

Soldier S.M.A.R.T.

Et nyt projekt, designet specifikt til at hjælpe veteraner, ser nu dagens lys. Soldier S.M.A.R.T. er navnet.

■ Af Søren Tang
Foto: IAHV

En ny værktøjskasse til løsning af psykiske problemer blandt tidligere udsendte er netop i disse dage ved at starte op. De første 2 forløb er støttet af Socialministeriets SATS-midler, og man har derfor mulighed for at deltage gratis. Soldier S.M.A.R.T. har tidligere vist sig effektivt blandt både amerikanske veteraner og indsatte i de danske fængsler.

Hele ideen med Soldier S.M.A.R.T. er at give veteraner, som oplever problemer med depressioner, angst, stress eller tendens til aggression, værktøjer til at håndtere de ellers svære situationer. Metoder som også med succes er blevet anvendt i Horserød statsfængsel.

- Vi kan kun give de bedste anbefalinger med, fortæller fængselsinspektør Lene Møller-Nielsen.

Kroppen i fokus

Et af de vigtigste elementer i programmet er blandt andet åndedrætsøvelser, hvor man lærer, at man ved at kontrollere åndedrættet, kan afhjælpe en negativ sindsstemning. Du trækker for eksempel vejret på en helt bestemt måde, når du er sur. Men ved at ændre vejtrækningen og matche et åndedræt fra en

positiv sindsstemning kan du ændre dit humør. Det er selvfølgelig en grov simplificering af processen, da mange andre faktorer spiller ind, men er som udgangspunkt pointen bag flere af de øvelser, der undervises på kurset.

Dette kan blandt andet hjælpe veteraner ramt af post traumatisk stress syndrom, og give det nødvendige overskud i en presset situation, så man kan holde sig ude af det røde felt, om det så er overfor partneren, på arbejdet eller i andre pressede situationer.

S.M.A.R.T. har tidligere været brugt blandt amerikanske soldater med succes. Det er især brugbart blandt folk med Post Traumatisk Stress Syndrom (PTSD), men er helt nyt indenfor det danske forsvar.

Succes i de danske fængsler

Et af de steder hvor S.M.A.R.T. før har været brugt i Danmark er i Horserød statsfængsel.

- Vi er, med alle hjælpeprogrammer, altid nødt til progressivt at opsøge de indsatte. De er ikke altid lige nemme at få skubbet ud over kanten. Men med S.M.A.R.T. projektet er der lange ventelister. Vi skal intet gøre, for rygten om kurset er så godt, og går hurtigt rundt, siger fængselsinspektør Lene Møller-Nielsen.

En af grundene til succesen er blandt andet, at man efter et endt kursus bagefter fortsat kan følge undervisningen. Samtidig får kursusedtagerne et hjemmeprogram, som skal følges for at skabe den optimale effekt. Deltagerne modtager også en form for psykoedukation, hvor deltagerne lærer om sinde tendenser, og hvordan man håndterer de indre processer.



Forløbet

Selve kurset styres af underviser Jakob Lund, som har mange års erfaring med undervisning i teknikkerne gennem projektet Breathe SMART, som er navnet på projektet i det danske fængselssystem. Han tager deltagerne igennem to ugers intens undervisning på daglig basis, hvor de forskellige teknikker læres. I en periode efter forløbet vil der derudover være en ugentlig opfølgning for gruppen med samme underviser.

Vil du vide mere?

Første forløb er planlagt til at starte 24. oktober, der er et begrænset antal pladser. Har du interesse i at vide mere om projektet, eller eventuelle spørgsmål, kan psykolog Merete Aasborg kontaktes på soldiersmart@iahv.dk eller via telefon på 60 68 03 34. Desuden kan du selv læse mere på www.iahv.dk

Danske kadetter er de bedste i bjergene

På toppen af de østrigske alper gemmer der sig en blomst, som kun gror i nærheden af de 2000 m. Edelweiss hedder den, og den er omdrejningspunkt for en gammel østrigsk og tysk tradition, hvor man, hvis man vender hjem med en blomst, har bevist sit mod og færdigheder.

I nyere tid er betydningen dog ændret, og i dag eksisterer Grenadier, en konkurrence hvor østrigerne hvert år inviterer andre nationer til en dyst i bjergene. Igen i år var der flere hold af sted fra Danmark, hvor de danske soldater gjorde en flot figur. Sidste år havde de danske drenge hevet en 1., 2. og 4. plads med hjem, så målsætningen lå klar til årets konkurrence. Alle tre podiepladser skulle helst sikres.

Det kom da også utrolig tæt på, da danskerne prøvede kræfter med de Østrigske bjerge. I sidste ende fyldte danskerne igen to ud af tre pladser, og imens et hold fra Hærens Kampskole besatte 2. pladsen, kunne kadetterne fra den yngste årgang på Hærens Officersskole stille sig på øverste trin.



Desuden har danskerne nu formået at blive forment adgang til kommende Grenadierkonkurrencer, da vi for 2. år i træk nu har placeret os på 3 ud af 4 topplaceringer i konkurrencen. Til det, er der vidst kun at sige,

at trods et mindre dansk bjergtræningshandikap (vi har trods alt ingen bjerge i Danmark), er danskerne stadig på toppen i bogstaveligste forstand.

- tang

Tillykke!



Vinderne af konkurrencen om de tre "Gestapochefen" bøger blev:

Seniorsergent, Carsten Laursen
3730 Nexø

Seniorsergent, Kenneth Legér
DANILOG

Pens. seniorsergent, Ebbe Damgaard
Wing Skrydstrup

Redaktionen ønsker tillykke

Ny konkurrence
- se side 25