagen er det aldrig ok at slå en anden. Voksne må hverken slå hinanden eller deres børn. Det er vold. En voksen, der slår, har brug for hjælp. Se side 48.

*„Jeg skal hellere snakke med min mor om det end med ham, for så risikerer man bare, at det hele bliver værre. Jeg kan godt finde på at råbe ad ham inde i mig selv, at han er en spade. Men jeg gør det ikke. I stedet ignorerer jeg ham. Men det kan være fuldstændig lige meget. Bomben springer alligevel. Og så går det ud over mor. Hvis jeg skulle sige det til ham, hvordan jeg i virkeligheden har det, ville jeg gå fuldstændig bersærk. For hvis man går i gang, kan man jo lige så godt gøre det helt færdigt.“*



# Om at have det Dårligt

**Det er hårdt at lide af PTSD, og de fleste har det rigtig dårligt, indtil de får den rette hjælp.**

Anspændthed, mareridt, træthed, støjoverfølsomhed, vanskeligheder med at huske og at koncentrere sig, og ubehaget ved at være sammen med mange mennesker, er blot noget af det, der gør det svært at have PTSD.


De fleste veteraner med PTSD har det som nævnt også dårligt, fordi de oplever, at sygdommen går ud over de andre i familien.

Flere veteraner vil have svært ved at passe et job, hvilket også kan være rigtig svært at acceptere. Men det betyder modsat, at de kan være mere hjemme, og det kan faktisk være rart for børnene.

„Det eneste gode ved min sygdom er, at jeg kan være meget mere sammen med mine børn, end jeg ellers ville være. Og de er jo kun børn en gang, så det er med at nyde dem fuldt ud. Jeg kører dem rundt til alt muligt, og det er fint, så længe jeg bare kan tage nogle lure i løbet af dagen. Mine venner i det civile beklager sig altid over, at de ikke har tid nok til ungerne.“ **Veteran**

„Som barn var jeg altid lidt utryg ved at være alene hjemme, og så har det været rigtig dejligt med de tre dage om ugen, hvor min far ikke arbejdede, for så var han hjemme, når jeg fik fri fra skole. Det var ikke, fordi vi nødvendigvis var sammen, men det var bare rart at vide, at han var hjemme og lå inde på sofaen, hvis der nu blev noget.“ **Datter**





Jeg tænker nogle gange på,  
om de andre børn kan lade  
være med at blive sure,  
fordi veteranen ikke selv  
kan gøre for det. For  
hvem kan gøre for det?

Thomas, 12 år – søn af veteran, udsendt til Balkan, Libanon og Afghanistan  
og stedsøn af en anden veteran, udsendt til Balkan og Afghanistan.

Læs om  
Thomas



**„Min far var en gang med oppe på skolen. Det var en af de gange, hvor han skulle udsendes. Så havde han en feltration med og fortalte om, hvad de skulle lave på missionen.“**

„Han kom også en dag forbi med en piranha – som er en stor pansret mandskabsvogn. De var seks mand, der skulle lære at køre piranha. Så tog de rundt på deres børns skoler. Jeg gik i 3. klasse og sad ved vinduet i SFO'en og kiggede ud, og så så jeg min far i den lille luge og tænkte: 'Det der ansigt, det kender jeg da'. Og så tænkte

jeg, om det bare var mig, eller om jeg lige havde set min far køre derude! Det var sejt. Så holdt han lige udenfor, og så løb jeg og alle de andre børn selvfølgelig derud. Så fik vi lov til at sidde inde i den og alt muligt. Det var helt vildt fedt. Det var simpelthen den bedste dag i mit liv indtil videre. Det var en overraskelse. Jeg fik et helt chok over, at det var min helt egen far. Og alle de andre børn kom hen og sagde: 'Sejt Thomas – du har godt nok en sej far'. Da han senere hentede mig, og vi kørte hjem, krammede jeg ham bare på hele turen.“

Min historie

# Thomas

**„Der var også en gang i børnehaven, hvor han kom og hentede mig i en GD. Det var også skønt. Han havde sat min børnestol omme på forsædet, og jeg kan huske, at der var en presenning omme bag i GD'en, der klaprede hele tiden.“**

**„Min stedfars humør kan godt svinge rigtig, rigtig meget og være som en bombe, man ikke ved, hvornår springer. Men det er lige som ovre i skolen, hvis man bliver uvenner med nogen. Når man kommer i skole dagen efter, er man bare gode venner igen.“**

„Hvis jeg kunne trylle, ville jeg trylle hans humørsvingninger væk. Og så ville jeg også lave om på hans fortid, for jeg har hørt, han ikke har haft verdens bedste barndom. Den har vist været rigtig svær. Nogle gange blev han bare smidt hjem fra skole, fordi han i stedet skulle arbejde på en gård. Han har siden skullet tage en del aften-skole, og så var han heldig at blive soldat. Men så kørte han på en vej-sidebombe. Han skulle måske have valgt at blive landmand.“

„Når jeg bliver tretten år, skal jeg bare ud og arbejde, for jeg vil så gerne kunne give min mor en ny bil. En af mine klassekammeraters far er landmand, og han er ved at udvide. Så vil jeg sende en ansøgning til ham, om han mangler noget hjælp – det gad jeg virkelig godt. Jeg har altid syntes, at den gård var så fed og flot. Og så vil jeg spare op til bilen til min mor. Jeg kan godt lide at gøre min mor glad. Så får man hende til at smile i stedet for at være ked af det. Så trøster jeg hende. Jeg prøver at snakke med hende om det. Hendes mor er lige død, og min stedfar og mig har forsøgt at støtte hende, så meget vi kan.“

**„Jeg ville blive helt ustyrlig, hvis min stedfar eller en anden slog min mor. Så ville jeg blande mig og selv slå. Og så ville jeg ringe til politiet. For det er vold. Det ville jeg ikke finde mig i. Der er ingen, der skal slå min mor. Hvis man slår på piger, så er man da godt nok også en klovn.“**

# Jeg hedder Thomas Milsted og er 53 år

Jeg lever sammen med Berit, og vi bor i et hus på Østerbro i København. Jeg har faktisk altid boet i København, som jeg synes er en rigtig dejlig by. Berit har fem børn, og jeg har fire, og vi har også 2 børnebørn.

Jeg arbejder som foredragsholder og forfatter og har skrevet mange bøger om stress og arbejdsliv. Min seneste bog drejer sig imidlertid om noget helt andet, for den handler om at være stedbarn i en sammenbragt familie. Jeg fik selv en stedfar, da jeg var fem år gammel, for da flyttede min mor sammen med en mand, der hed Jack.

Jeg hedder  
Thomas



Jack blev min 'far', og jeg kaldte ham også far. Jack, som både var dansk og engelsk statsborger, deltog som engelsk soldat i Anden Verdenskrig og kom bagefter til at lide af PTSD. Han var kunstmaler og døde som en gammel mand for mange år siden. Det var først efter hans død, at jeg blev klar over, at han siden krigen havde sloges med krigstraumer.

I dag bruger jeg rigtig meget af min fritid sammen med min egen store familie, og vores hjem er altid fyldt af mennesker. Jeg har spillet ishockey i mange år, men det gør jeg ikke mere. I dag kan jeg godt lide at spille tennis eller løbe en tur, når jeg lige har lyst til det.

Min kæreste og jeg kan også rigtig godt lide at gå i teater eller i operaen eller til ballet. Det er måske, fordi jeg stadigvæk kan lugte savsmulden, som man kalder det. Jeg gik nemlig selv på Det Kongelige Teaters Ballettelevskole som barn. Det var ret hårdt, fordi vi skulle træne rigtig meget. Dagen begyndte helt tidligt om morgenen og sluttede først ved midnatstid, hvis vi var med i teaterforestillinger. Men jeg kunne godt lide det. Det var en tryk verden, hvor man vidste, hvad der skete, og det hele var meget forudsigeligt. Sådan var det aldrig hjemme i min familie, hvor min fars humør kunne svinge rigtig meget. Han kunne være blid som et lam og voldsom som en Tyrannosaurus Rex. Man vidste aldrig, hvad man kom hjem til. Det vil du kunne læse mere om rundt omkring i bogen.

Mange hilsner, Thomas

# Jeg hedder Ole Urban og er 54 år

Jeg er gift med Tove, og vi bor i en lille by, der hedder Kristrup. Den ligger tæt på byen Randers. Vi har 4 voksne, dejlige børn, som alle er flyttet hjemmefra. Nu bor vi bare sammen med vores lille, søde hund som tror, hun er 'dronningen' herhjemme og bestemmer det hele. Når hun bliver for fræk, går vi en tur, og det er dejligt, for jeg kan godt lide at være ude i naturen. Dyrene og fuglene, skoven og stranden, himlen og skyerne. Det gør både hunden og mig glad.

Jeg arbejder som trykker på et stort trykkeri ved Århus. Her trykker vi mælke- og juice- og yoghurtkartoner. Altså de små 'papkasser', som vi alle sammen hælder af, når vi spiser morgenmad og skal have et glas juice eller have mælk på havregrynene. Vi bruger nogle rigtig store maskiner, som er lige så store som Mols-færgen. Altså næsten.

Jeg kan godt lide at cykle og helst på en rigtig ryttercykel. Jeg har en gang været i Frankrig og cykle op ad l'Alpe d'Huez, som er det stejle bjerg, de altid taler om i Tour De France. Det var godt nok hårdt. Men jeg synes, det er dejligt at mærke, hvad kroppen kan.

Når noget er svært for mig, skriver jeg tit dagbog. Det hjælper mig meget. Det hjælper mig også at bede til Gud, så det gør jeg også nogle gange.

Da jeg var barn og ung, var min far tit i rigtig, rigtig dårligt humør. Det skyldtes, at han havde været med i Anden Verdenskrig. Han var nemlig født i Flensborg, men i en dansksindet familie, og han blev derfor indkaldt til at gøre tysk militærtjeneste. Han var kun 16 år. Efter kort tid blev han i vinteren 1944 sendt til Østfronten, hvor han blev fanget af Den Røde Hær og sendt i straffelejre i 1½ år.

Min far sloges efter krigen med PTSD, men sådan noget talte man ikke om den gang. Det betød, at han slet ikke fik den hjælp og behandling, han havde brug. Og det betød, at han desværre ikke kunne være en ret god far. Det har jeg tit været rigtig ked af. Han døde som en gammel mand for snart 20 år siden og ville helt indtil sin død ikke tale om, hvad han havde oplevet i krigen. Det synes jeg er ærgerligt. Du kan læse mere om mig og min far rundt omkring i bogen.

Med venlig hilsen  
Ole

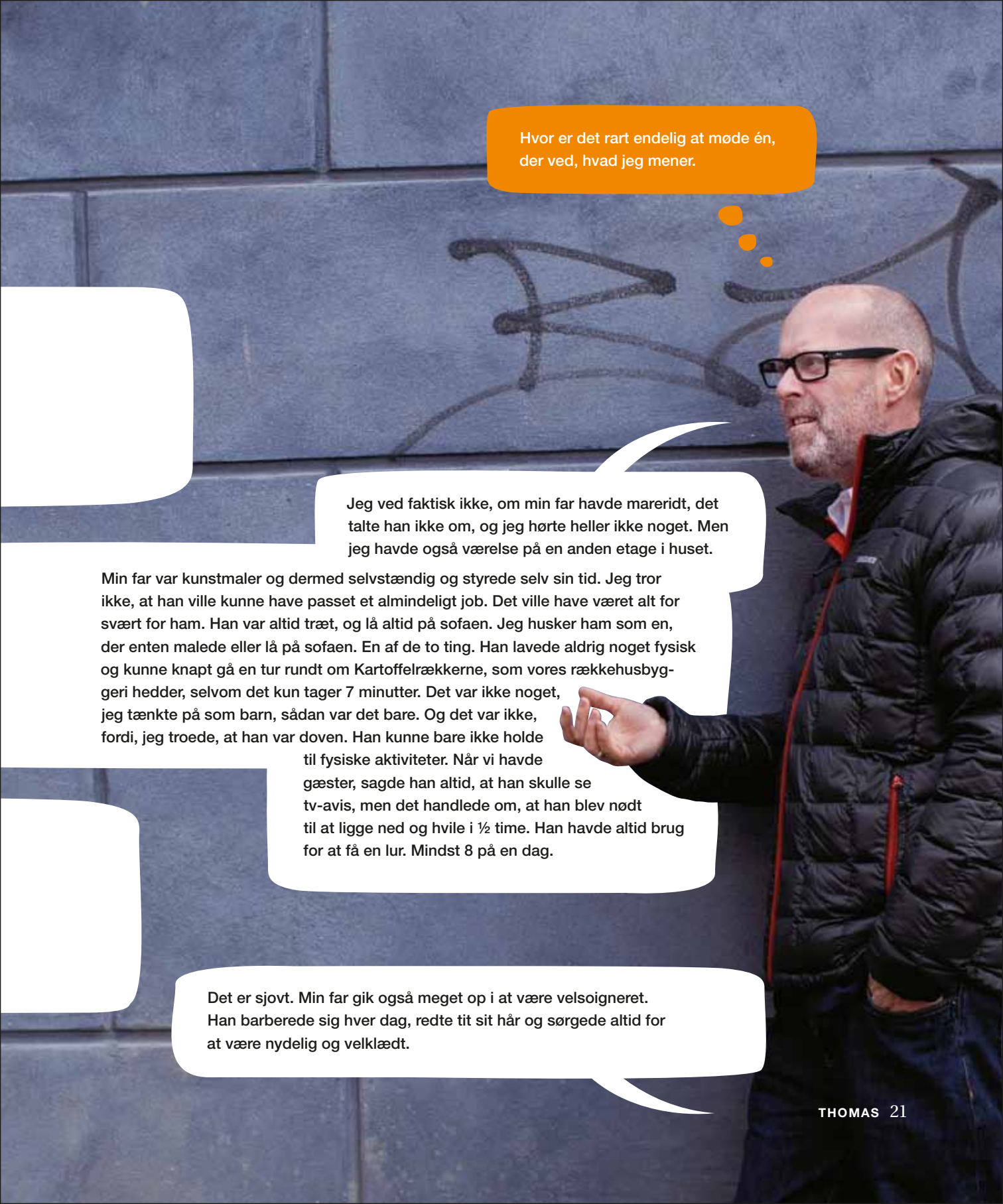




# Var din far også tit træet?

Min far holdt sig tit vågen om natten. Så sad han bare helt stille i mørket i sin lænestol i stuen og stirrede ud i intetheden og mørket. Jeg tror, det var, fordi han var bange for at få mareridt, hvis han faldt i søvn. Min far sloges meget med mareridt. Han kunne vågne op om natten og råbe og skrig og ligge badet i sved og angst og være helt vild i øjnene. Det har min mor fortalt. Men næste dag sagde han ikke noget om det. Jeg tror, han var flov. Min fars næste kone, hende, han fandt efter min mors og hans skilsmisse, har senere fortalt, at mareridtene fortsatte hele hans liv. Lige indtil han døde.

Fordi min far sov så dårligt, kom han tit for sent op om morgenen, da jeg var dreng. De morgener skulle min bror og jeg passe på ikke at gå i vejen for ham på badeværelset, for så blev han virkelig vred. Jeg husker stadigvæk lugten af barberskum og tobaksrøg blandet sammen. Hvis man ved et uheld kom til at skubbe lidt til ham, skar han sig på barberbladet. Så puttede han et lille stykke toiletpapir på såret, der straks farvede papiret rødt. Det betød meget for min far at være velsoigneret – det vil sige at være pæn og nydelig.




Hvor er det rart endelig at møde én, der ved, hvad jeg mener.

Jeg ved faktisk ikke, om min far havde mareridt, det talte han ikke om, og jeg hørte heller ikke noget. Men jeg havde også værelse på en anden etage i huset.

Min far var kunstmaler og dermed selvstændig og styrede selv sin tid. Jeg tror ikke, at han ville kunne have passet et almindeligt job. Det ville have været alt for svært for ham. Han var altid træt, og lå altid på sofaen. Jeg husker ham som en, der enten malede eller lå på sofaen. En af de to ting. Han lavede aldrig noget fysisk og kunne knapt gå en tur rundt om Kartoffelrækkerne, som vores rækkehusbyggeri hedder, selvom det kun tager 7 minutter. Det var ikke noget, jeg tænkte på som barn, sådan var det bare. Og det var ikke, fordi, jeg troede, at han var doven. Han kunne bare ikke holde til fysiske aktiviteter. Når vi havde gæster, sagde han altid, at han skulle se tv-avis, men det handlede om, at han blev nødt til at ligge ned og hvile i ½ time. Han havde altid brug for at få en lur. Mindst 8 på en dag.

Det er sjovt. Min far gik også meget op i at være velsoigneret. Han barberede sig hver dag, redte tit sit hår og sørgede altid for at være nydelig og velklædt.




Min far har altid haft problemer med at styre sit temperament, og det skete, at han i raseri tog fat i min mor og ruskede hende eller skubbede rundt med hende. Men han slog hende aldrig direkte. Jeg tror, han havde den dér med; rigtige mænd slår ikke kvinder. Jeg kunne bedst lide de dage, hvor jeg kom så sent hjem fra teatret, at min far var gået i seng, når jeg kom hjem. Men der kunne også opstå skænderier midt om natten. Vi måtte tit flygte fra hjemmet i pyjamas midt om natten for at komme i sikkerhed. Min mor må have ringet til nogle af hans venner, for de kom så og hentede os, og så boede vi der i 2 – 3 dage, indtil han kom hen i min mors frisørsalon med en stor buket roser og sagde undskyld.

## Hvordan var det hjemme hos jer ift vold?

Aftensmaden var det værste. For der stod det klart, hvordan aftenen ville gå. En god aften var, når en af dem ikke var hjemme. Eller min far var ude at rejse. For de to skændtes altid. Jeg kan ikke huske så meget som én dag, hvor de ikke skændtes.

Min mor spurgte mig faktisk tit, om vi skulle flytte fra ham. Det var underligt, at hun spurgte mig. Når vi boede hos venner sagde jeg altid, at jeg syntes, vi ikke skulle flytte tilbage, men det var alligevel det, hun valgte at gøre. Og hun sagde altid, at hun gjorde det for min skyld, og at det ville jeg forstå, når jeg blev voksen. Jeg synes, det var tarveligt, at hun spurgte mig, nu hvor hun alligevel ikke rettede sig efter det, jeg sagde. Havde hun bare forklaret mig, at hun var bange for, at vi endte i fattigdom, hvis hun forlod ham, eller at hun slet og ret var bange for ham, så havde jeg fået en forklaring. Men hun gav ingen forklaring. Flyttede bare tilbage og det gjorde mig virkelig vred.

Andre folk så min far som en charmerende, sød fyr, altid hjælpsom, og det var han også. Men der var hele tiden spændinger, det byggede sig bare op i ham, og så måtte han bare blæses igennem en gang i mellem. Som om der opstod højtryk, som skulle udløses, og så gik der noget tid, før der kom overtryk igen. Men det blev oftere og oftere, for deres ægteskab var rigtig dårligt.



Mine forældre skændtes faktisk aldrig. Jeg tror, det var fordi, min mor var meget god til at styre sig selv og fordi, hun slet ikke turde sige min far imod. Min far kunne blive rigtig vred, og han var ind mellem også fysisk voldelig og bankede min storebror og mig. Min storebror fik flere tæsk end jeg fik. Min far kunne ikke styre sin vrede, den tændte som en gnist tænder et bål. Han kunne blive så vred, at fråden stod ud af munden på ham. Han slog også min mor. Jeg talte aldrig med min bror om det, og det er egentlig lidt mærkeligt. Måske forestillede vi os, at sådan var det nok i alle hjem. Jeg tror ikke, vi vidste, hvad vi skulle gøre, og vi vidste ikke, hvad vi skulle sige til hinanden.

En ting var den fysiske vold, noget andet var den psykiske vold. Jeg kan huske, hvordan min mor en gang vækkede min bror og mig midt om natten og tog os med ind i sengen til hende. Det var efter mine forældres skilsmisse, og min bror og jeg boede med vores mor i et stort hus i Fårup uden for Nykøbing. Det viste sig, at min mor vækkede os, fordi min far sad i sin bil ude på vejen med lygterne tændt og fronten mod huset. Der sad han så i flere timer og udøvede psykisk terror mod min mor og os, imens vi lå og kiggede ud over gelænderet på svalegangen. Vi var alle sammen bange for, hvad han kunne finde på at gøre. Vi fik ikke sovet meget den nat.

En anden nat, det var en sommernat, stod min mor op, fordi hun ikke kunne sove, og så opdagede hun til sin rædsel, at min far sad ude på terrassen og røg. Lige præcis det, tror jeg, gik i maven på min mor og satte sig som en angst, som fik hende til at forstå, at hun måtte flytte for at komme væk fra sin plageånd. Gad vide, hvad min far tænkte den nat ude på terrassen, imens han sad der og røg?

Min far blev tit sur, fordi han syntes, at nogen gjorde noget uretfærdigt over for ham. Jeg bliver også sur, når jeg føler, at nogen gør noget uretfærdigt over for mig. Så det kan jeg godt forstå. Jeg var som barn og ung slet ikke klar over, at min fars vredesudbrud og tavshed skyldtes krigen.

Den gang talte man ikke om krigstraumer og veteraner, og deres familier, fik ingen hjælp.



## Jeg har sådan en meget god forståelse af Lennart. Jeg tror faktisk, vi minder noget om hinanden

**Michelle, 21 år – søster til Cecilie og bonusdatter til Lennart,  
der har været udsendt til Kroatien, Bosnien, Eritrea og Afghanistan.**

„Min biologiske far døde for mange år siden, og i nogle år var min lillesøsters far så også min far. I dag er han kun Cecilies far. Lennart blev nemlig min far. Han engagerer sig i mit liv og sætter sig ind i den rolle, som en far skal sætte sig ind i. Han har flere gange sagt, at han ser Cecilie og mig som sine piger, og jeg kan mærke, at jeg er elsket. Det er dejligt. Og hvis jeg gerne vil have en ny ting, er det i hvert fald en god taktik at spørge Lennart – da er chancerne for et ja helt sikkert størst.“

„Jeg respekterer Lennart meget for, at han ikke gav op. I begyndelsen tog jeg nok lidt afstand til ham, men han gav aldrig op – han blev i far-rollen og blev ved med at bruge tid med mig. Det gav mig god tid til at vænne mig til ham, og da vi alle sammen flyttede sammen her i huset, begyndte jeg også at tænke på ham som min far.“

„Jeg kunne godt mærke, at Lennart var anderledes, da han kom hjem fra sin udsendelse. Der var en ny afstand. Han kunne ikke være sammen med os på samme måde – uden at jeg rigtigt kunne sætte fingeren på, hvad det var. Det gjorde nok, at jeg blev lidt mere forsigtig ... tidligere var vi rigtig gode til at 'pjatte'. Det var nok lidt sværere, da han kom hjem. Men vi er stadig gode til det ...“

„Jeg har sådan en meget god forståelse af Lennart. Jeg tror faktisk, vi minder noget om hinanden. Jeg er heller ikke selv så god til at være sammen med mange mennesker ... så på den måde kan jeg godt forstå ham. For eksempel det med at være inde i København ... det gider jeg heller ikke. Og jeg er nok selv også lidt 'asocialt' anlagt. Jeg bruger meget

**„Jeg har ikke så tit haft venner med hjemme. Vi tager som regel ud til dem, fordi Lennart ofte har ondt i hovedet og har brug for ro. Jeg har selvfølgelig forsøgt at forklare dem, hvad det handler om, og de forstår godt, at han har en sygdom, men det er svært for dem at forstå, hvad det helt nøjagtig indebærer.“**

tid alene inde på mit værelse. Sådan var jeg nok i forvejen, men det kan da godt være, at jeg er blevet 'smittet' lidt af Lennart. Det er ikke noget, jeg er ked af. Jeg befinder mig virkelig godt i mit eget selskab.“

**„Når jeg engang får børn, bliver Lennart helt sikkert en god bedstefar. Han kan godt lide børn. Han er fantastisk sammen med min fasters unger. Han er også glad, når de går igen, for det koster meget energi for ham – men han er god sammen med dem, når de er der.“**

Min historie


# Michelle

„Lennart er god at hygge sig med. Vi spiller for eksempel en del PlayStation sammen. Så spiller vi bilspil – Grand Turismo, som regel. Han giver meget, men han forventer også at få noget igen. Det kan jeg egentlig godt lide. Han forventer, at jeg opfører mig ordentligt, at jeg rydder op efter mig selv og i det hele taget viser ham respekt. Det er egentlig meget rart. Så bliver man taget alvorligt.“

„Det er vigtigt at blive ved med at vise, at man gerne vil have kontakten, men man skal også respektere, at han nogle gange har brug for lidt mere plads og rum, end andre måske har – så han ikke bliver helt kvalt i det. Men man skal blive ved med at vise, at man vil ham. Og jeg er sikker på, at Lennart kan mærke, at jeg elsker ham. Fordi jeg lader ham være min far. Han ved det godt, og faktisk har vi snakket om, at han skal adoptere mig snart. Jeg vil gerne være hans.“



„Vores fars mange udsendelser var hårde for vores mor og far. I dag er de skilt, men de bor heldigvis tæt på hinanden og er gode venner, og det gør det hele lettere. De bor begge to her ved den her fodboldbane, og det er godt. Vores far er god til at spille fodbold. Det er vores mor ikke. Hun er bedre til volleyball.“ **William 13 år, Bror 11 år og Ellen 6 år**



„Vores far er tidligere jægersoldat og har været sendt ud i verdenen flere gange, end vi kan tælle. En jægersoldat er en specialuddannet soldat, der har været gennem en særlig krævende uddannelse, hvor både kroppen og psyken skal være rigtig stærk. De hedder jægersoldater, fordi det i gamle dage var de dygtigste jægere, som man udvalgte og trænede til at løse helt særlige militære opgaver. Altså de dygtigste herregårdsskytter og skovfogeder.“

**Jeg synes, der er mange mennesker, der ikke forstår, hvordan det er at have det dårligt efter en krig. De dér politikere sidder bare i deres lune andedam og tror, at det er da let nok det dér krig**

Lucas, 13 år – søn af veteran udsendt til Bosnien.

„Min far kunne for eksempel ikke gå på toilettet om natten, for han lå jo helt tæt sammen med sine kammerater, som måske kunne finde på at skyde ham, hvis han lavede støj om natten, fordi de var så anspændte. Så måtte man tisse i bukserne og blive liggende, for ellers skød ens kammerat en. Så man ved ikke, om man vågner op næste morgen. Og de sov også i containere, man sagtens kunne skyde igennem. Det prøvede min far og en kammerat at gøre.“



Læs om  
Lucas



„Man skal forstå, hvad krig er. Hvilke love der er og hvilke våben, man må bruge. Krig burde jo slet ikke være lovligt, og så er der alligevel love i krig. Det forstår jeg ikke en pind af. Men jeg forstår godt krig. Altså ikke fordi jeg har prøvet det. Men veteraner har oplevet så mange ting i krigen, og så kommer de bare hjem. Man kan få anfald, hvor man bare ligger og græder hele natten.

„Hvis man tager i krig, skal man tænke på, at man kan tage skade af det. Rigtig alvorligt. Og man kan have så meget raseri indeni. Altså, selvom der nu er fred. Måske er de rasende på sig selv over det, altså at de godt ved, der er fred i Danmark, selvom de også godt ved, at det ikke er deres egen skyld, at de har det, som de har det. De ligger også nogle gange og smågræder. Og det er svært, fordi folk herhjemme for eksempel bliver vrede, hvis køen i supermarkedet er for lang. Og de har set kammerater, der har fået skudt foden af. Så bliver man jo ked af det.“

„Min far og jeg er kommet tættere på hinanden. Vi kan lide kampsport og våben og sådan noget. Min far er også en dreng, og han er sjov, og det synes mine venner også. De tænker slet ikke over, at han er stresset. For deres forældre ligger også nogle gange om dagen og sover, fordi de er stressede, og de har slet ikke været i krig.“

*„Der er 44 soldater, der har begået selvmord. Jeg tror ikke, min far kunne finde på det. Men jeg ved det ikke. Jeg har ikke spurgt ham, men han har sagt til mig, at han ikke kunne finde på det. Men jeg kan godt tænke på det alligevel. Jeg har lige som tre stemmer. Jeg har den, der snakker, og som man kan høre, så har jeg den stemme, som er den, jeg taler med inde i mig selv, og så har jeg den stemme bagerst i hovedet, der bare tænker. Og den stemme bagerst i hovedet kan godt tænke, at det kunne ske. At han begik selvmord. Men jeg tror det ikke.“*

**„Jeg er glad for, at min far er veteran, for ellers ville jeg ikke være så stærk, som jeg er nu – både fysisk og psykisk. Min far har trænet mig og taget mig med på overlevelsesture og lært mig alt muligt.“**

Min historie

## LUCAS

„Mit bedste råd til andre børn er, at de ikke skal være bekymrede. For veteraner ER stærke mennesker. Jeg synes ikke, min far er svag, men stærk. Men hvis man har en far, der slår, og moren er bange for ham, så skal man sige detovre i skolen. Måske til rektoren, og så skal han love, at han ikke siger, at det er en selv, der kom og sagde det. For så kan faren blive endnu mere gal.“

„Jeg vil også gerne selv være soldat. Men min familie vil ikke have det. Men jeg vil, på en måde, gerne. For det første bliver man presset hårdt, og det vil jeg gerne, så man kan lære aldrig at give op. Jeg er god til ikke at give op. Og det er også det, mange af mine venner elsker ved mig. Jeg bliver bare ved og ved og ved, og til sidst bliver jeg bare tusind gange bedre end inden, jeg begyndte. Men jeg ved nu ikke, om jeg vil sendes ud. Jeg vil gerne være Sirius-soldat. Så skal man skyde ulve og holde andre væk, der også gerne vil have Grønland. Og så kan man strande i en hel måned og overleve i en hule, hvis der for eksempel kommer snestorm. Man kan også komme i Fremmedlegionen, men det vil jeg nu ikke. For de skal eje en. Så hellere Sirius, for jeg vil også gerne være soldat.“

# Min historie


**„Jeg gik i mange år og havde det dårligt. På et tidspunkt, hvor jeg så også var presset på jobbet, brød det hele så ud i lys lue, og jeg blev sygemeldt. Jeg havde det rigtig dårligt og så endelig i øjnene, at jeg måtte dykke ned i min familiehistorie for at undersøge, hvad det var, der var sket.“**

„Jeg blev født i Ringsted på soldaterhjemmet, hvor mine forældre var ledere af soldaterhjemmet. Min far havde inden da, som helt ung, været med i Anden Verdenskrig, men det talte vi aldrig om. Han var bare en vred og tavs far. Min mor forsøgte altid at få min bror og mig til at makke ret, så vi ikke irriterede min far. Vi flyttede på et tidspunkt til Nykøbing Mors, hvor min far blev kordegn, og der boede vi, indtil jeg blev 12 år, og mine forældre blev skilt. Efter noget tid flytter min bror og jeg så med vores mor til Egå, hvor jeg bor, indtil jeg i 10. klasse kommer på efterskole på Mors. Det var et rigtig dejligt år, hvor jeg udlevede mine drømme og opførte mig som en verdensmester over for en masse søde piger, der syntes, at jeg var

rigtig sej. Det styrkede selvfølgelig min selvtillid, men mit selvværd havde det ikke ret godt.“


„Bagefter valgte jeg at tage en HF-eksamen, for det gjorde alle de andre. Jeg kom igennem med det laveste snit i skolens historie, tror jeg, og jeg begynder også at drikke i den periode. Ret kraftigt, og det bliver et misbrug, der kører i seks år. Og jeg opdager, at jeg fejler et eller andet. Jeg begynder at ryste på mine hænderne, så jeg ikke kan holde en kaffekop, og jeg kan ikke forstå, hvorfor jeg gør det. Jeg bliver smidt ud af kollegiet, fordi jeg laver for meget ballade. Så flytter jeg op til min far i et halvt års tid, men det eksploderer en dag i et skænderi, så jeg flytter ud til en kammerat på en gård. Jeg lever vist mest mit liv på værtshuse. En dag indser jeg for alvor, at jeg har et problem, så jeg ringer til min mor. Hun er begyndt at tro på Gud, og hun opfordrer mig til at gøre det samme. Om aftenen foldede jeg så mine hænder og bad til Gud, og dagen efter havde jeg det faktisk bedre. Himlen var særlig blå, og solen skinnede varmt. Noget var sket indeni, jeg kunne igen tænke klart, og jeg var i det bedste humør længe.“

„Jeg flytter så til Århus, og jeg får arbejde på en avis. Det er også i Århus, at jeg lærer min hustru Tove at kende. Vi bliver gift, flytter i hus og får slag i slag 4 børn. I disse år møder jeg også en præst, der får stor betydning for mig. Jeg føler mig for første gang accepteret som menneske og elsket

A man with a shaved head, wearing a blue and black puffer jacket with a fur-lined collar, blue jeans, and dark shoes, is leaning against a red brick wall. He is looking to his left. A black speech bubble is positioned above him, and a white speech bubble is below him. The background is a red brick wall.

Hvor er det mærkeligt, der gik så lang tid, før jeg forstod hvilken betydning, det har haft for mig, at min far havde PTSD.

for den, jeg er. Jeg holder op med at drikke og meget går bedre. Alligevel er der nogle ting, der rører sig inde i mig, og som jeg kan mærke ikke hænger ordentligt sammen. En dag læser jeg så i min kones fagblad om nogle børn fra Kosovo, der også er vokset op med krigstraumatiserede forældre. Og det er faktisk først der, jeg bliver opmærksom på, at jeg måske også har fået traumer af min barndom med min far.“



Gad vide, hvordan mit liv var blevet, hvis min far havde fået hjælp.

## Min fars PTSD

**„Min far er født i Flensborg i en dansk-sindet familie. Som 16-årig bliver han indkaldt af den tyske værnemagt og ender på Østfronten i vinteren i 1944, hvor tyskerne er på tilbagetog, fordi russerne trængte dem tilbage. Her bliver far fanget af Den Røde Hær.**

Enten blev man skudt af Den Røde Hær eller også blev man sendt til det nordlige Sibirien i straffe- og arbejdslejr. Det blev min far, og han var fange i 1½ år. Det har han aldrig villet fortælle om. Han sagde blot, at hvis vi ville vide noget om det, kunne vi læse den bog, der hedder 'Mit 33. år' af en forfatter, der hed Gerhard Fittkau. Det var en katolsk præst, som også blev taget til fange og sendt til Sibirien, hvor han mødte min far. Det var voldsomme ting, de oplevede der; tortur, tørst, sult, tæsk og mas-sedød. Det var en ondskab, som min far slet ikke har kunnet bearbejde. Det vil intet menneske kunne.“


„Det hjalp mig virkelig at skrive en bog om mit liv, fordi det langsomt fik mig til at forstå årsagen til al min fars vold og vrede. At den skyldtes hans oplevelser under anden verdenskrig, og at han led af det, vi i dag kalder PTSD. Volden vil aldrig kunne retfærdiggøres. Aldrig. Men det,

at jeg nu forstod årsagen til hans måde at være på, var med til at revidere mit billede af ham. Det betyder, at jeg i dag ikke er så vred på ham længere. For mig at se handler PTSD om, at man som menneske er blevet krænket. Alle mennesker er jo grundlæggende set noget værd og har fortjent at blive behandlet godt. Det er det, vi bygger vores grundantagelser om livet på. Og når man så oplever, at andre mennesker, og måske også en selv, bliver pint og plaget, eller man som pårørende bagefter føler sig uretfærdigt behandlet, så bliver man krænket. Og den krænkelser kan betyde, at man får en overdreven retfærdighedsfølelse og let igen kommer til at føle sin ære krænket. Det oplevede jeg mange gange som barn, hvor min far havde en overdreven retfærdighedsfølelse.“

„Alt dette, tavsheden, volden, min fars retfærdighedsfølelse og mareridtene, kunne jeg som barn slet ikke tage ind, så jeg fortrængte det bare. Det er først langt senere i mit liv, at det hele begyndte at hænge mere og mere sammen for mig. Jeg har tit tænkt på, hvordan det hele var gået, hvis mine forældre – eller nogle andre voksne – havde sat sig ned og forklaret, hvordan det hele hang sammen. At det handlede om, at min far havde været i krig, og at det ikke havde noget med mig at gøre. At det ikke var min skyld. Hvis en voksen bare havde hjulpet mig med at forstå, hvad der skete, ville meget have set anderledes ud. Det kunne måske have været en af mine lærere. Hvis vi havde talt om det, ville det helt sikkert have været anderledes.“


**„Jeg kendte reelt set ikke min far, og han kendte ikke mig. Han var en, der stod op gik på arbejde, kom hjem og så ellers sad i sin lænestol og lignede en, der var videbegærlig, for han læste altid avis. Han kunne sidde der i stolen i mange timer i træk.“**

„I dag kan jeg se, hvordan min fars traumer er gået i arv til mig. At de lige som er vandret videre over i mig. Nogen kalder det for sekundær PTSD. Jeg har lige som min far udviklet en stor sensitivitet over for lyde, og konflikter bryder jeg mig virkelig ikke meget om. Der skal heller ikke meget til for at krænke min retfærdighedssans, og jeg kan fare i flint, hvis der er nogen, der ikke opfører sig ordentligt over for en svag kollega. Jeg kan også blive irriteret over noget så simpelt som en knallert, der kører forbi mit hus med en dårlig lydpotte. Jeg når slet ikke at tænke, før jeg automatisk begynder at bande og skælde ud, fordi jeg føler mig overbevist om, at vedkommende har gjort det med vilje – for at skade mig. Og det ved jeg jo godt, at personen ikke gjorde. Men et er at erkende det, noget andet er at slippe af med det, men det går heldigvis bedre og bedre.“



„Jeg var 7 år, da min storebror var i Afghanistan, og jeg var meget ked af det, og savnede ham hver dag. Jeg ville slet ikke have, at han tog i krig. Jeg kan huske selve dagen, da han tog af sted. Min mor måtte bære mig væk, for jeg ville bare med min storebror, og jeg græd og græd og græd. Jeg ville bare med ham, og jeg var så bange for, at han ville komme til skade i krigen. Til et møde havde jeg set en soldat med et kunstigt ben, fordi han havde løbet, og så var der pludselig en bombe, der sprang. Jeg kan også huske, da min storebror kom hjem. Jeg løb af sted i lufthavnen og blev væk fra de andre, fordi jeg ville være den første til at finde ham. Når jeg bliver større, vil min storebror lære mig at spille et PlayStation-spil med krig, så jeg kan lære, hvordan man klarer sig i krig.“ Isaac, 9 år





# Jeg kan mærke, at jeg måske er bedre til at tage ansvar for mine handlinger end mange andre på min alder

**Cecilie, 16 år – søster til Michelle og bonusdatter til Lennart, der har været udsendt til Kroatien, Bosnien, Eritrea og Afghanistan.**

„Jeg kan huske, da min mor mødte Lennart. Jeg var ni år, og vi havde været hjemme hos ham for første gang. Da vi kom ud i bilen bagefter, spurgte hun min søster og mig, om han var o.k. Altså, om det var o.k., at de blev kærester. Det sagde vi, at det var, selvom det selvfølgelig var lidt mærkeligt, at hun skulle være kærester med en mand, som ikke var vores far. Men han var sød, og vi kunne jo også mærke, hvor meget glattere hun blev af at være sammen med ham.“



Les om  
Cecilie



„Jeg kan huske, at jeg var meget ked af det, mens han var af sted, og at det hele var lidt mærkeligt, da han kom hjem igen. Lennart var sur over, at han blev sendt hjem for tidligt. Han har altid sagt, at hvis han begynder på noget, så gør han det også færdigt. Det fik han ikke lov til, og pludselig kunne han ikke lide at være sammen med mange mennesker på en gang.“

„Han er der altid for mig. Og han siger tit, at han elsker mig. Det er jeg rigtig glad for. Jeg kan tydeligt mærke, at han vil mig det bedste, og han bliver rigtig glad, når det går mig godt. Så gør det ikke så meget, at han nogle gange ikke kan være med til arrangementer, hvor der er mange mennesker – for eksempel til forældredag på efterskolen. Faktisk synes jeg, at det er mest synd for ham, for jeg ved, at han rigtig gerne vil være med til det.“

„Jeg har fortalt mine veninder lidt om, hvordan Lennart har det, fordi vi nogle gange har skullet være stille, når de var på besøg. Jeg har sagt, at Lennart har været med i krig og har oplevet mange ting, så hans krop ikke har kunnet klare det mere. Så han har fået PTSD, og det betyder, at han nogle gange har det svært med larm og mange mennesker. Jeg har også fortalt det til en dreng nede på efterskolen, som jeg er blevet lidt kæresten med ...“

*„Jeg vil gerne selv være soldat. Tidligere ville jeg gerne være almindelig soldat, men nu tror jeg, at jeg gerne vil ind til Gardehusarerne – fordi de har meget med heste at gøre. Og så bliver man heller ikke udsendt. Jeg tror ikke, at jeg ville kunne klare det. At jeg skulle skyde på andre. Jeg ville i hvert fald ikke bryde mig om det.“*

„Jeg tror, at jeg tænker lidt mere over tingene end de fleste – eller i hvert fald over, hvordan jeg er over for andre mennesker. Det er noget, jeg har fra Lennart, men jeg er ikke sikker på, at det har noget med PTSD'en at gøre. Han har altid sagt til mig, at jeg skal tænke mig om, før jeg gør noget. Jeg er nok ikke så god til at gøre ting spontant. Jeg tænker måske lidt for meget over, hvad andre vil synes om det, jeg gør – især hvad mor og Lennart vil tænke om det.“

Min historie

# Cecilie

„Det kan selvfølgelig godt være, at jeg er blevet bedre til at tænke mig om, fordi jeg har skullet tage nogle hensyn ret tidligt i mit liv. Selvom jeg ikke har tænkt ret meget over det, har der jo nok været nogle begrænsninger, som jeg har skullet tage hensyn til. Nu går jeg på efterskole, og jeg kan mærke, at jeg måske er bedre til at tage ansvar for mine handlinger end mange andre på min alder.“

„Hvis man har en far med PTSD, tror jeg det er vigtigt, at man ikke er bange for at spørge. Måske tror man, at DET kan han i hvert fald ikke klare – men man kan jo altid spørge. Man kan få et nej, men ofte finder Lennart jo så på noget andet, vi kan gøre sammen. Og det er dejligt.“

„Vi tager altid på sommerferie til det samme sted i Spanien, fordi Lennart kender stedet og føler sig tryk der. Det kan selvfølgelig godt være lidt kedeligt, at vi skal det samme sted hen hvert år, og at vi ikke kan tage ud og se en masse ting – i hvert fald ikke sammen med Lennart. Men på den anden side har der altid været én hjemme, når jeg kom hjem fra skole. Det har været fedt. Der var altid én, der sagde, 'hej, har du haft en god dag?'“

„Jeg tror, at jeg tænker lidt mere over tingene end de fleste.“

# VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT

## Hvis skyld er det?

**1** Psykiske skader og sygdommen PTSD skyldes, at veteranen har set noget, som var rigtig ubehageligt, eller som gjorde ham eller hende meget bange. Det kan for eksempel være at se børn, der ikke har det godt, eller frygten for at træde på en vejsidebombe. Det er ikke veteranens skyld, at han eller hun har fået PTSD, og det er heller ikke din skyld.

**Det er det, der sketes, skyld.**

Det er vigtigt at finde ud af det så hurtigt som muligt, hvis en veteran går rundt med psykiske skader. Så kan man få en forklaring på, hvorfor personen har opført sig anderledes, end han eller hun plejer, og personen kan komme i en god behandling. Det kan desværre godt tage lidt tid at opdage en psykisk skade, fordi psykiske skader på mange måder er usynlige. Det er meget lettere at opdage, hvis skaden sidder udenpå, for så kan man se såret, arret eller amputationen.

## Hvis ansvar?

**2** Psykiske skader og PTSD gør veteranen træt og sur. Det er heller ikke veteranens skyld, og det er heller ikke din skyld.

**Det er sygdommens skyld.**

**3** Det er de voksnes ansvar at sørge for, at veteranen får hjælp og behandling, og at barnet har det godt.

Indtil man finder ud af, at der er tale om en psykisk skade, er der mange veteraner, der desværre tror, det er deres egen skyld, og at de bare skal tage sig sammen. Der er desværre også mange børn, der tror, det er deres skyld, og at de bare skal opføre sig bedre.

# VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT

## En mor til to døtre, hvis far har været udsendt til Balkan, fortæller:

„Efter pigernes far havde været sygemeldt i flere år med 'stress' fra sit job som it-mand, valgte kommunen at sende ham til en privat praktiserende psykiater for at finde ud af, hvad der egentlig var 'problemet'. Det var en god og erfaren psykiater, som modtog os i sit hjem en hverdagsaften. Der var sat to timer af til undersøgelsen. Hun havde en meget struktureret tilgang og spurgte ind til livsbetingelserne. Min mand fortalte og fortalte. På et tidspunkt afbryder jeg fortællingen og siger til ham: „Du glemte det halve år på Balkan“. Psykiateren fanger dette med det samme, og det er tydeligt, at dette er et meget svært kapitel af hans liv at tale om. For første gang går det op for mig, hvor meget hans udsendelse til Balkan havde påvirket ham. Han kunne ikke beskrive med ord, hvad han havde oplevet dernede, så hun spurgte lige så forsigtigt ind til hans oplevelser, og han

blev bedt om at svare ja og nej til hendes kommentarer. Inden vi gik derfra sagde hun, at han helt sikkert havde haft svær PTSD i lang tid, at han i dag led af personlighedsforandring som følge af svært traume, og middelsvær til svær depression. Hun anbefalede os at anmelde dette til Arbejdsskadestyrelsen, hvilket vi så gjorde.“

Det vigtigste er, at forældrene får barnet til at forstå, at det ikke er barnets skyld eller ansvar. Og det kan man jo kun gøre ved at sige det. Måske vil nogen hellere skrive det i et lille brev til barnet. Det vigtigste er, at barnet får det af vide.

Det er også godt nogle gange at være sammen med barnet uden ord og lave noget, som barnet godt kan lide at lave. Det gjorde jeg med mine børn, da de boede hjemme. Og tit med et barn ad gangen. Det har de siden fortalt, at de har været rigtig glade for.

Selvom mange børn godt ved, at det ikke er deres skyld, kommer de alligevel let til at tage et ansvar, de ikke skal tage. Det kan du læse om på næste side.



# Jeg tog alt for meget ansvar

**„Jeg brugte store dele af min barndom på at løbe mellem min mor og far for at holde dem adskilt og holde min far beskæftiget med noget.“**

„Jeg prøvede altid på at virke interesseret i hans verden og få ham til at hjælpe mig med mine lektier. Så jeg valgte de emner, som jeg vidste, min far syntes var interessant. For eksempel landet Frankrig, som min far var meget glad for. Jeg kunne også få min far til at hjælpe mig med engelsk, for han var jo halvt englænder. Det var ikke, fordi jeg ikke selv kunne finde ud af det, men hvis han brugte sin tid på at hjælpe mig, kom han ikke op at skændes med min mor imens. I dag kan jeg godt se, at det var helt forkert, for man skal ikke vælge det emne, som ens far synes er spændende. Man skal vælge det, man selv synes er spændende.“

„Jeg tog også min far med i biffen, hvor vi altid så James Bond-kavalkader, og de gik

heldigvis tit rundt omkring i de forskellige biografere i byen. Det var faktisk ret hyggeligt! Jeg skilte også tit mine cykler ad og spurgte så, om han ikke kom ned og hjalp mig. Det endte tit med, at cyklen skulle til cykelsmed, for han kunne heller ikke finde ud af at samle cyklen igen. Det handlede hele tiden om at lokke ham lidt væk fra hjemmet, så han og min mor ikke kunne skændes. Men det må jo aldrig blive barnets opgave at sørge for, at forældrene ikke skændes. Det er forældrenes ansvar. Det er dem, der er de voksne og dem, der skal tage hånd om situationen og løse problemerne.“

„Jeg følte som sådan aldrig, at det var min skyld, at han var sådan. For min mor havde fra starten fortalt mig, at han var psykopat, og det havde hun set papirer på, at han var. Hun forklarede mig også, at 'psykopat' var en sygdom, som betød, at man opførte sig dårligt, lige som han gjorde, men det blev aldrig hægtet sammen med, at han havde været i krig.“

# Som barn følte jeg mig forkert

**„Mit selvværd var helt i bund. Jeg begyndte at stamme, og når jeg skulle sige noget, var jeg helt vildt bange for at lyve. Jeg blev faktisk drillet med det.“**

„Hvis jeg havde set en film og skulle fortælle, hvad den handlede om, kunne jeg begynde med at forklare det og så blive i tvivl og sige, 'aaahhh måske handlede den om noget andet, øh eller måske om noget helt tredje'. Så jeg kom med flere versioner så de andre selv kunne vælge, fordi jeg var for usikker på at sige det rigtige. Man kunne aldrig få et klart svar af mig, fordi jeg altid var bange for at sige noget forkert.“

„Og jeg var bange for ikke at overholde husets regler. Man måtte ikke tale i telefon for længe eller tage for lange brusebade. Og selv om jeg ikke havde skyggen af skæg skulle jeg barbere mig hver dag, for man måtte ikke komme usoineret til morgenmaden. Jeg sad også med servietter under armene, når vi spiste, så jeg kunne lære at holde albuerne ind til kroppen og spise ordentligt. Han gik meget op i sådan noget.“

Når jeg tænker på det nu, synes jeg faktisk, jeg var meget opfindsom som barn, for at undgå konflikter.

„Jeg ved ikke, om jeg følte mig elsket som barn. Jeg var bare bange. Og jeg har aldrig kædet det at være bange sammen med at være elsket. Men jeg vidste, at han var meget stolt af mig, for det sagde han. Men jeg var bange og følte altid, at jeg skulle samarbejde med ham for ikke at gøre ham vred. Så længe jeg samarbejdede med ham – altså præcis gjorde det, som der skulle til, for at han var tilfreds, så kunne jeg holde angsten i skak. Men det krævede konstant arbejde.“

**VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT,  
VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT**

# Voksne skal have hjælp så de kan hjælpe børnene

**Ligesom der findes læger og sygeplejersker, der kan hjælpe, når der er noget galt med kroppen, så findes der også læger og psykologer, der kan hjælpe, når der er noget galt med psyken.**

Og det er præcis lige så vigtigt at behandle de psykiske skader som de fysiske skader. Hvis en skade ikke bliver behandlet rigtigt, risikerer man, at skaden bliver værre. Når man får den rigtige behandling, vil nogle skader forsvinde igen, mens andre skader vil blive mindre. Det er altså ikke alle veteraner, der bliver raske igen. Men alle veteraner kan få det bedre, når de får den rigtige hjælp.

Det er altid forældrenes ansvar at sørge for, at veteranen får den rigtige hjælp, så veteranen igen – sammen med den anden forælder – kan passe godt på børnene. Der er ikke noget forældre hellere vil end at passe godt på deres børn. Forældre elsker, når deres børn har det trygt og godt. Og sjovt.

Som veteran eller pårørende til en veteran kan du få støtte og vejledning hos Veterancentret før, under og efter udsendelse – også mange år efter.

|                  |  |
|------------------|--|
| Veterancentret   | Telefon: +45 7216 3400   |
| Ringsted Kaserne | E-mail: <a href="mailto:vetc-myn@mil.dk">vetc-myn@mil.dk</a>   |
| Garnisonen 1     | Hjemmeside:  |
| 4100 Ringsted    | <a href="http://veteran.forsvaret.dk">veteran.forsvaret.dk</a> |

Voksne kan også ringe til til Børns Vilkår Forældretelefon på tlf. 35 55 55 57.

Hvis man er barn eller ung og gerne vil tale med nogen, kan man ringe til Børns Vilkår Børnetelefon på tlf. 116 111.

Kære far.

Jeg ved godt, du har det svært og har oplevet mange ting. Men det ville være godt for dig at vise dine følelser, sådan at det ikke sidder inden i dig. Selvom det er dit eget valg. Jeg ville ønske, at du bare kunne sige til dig selv, at det ikke hjælper at drikke alkohol. Det kan godt være du er syg inden i, men det betyder ikke, at du er syg uden på. Og jeg ønsker at det en dag kommer dig ved. Du kan bare simpelt hen ikke være bekendt, at det skal gå ud over mor, bare fordi hun nogle gange siger noget, som du er uenig i. Og for dit bedste håber jeg du vil gå til psykolog en dag.

Det gør mig ked af det når at du råber ad mor, og gør mine veninder bange, fordi du har drukket for meget alkohol, når de er hjemme og besøge mig.

MVH din datter på 9 år

Det er først, da min far dør, at jeg pludselig forstår, at han siden krigen har haft voldsomme krigstraumer. Det sker, da jeg læser en nekrolog, som en af hans kunstmaler-venner har skrevet om ham. Først bliver jeg forarget og tænker, at hvordan fanden kan han tillade sig at skrive sådan noget om min far, og sekundet efter forstår jeg, at det jo er sådan, det er. Det, der stod i nekrologen var, at min far Jack, var dybt, dybt traumatiseret af krigen, og at han aldrig havde fået behandling. Og at ham kollegaen, der skrev nekrologen, havde øn-

sket for sin gode ven Jack, at han havde fået behandling. Det var ordret det, der stod. Det fjernede de sort/hvide farver og gjorde det hele meget mere nuanceret. Pludselig forstod jeg, at min far havde lidt, at det havde været smertefuldt og at det havde været forfærdeligt for min far. Og i virkeligheden går det så op for mig, at fuck, hvor har han taget sig sammen for at opretholde en hverdag og tage sig af en familie.





# Jeg tror, han gerne ville give mig et indblik i den del af sit liv

Rene, 24 år, far til Tino, 2 år,  
– søn af veteran, 44 år  
udsendt til Bosnien.

„Mine forældre blev skilt, da jeg var helt lille, og jeg kan ikke huske at have boet fast sammen med min far, men jeg besøgte ham og hans nye kone hver 3. weekend. Jeg kan ikke huske, da han blev udsendt til Bosnien – da var jeg vist kun 8 år – men jeg kan huske, at jeg fortsatte med at besøge min stedmor hver 3. weekend. Som barn tænkte jeg ikke over min fars sygdom. Jeg tænkte ikke over, hvorfor han nogle gange blev nede i kælderen i rigtig lang tid eller brugte meget tid i en hytte, han havde bygget, og hvor han bare kunne være sig selv. Men da jeg blev 15 år, fortalte min Farmor det. Det var også hende, der senere fortalte mig, at min stedmor og min far skulle skilles. Hun er god til sådan noget, og det foregik altid nede i haven.“

Læs om  
Rene

„Det var først, da jeg var 21 år, at det for alvor gik op for mig, hvordan min fars tilstand hang sammen med hans tid som soldat. Det var, da vi var på en tur til Bosnien, arrangeret af Kammeratstøtteordningen. Vi var ude at se de steder, hvor soldaterne havde været. Vi kørte i bus, og så var mikrofonen åbne, så folk kunne fortælle om, hvordan der havde set ud, da de var der. Der fik jeg virkelig indblik i, hvordan det havde været, og jeg forstod, hvad der var sket. Og så kan man jo godt tænke sig til, hvorfor de ikke har haft det særlig godt, da de kom hjem.“

**„De havde set alt muligt, som mennesker ikke skal se. Forfærdelige ting. Sådan noget bør mennesker virkelig ikke opleve.“**

„Jeg fik forklaret, at krigen dernede ikke bare var en almindelig krig – det var også et angreb mod børn og kvinder og gamle mennesker. Det var modbydeligt. Det var den ultimative gru. Min far har forklaret, at de skulle ud på nogle missioner, hvor de ikke måtte kalde tilbage over radioen efter hjælp.“

„Der var også mange bomber. En dag skulle vi hen og se en sten, der vist nok var sat op for at ære nogle danske soldater, der var blevet dræbt af en vejsidebombe. Vi holdt et stykke derfra og skulle så gå derhen gennem noget græs. Men det turde min far ikke. Da blev det tydelig for mig, at han var skadet af krigen. Vi skulle gå i samme fodspor for at være sikre, selv om de havde ryddet området. Men mange steder var der jo skilte, der forbød folk at gå der, fordi der stadigvæk kunne ligge gamle bomber. Min far fortalte, at sådan havde han haft det de første år, efter at han kom hjem. Han tænkte konstant over, hvor han satte fødderne, og han turde ikke gå uden for stier.“

„Det var rigtig godt for min far at have mig med til Bosnien. Jeg mener faktisk, at han stadigvæk var sammen med min stedmor dengang, men det var mig, han ville have med. Jeg tror, han forestillede sig, at jeg ville kunne forstå det på en anden måde. Jeg tror, han gerne ville give mig et indblik i den del af sit liv. Måske fordi han ikke har talt så meget med mig om det. Jeg tror ikke, han har snakket med ret mange om, hvad han har oplevet dernede. Turen var også et stort skridt for ham selv. På et tidspunkt tog han mikrofonen i bussen, og så fortalte han en lang, lang historie om sine oplevelser. Han talte i halvanden time, og det var et stort skridt for ham. Men han gjorde det sgu, og folk lyttede, og han var helt vildt glad bagefter. Vi var jo 20-30 mennesker, der lyttede, og han var helt vildt stolt over, at han havde gjort det. At han

# Rene

havde taget ordet og sagt noget efter alle de tavse år i kælderen. Her var der folk, der forstod, hvad han sagde, og som kunne sætte sig ind i det. De kom også bagefter og sagde: 'fedt, du gjorde det og fed historie, du fortalte'. Han fik mange positive kommentarer bagefter. Det var fedt, at han viste mig den tillid, og det hjalp mig til at forstå ham. Der var mange, der ikke havde taget en pårørende med. Jeg var det eneste barn, der var med som pårørende.“

„Siden jeg blev atten, har min far og jeg nogle gange gået ud og har taget en øl sammen eller er gået i biffen sammen. Og det er fedt. Det elsker jeg. Vi hygger bare, når vi er sammen. Han er meget som en ven. Specielt efter at han er blevet skilt og ikke længere på samme måde har ansvaret for hjem og små børn og kone og det hele. Nu kan han slappe lidt mere af og folde sig mere ud. Han er lidt mere sig selv. Han er også begyndt at gå lidt i byen igen. Han er jo kun 20 år ældre end mig. Ja, nu er han 44 år.“

„Nogle gange tog vi på overlevelsesture ude i skoven fra fredag til søndag. Så måtte jeg tage en kammerat – senere to kammerater – med, og vi gjorde det hvert år. Så skulle vi gå med en masse kilo på ryggen, og vi skulle gå langt fra togstationer og ned til det sted, hvor vi skulle slå lejr. Slå telt op og lave lejr. Vi lærte at lave mad over bål, og hvordan man laver en stenovn nede i jorden. Det var rigtig fedt, og han brugte sindssygt meget tid på at forberede de ture. Han lavede alle mulige skattejagter til os derude, og han gjorde det helt gennemført. Vi elskede de overlevelsesture, hvor han brugte det, han havde lært i militæret, og lærte det videre til os – for eksempel at bruge en kniv ordentligt og aflæse et kompas. Det kan man i hvert fald gøre som soldat med børnene, hvis man ikke kan finde ud af at læse lektier med dem.“

**„For mig har det været vigtigt at få af vide HVORFOR. Hvad det var, han oplevede? Men det skal man jo have en vis alder for at kunne få at vide og for at kunne forstå. Det har været vigtigt for mig at få en forklaring på, hvad der skete.“**

# Min fars krigsoplevelser

**„Min far var først udstationeret på Færøerne, men senere kom han ned i Europa og var med til at befri koncentrationslejrene og finde de ansvarlige SS'ere og forhøre dem ...**

... Og det var vist der, traumerne opstod, fordi englænderne brugte meget grove afhørings teknikker. Han sagde tit: „Vi var ikke et hak bedre end tyskerne var“, og jeg tror, han har gjort ting, som har været rimelig grove. Han har selvfølgelig gjort det ud fra, hvem der i situationen var 'de onde', og hvem der var 'de gode'. Og det var 'de onde', han skulle afhøre. Men det faktum, at han jo hverken skulle forhindre noget, eller stoppe nogen fra at blive mishandlet, tror jeg gjorde deres metoder traumatiske for ham. Han var med til at mishandle tyskerne for at få nogle oplysninger om det, der var sket. Og uanset, om det er 'de gode' eller 'de onde', man mishandler, så forfølger det jo en, når man har

mishandlet andre mennesker. På den anden side havde han jo også set, hvad tyskerne havde gjort ved fangerne i koncentrationslejrene.“

„Jeg kan huske, at jeg som barn var duperet over, at min far havde været i krig, og jeg elskede at høre ham fortælle historien om krigen. Han fortalte blandt andet om engang, hvor han var kommet kørende igennem en skov på motorcyklen, og da han så drejer om et hjørne i skoven, ser han en død hvid hest. Jeg så det nærmest som en drøm, når han fortalte om den episode. Og jeg bad ham fortælle om det igen og igen.“

„En anden historie, jeg elskede, var historien om, hvordan hans gruppe en gang måtte lægge sig fladt ned i skjul, fordi der kom et fly. Og hvordan en af hans kammerater så i raseri havde rejst sig op og skudt mod flyet og dræbt piloten, så flyet var styrtet ned. Kammeraten fik angiveligt en medalje for den bedrift. Jeg gik direkte over i skolen og fortalte historierne videre, fordi jeg syntes min far var så sej. Mega sej. Også fordi han havde holdt med de rigtige. Mega sej.“

„Vi talte tit om krigen, og jeg spurgte ham flere gange om, hvor mange han havde slået ihjel. Men det blev hurtigt klart, at det ville han ikke tale om. Det var meget tydeligt. Og jeg måtte som dreng ikke have nogen legetøjsvåben selv.“

Hold op, hvor må det have været hårdt for dem at komme til koncentrationslejrene og se, hvad der var foregået der. Så på en måde, forstår jeg godt deres hårdhændede afhøringsmetoder ...

„Min far blev efter krigen erklæret pacifist og afskyede krigen. Han tog også meget afstand fra Tyskland som land og forsøgte faktisk at forhindre, at jeg modtog tyskundervisning i skolen. Men det kunne han ikke, da tysk var et obligatorisk fag. Samtidig var han meget optaget af Anden Verdenskrig, som han altid læste bøger om. Og så gik han meget op i, at man ikke måtte dømme andre mennesker. En gang blev han rigtig vred på mig, da jeg sagde ordet 'neger'. Så tog han fat i mig i kraven og stillede mig op ad en væg og forklarede mig, at der ikke var forskel på folk. Han ville ikke høre et ord mere om race.“

„Han havde efter krigen mange frihedskæmpervenner, og han blev altid meget vred, når de fordømte tyskerne. Så sagde han altid: „Vi var ikke et hak bedre“. Og det kom jo også frem mange år efter krigen, hvordan englænderne var dem, der først havde massebombet civile og senere brugt massiv tortur i afhøringerne efter krigen“.

Min far forstod efter krigen, at det gode og onde ikke så simpelt. Jeg er glad for, at han lærte mig, at der ikke er forskel på mennesker.

Styrken ved min barndom er, at jeg er blevet ret klog på, hvordan mennesker hele tiden gør deres bedste.

## Da jeg blev voksen

**„Jeg husker det som en stor frihed, da jeg flytter hjemmefra og bliver uafhængig af min far.“**

„I den periode blev vi nogle gange rigtig uvenner. Så så vi ikke hinanden i lang tid. Han havde jo temperament. Jeg kan for eksempel huske, hvordan han en gang midt i et skænderi bander og svovler og siger, at han aldrig mere i sit liv vil se mig, hvorefter han forlod stedet. Men så åbnede han lige døren igen og tilføjede, at hvis jeg en dag fik problemer med politiet, så skulle jeg nu alligevel ringe til ham, så han kunne hjælpe mig. Det var noget han altid havde sagt, det med politiet. Og det var hans måde at sige, at han altid ville være der for mig.“

„Efter jeg flyttede hjemmefra som ung og begyndte i terapi, besøgte jeg ham mest af pligt. Jeg kan huske, at jeg tænkte, at problemet var, at han var en gammel gnavpot, og jeg begyndte at tænke 'fred med det'. Han sygnede også mere og mere hen, og jeg selv blev større og større. Jeg følte derfor, jeg endelig var ved at få magt over ham, selvom han lige til sin død kunne sende mig øjne, som gjorde mig bange og satte mig på plads.“

„Min far var god til at vende tilbage efter en konflikt. Altså ikke sådan at han kom og sagde undskyld, men han var den af os, der før eller siden kom tilbage for at lægge striden på hylden. Jeg husker en gang, der gik to år, uden at vi så hinanden, og så en dag kom han bare hen til mit arbejde og spurgte mig, hvordan jeg havde det.“

„En anden gang havde vi ikke set hinanden i næsten et år, og da jeg så ser ham igen, har han tabt sig en masse, og han er blevet tynd som en streg i luften. Og så var min første tanke: Nu kan jeg give ham en røvfuld. Og det var en meget, meget stor lyst. Jeg kunne ikke drømme om at gøre det, men jeg blev chokeret over at registrere, at det var

min første tanke og først derefter kom medfølelsen, da jeg jo kunne se, hvor dårligt han måtte have haft det.“

**„Det var først, da jeg blev voksen og begyndte at slappe mere af, at jeg indså, at han havde elsket mig. Min angst for ham havde indtil da skygget for oplevelsen af hans kærlighed. Men jeg tror, at han elskede mig så højt, som det nok var muligt for ham med de traumer, han havde. Og efter han er død, har jeg savnet ham og ønsket, at jeg kunne vise ham, hvordan det er gået mig.“**

Kære Far

Far jeg synes, det er rigtigt sejt, at du har været soldat, fordi du har gjort det for at hjælpe andre! Men du skal vide, at når du var udsendt var jeg inderst inde altid bange for, at du ikke ville komme hjem igen.

Det hårdeste var nok dengang du skulle til Afghanistan, fordi jeg havde hørt om mange soldater der ikke kom hjem til deres familier. Men du kom altid hjem igen.

William, 13 år



# Menneskets bedste ven

**En gammel vending siger, at hunden er menneskets bedste ven. Nogen vil nok også tilføje hesten. Eller katten eller et andet kæledyr.**

Dyr kan være rigtig godt selskab, fordi de tit virker glade eller fordi de er fantastisk gode til at slappe af og bare være til. Dyrenes tillid – fx kattens rolige spinden – kan smitte på den gode måde, så man selv mærker ro. Og dyr kan med deres øjenkontakt virke forstående og nærværende. Alt det, man har brug for, når livet ind imellem er svært, og det måske kører rundt med alle mulige tanker i hovedet. Eller kroppen er fuld af raseri, tristhed eller måske føles overanstrengt og udmattet. Det kan føles som om dyret næsten kan læse ens tanker og med sin ro og sit nærvær siger: „Jeg kan godt mærke, hvordan du har det. Og det synes jeg, er synd for dig, for jeg kan så godt lide dig“.

Og det er lige det, man har brug for at få af vide, hvis man er i dårligt humør og måske rigtig ked af det. At en anden synes, det er synd for én og rigtig godt kan lide én. Også selvom man den dag måske ikke lige er den friske, den sjove, den tjekkede eller den glade.

# Brug dine venner

**Husk at bruge dine venner, hvis hverdagen med din PTSD-ramte veteran ind imellem er svær.**

Det hjælper at dele sine tanker og bekymringer med en ven, også selvom vennen selvfølgelig ikke kan løse problemet. Men det kan en hund, en hest eller kat jo heller ikke! Det er det, at blive lyttet ordentlig til, der virker lettende og som gør, at man bagefter har det bedre. Pyt med at din ven ikke selv præcis ved, hvad det vil sige at leve med en veteran med PTSD. Det behøver man ikke for at være en god lytter. Du ved formentlig heller ikke, hvordan det er at leve med en far eller mor, der måske drikker, er alvorligt syge af kræft, lige er blevet fyret, skilte eller noget helt femte, der ind imellem måske gør dine venners hverdage tunge og svære. Man behøver heldigvis ikke selv have andres problemer for at kunne være en god ven.

Selv om man gerne vil bruge sine venner, kan man nogle gange blive usikker og bange for, at de andre vil synes, man er svag, hvis man ærligt fortæller dem, hvordan man har det. Eller man kan være bange for, at de tænker at ens veteran er 'skør' eller måske er en dårlig forælder. Men hvordan vil du selv reagere, hvis din ven fortalte dig om noget svært i hans eller hendes liv? Ville du så tænke, at personen var svag? Nej, vel? Så husk at bruge dine venner og giv dem en chance for at være en god ven. Det vil de helt sikkert sætte pris på.

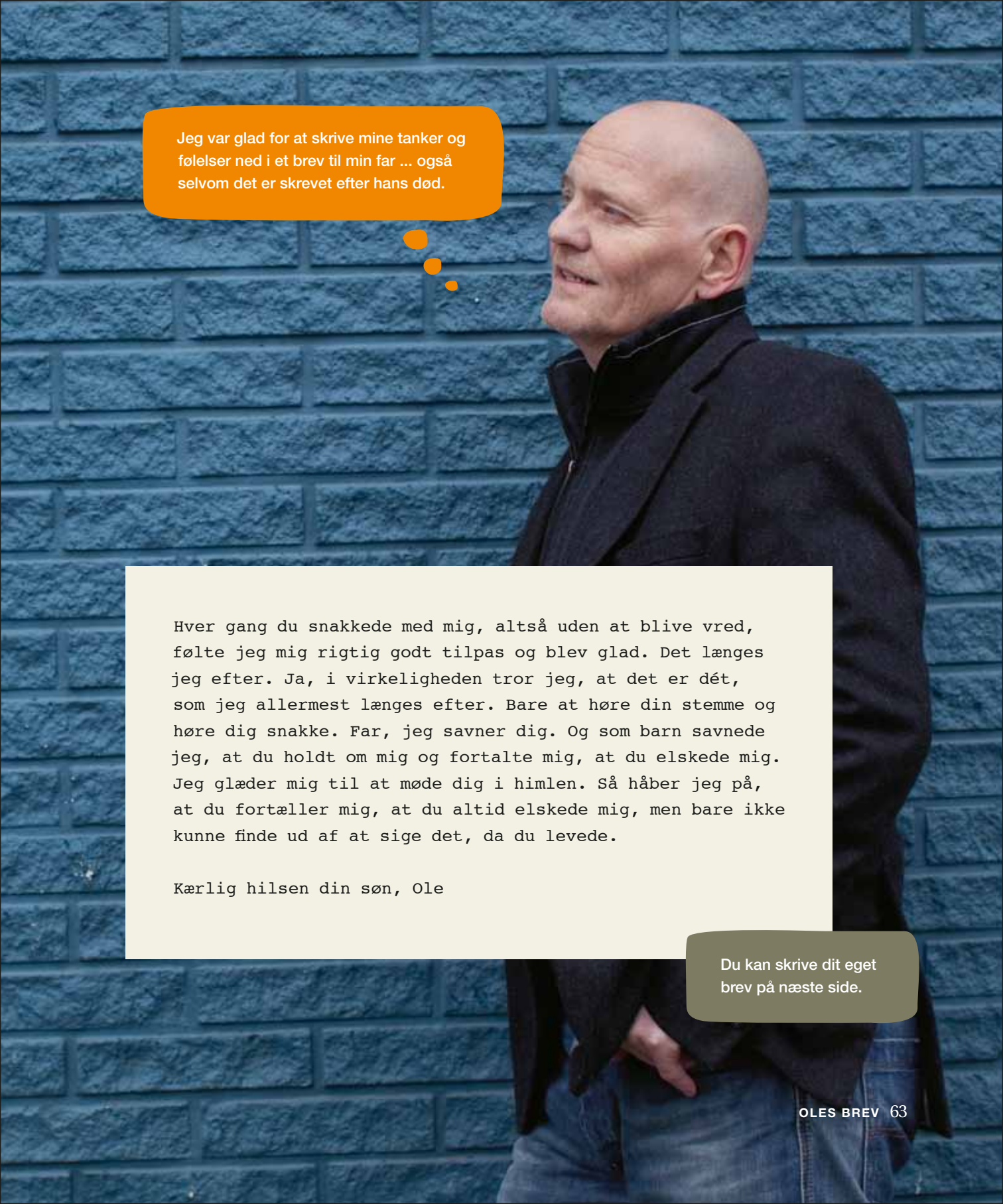
Hvordan vil du selv reagere, hvis din ven fortalte dig om noget svært i hans eller hendes liv?

Kære far

Det er lang tid siden jeg var barn, og nu er du død. Men jeg vil alligevel skrive et brev til dig. Jeg savnede dig meget i min barndom og i min ungdom. Du gemte dig altid nede i kælderen eller bag avisen, og du var tit meget, meget sur og kunne godt finde på at slå både mor og Per og mig. Jeg var bange for dig, og det føltes så forkert, at jeg skulle være bange for min far. Han skulle være den, der passede på os. Jeg kunne ikke forstå det den gang.

I dag ved jeg, at det var fordi, at du under Anden Verdenskrig var i fangelejr i Sibirien i 1½ år. Og det har helt sikkert været rigtig slemt, for det har jeg hørt fra andre, der også var i fangelejr. Men du talte aldrig om det. I al fald ikke med mig og det er jeg ked af. Jeg ved jo godt, at du ikke selv valgte at blive pint og plaget i Rusland, så hvorfor fortalte du det ikke bare til mig? Måske troede du, at jeg ikke ville kunne forstå det. Og, måske havde du ret.

Da jeg var barn, savnede jeg tryghed, og jeg savnede at være sammen med dig, så jeg følte at jeg betød noget for dig. Vi kunne for eksempel have taget ud at fiske, spillet et spil, bygget en sæbekassebil, eller måske spillet fodbold. Og du kunne have sagt, at jeg var 'god nok'! Men du krøb i stedet ind i dig selv og gemte dig. Næsten som en skræmt hund også gemmer sig. Jeg tror du tit var bange. Og jeg tror, at du har set rigtig meget ondskab og uretfærdighed på Østfronten og i Sibirien under krigen. Set masser af døde mennesker. Nogle var sikkert døde af sult, mens andre måske var blevet skudt eller tortureret. Jeg ville ønske, at du havde fortalt lidt. Jeg kunne godt have forstået noget af det.



Jeg var glad for at skrive mine tanker og følelser ned i et brev til min far ... også selvom det er skrevet efter hans død.

Hver gang du snakkede med mig, altså uden at blive vred, følte jeg mig rigtig godt tilpas og blev glad. Det længes jeg efter. Ja, i virkeligheden tror jeg, at det er dét, som jeg allermost længes efter. Bare at høre din stemme og høre dig snakke. Far, jeg savner dig. Og som barn savnede jeg, at du holdt om mig og fortalte mig, at du elskede mig. Jeg glæder mig til at møde dig i himlen. Så håber jeg på, at du fortæller mig, at du altid elskede mig, men bare ikke kunne finde ud af at sige det, da du levede.

Kærlig hilsen din søn, Ole

Du kan skrive dit eget brev på næste side.

Det kan føles godt at skrive sine tanker og følelser ned i et brev ... og man behøver ikke sende brevet.

Kære

Det kan også være dejligt at få et brev. Måske kan veteranen skrive noget til dig?

Kærlig hilsen

Det er  
ikke  
din  
skyld



Hvad er en  
psykisk  
krigsskade?

I bogen møder du Ole  
og Thomas, der fortæller  
om at vokse op med en  
krigsskadede forælder.

**Soldater, der fik set for meget** er en bog til dig, der er ung og har en far eller, bror eller søster, der er blevet psykisk skadet af at have deltaget i en international mission. I bogen fortæller en række unge om, hvordan det påvirker deres dagligdag at leve tæt op ad en psykisk skadet veteran. En af de medvirkende synes, at det er rart, at far er mere hjemme end før, men også besværligt at han ikke kan tage venner med hjem på grund af farens sygdom. Du kan læse om, hvordan andre unge takler at leve sammen med en psykisk skadet far eller mor. Måske kan du selv genkende nogle af situationerne.

Håbet med bogen er, at du og andre unge til psykisk skadede forældre eller søskende kan få inspiration og støtte fra bogen, så I sammen kan leve et godt liv sammen på trods af vanskelighederne.



I serien er også udgivet:

Børnene i baglandet til soldater, der fik set for meget

De voksne i baglandet til soldater, der fik set for meget

Baglandet – beretninger fra pårørende til soldater i international mission

