

ikke vil trække den globale økonomi ned i et sort hul.

Den væsentligste faktor bag dette stemningskifte har været ECB's ubegrænsede likviditetstildeling med lang løbetid, som i markedernes øjne har været set som et afgørende holdningskifte i centralbanken i retning af at fungere som bagstopper for en ny finanskriser.

På trods af disse tiltag fra ECB's side står verdensøkonomien dog stadig over for en række udfordringer. Således er vækstindikatorerne for fremstillingssektoren – som plejer at være ledende for resten af økonomien – faktisk svækket over en bred kam, mens markederne har fejret ECB's krisetiltag. Nøgletalsmæssigt ser USA ud til at klare sig bedst, hvor de svagere tal for industrien er blevet opvejet af positive overraskelser i nøgletallene for arbejdsmarkedet, privatforbruget og til dels boligmarkedet.

Modsat USA er Europa og Asien ramt af en vækststopbremsning. For Asiens – primært Kinas – vedkommende er der sandsynligvis tale om en blød landing til lidt lavere vækstrater. Denne er drevet af en opbremsning i boligmarkedet som følge af den strammere pengepolitik i 2011 og en generel rebalancering af vækstsammensætningen i retning af mindre vægt på eksport og investeringer, som har været ramt på de vigtige eksportmarkeder i Europa.

For Europas vedkommende tegner det samlede billede sig fortsat meget todelt, hvor det egentlig går fornuftigt i Nordeuropa, men hvor syd er i dyb krise. Samlet set betyder det rekordstor arbejdsløshed, svag indenlandsk efterspørgsel og rigelige mængder af uudnyttet produktionskapacitet, uden at det dog kan sammenlignes med den dybe recession i 2008/09.

Psykisk sårede soldater kan genoptræne sindet

Når en veteran vender såret hjem fra krig, er det naturligt at genoptræne kroppen. På samme måde kan veteraner, der vender hjem med psykiske sår, genoptræne sindet, så de kommer fri af angst, søvnløshed og depression. Det viser resultaterne af det netop afsluttede projekt Soldier S.M.A.R.T

AF ANNA LANGHORN

I efteråret 2011 og foråret 2012 har 26 tidligere udsendte danske soldater med svære symptomer på PTSD (posttraumatisk stress) fulgt kurser i åndedrætsøvelser, yoga og meditation i projektet "Soldier S.M.A.R.T". Formålet har været at give veteranerne værktøjer, som kan mindske deres symptomer som angst, søvnløshed og depression. Resultaterne er positive. Efter de ti dages forløb viser de to anvendte test, at 17 ud af 22 deltagere har færre symptomer, end før kurset startede. I interview fortæller endnu flere om positive ændringer.

Projektet er et udviklingsprojekt, der sigter mod at udvikle forløb, som kan forebygge og behandle veteraners psykiske efterreaktioner. Socialministeriets satspuljemidler støtter projektet, som den frivillige humanitære interesseorganisation International Association for Human Values (IAHV) står bag. Både Antvorskov og Høvelte Kaserne samt HKKF har støttet Soldier S.M.A.R.T. For HKKF handler det om hele tiden at få ny viden om, hvordan vi bedst forebygger og behandler psykiske efterreaktioner.

17 UD AF 22 DELTAGERE FÅR FÆRRE SYMPTOMER

De 26 deltagere har været delt op i to mindre grupper. I ti dage mødtes grupperne dagligt til tre timers undervisning i yoga, meditation og åndedrætsøvelser, ligesom de fik et program med øvelser med hjem. Efterfølgende mødtes gruppen én gang om ugen i to måneder.

Deltagerne har før og efter kurserne udfyldt spørgeskemaer, hvor de på en skala fra

1-5 selv har vurderet, i hvor høj grad de oplever bestemte symptomer på PTSD. Testmetoden kaldes PTSD Check List – Military Version. 17 ud af 22 deltagere oplever, at de har færre symptomer ved kursets slutning. Ser man videnskabeligt på de svar, der er givet, viser 14 deltagere det, man kalder en klinisk signifikant forandring.

I løbet af blot få uger med åndedræts træning og yoga har veteranerne således bevæget sig i retning mod et liv, hvor de kan håndtere den bagage, de har med sig, på en anderledes måde, end de hidtil har gjort.

LIVET MED PTSD – FANGET I FORTIDENS ERINDRINGER

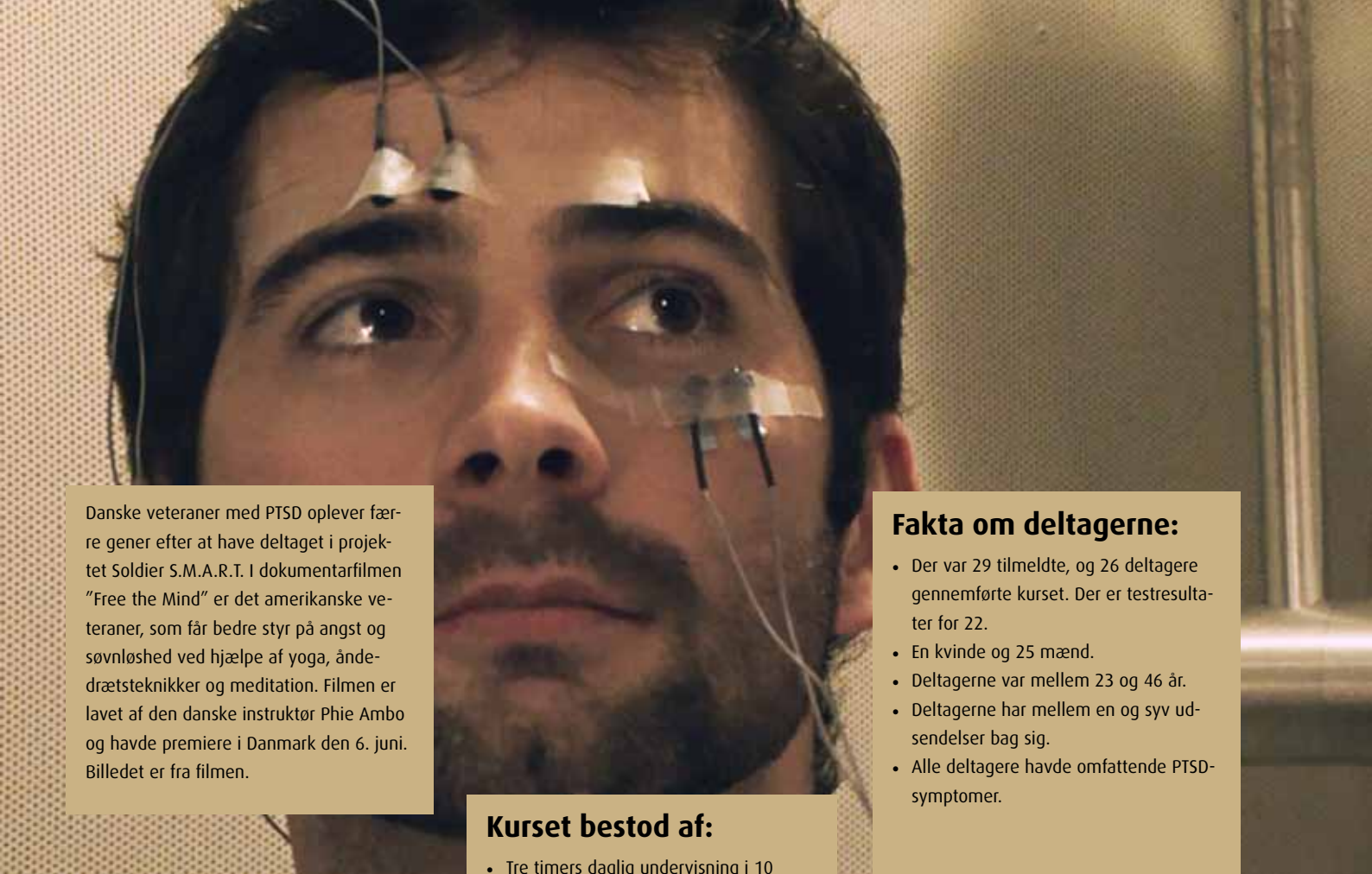
Jacob Lund er ansvarlig for undervisningen under forløbet. Han har mange års erfaring med undervisning i teknikkerne gennem projekt Breathe S.M.A.R.T, hvor han holder kurser for uddannelsesinstitutioner og for indsatte og ansatte i fængsler.

Jacob Lund har været helt tæt på veteranerne under hele forløbet. Han er ikke overrasket over, at der er sket så markant en forandring med deltagerne på så kort tid:

"Når man har PTSD, er man fanget i fortiden, og man er fastlåst i gamle negative erindringer. Man er slave af nogle bestemte tanker og følelser. Det kan de åndedræts teknikker, vi bruger på kurset, være med til at løsne op for, og det går faktisk ret hurtigt. Det er klart, at der har været en vis skepsis fra soldaternes side i starten af kurset. De skal jo pludselig til at lukke op for en helt masse, som de ellers har lært at lukke af for. Det, der ændrer den skepsis, er de erfaringer, som deltagerne allerede fra første dag får. De mærker simpelthen på egen krop, at øvelserne har en effekt. De får mere energi og overskud, og de sover bedre", forklarer Jacob Lund.

Merete Aasborg er psykolog og tilknyttet projektet. Hun forklarer, hvorfor hjemvendte soldater kan have svært ved at lægge det, de har oplevet på en mission, væk igen, når de kommer hjem:

"I krig er man jo potentielt i fare hele tiden, og man har brug for, at ens alarmsystem er ekstra følsomt. Når man kommer



Danske veteraner med PTSD oplever færre gener efter at have deltaget i projektet Soldier S.M.A.R.T. I dokumentarfilmen "Free the Mind" er det amerikanske veteraner, som får bedre styr på angst og søvnløshed ved hjælp af yoga, åndedræsteknikker og meditation. Filmen er lavet af den danske instruktør Phie Ambo og havde premiere i Danmark den 6. juni. Billedet er fra filmen.

Fakta om deltagerne:

- Der var 29 tilmeldte, og 26 deltagere gennemførte kurset. Der er testresultater for 22.
- En kvinde og 25 mænd.
- Deltagerne var mellem 23 og 46 år.
- Deltagerne har mellem en og syv udsendelser bag sig.
- Alle deltagere havde omfattende PTSD-symptomer.

Kurset bestod af:

- Tre timers daglig undervisning i 10 dage.
- Et opfølgingsprogram én gang om ugen i otte uger.
- Et hjemmeprogram til forankring af øvelserne.

hjem, kan man så for eksempel pludselig blive overvældet af voldsomme følelser, fordi noget i situationen minder én om en episode, hvor man var i fare. Nu føles det reelt, som om man er i livsfare igen, selvom man objektivt set ikke er det. Det handler så om, at man får afbalanceret sit nervesystem – eller sin alarm – igen, sådan at man kan komme bort fra den automatiske reaktion, hvor man oplever sig tilbage i fortiden og bliver overvældet af sine følelser. Målet er, at man bliver i nutiden og herfra kan "rumme og mærke sine følelser", mens man er på sikker grund", siger hun.

FYSISKE ØVELSER VIGTIGE

Et af de centrale værktøjer, som veteranerne er blevet undervist i, og som netop kan være med til at bringe folk ud af et konstant alarmberedskab, er Sudarshan Kriya Yoga (SKY). SKY er en åndedrætsmeditation, hvor man trækker vejret i bestemte rytmer. I tilknytning til den øvelse er også yoga, meditation og andre åndedrætsøvelser. Netop arbejdet med kroppen har været en af årsagerne til, at soldaterne ikke er faldet fra, fortæller Merete Aasborg:

"Mange af deltagerne har været glade for de fysiske øvelser, fordi soldater er vant til at bruge deres krop rigtig meget. Når man laver den samlede række af øvelser, kommer afslapningen og det mentale nærvær ligesom af sig selv. Veteranerne oplever derfor ikke, at de skal tænke eller koncentrere sig om at føle noget, sådan som det kan være tilfældet, når man sidder over for en psykolog i samtalerapi", siger hun.

PERSPEKTIVER FOR FREMTIDIGE FORLØB

Formår deltagerne at holde fast i de teknikker, som Soldier S.M.A.R.T-projektet har givet dem, vil det øge livskvaliteten for dem her og nu. Merete Aasborg håber også, at de positive resultater vil komme andre soldater til gavn:

"Man kan se det her i mange sammenhænge. Man kan give soldaterne teknikkerne med, allerede inden de drager i krig, og man kan også forestille sig, at det kunne

Læs mere på hkkf.dk

På hkkf.dk kan du læse mere om projektet og resultaterne. Her finder du også link til amerikansk forskning, hvor metoden også har vist sig effektiv i behandling af psykisk belastede amerikanske veteraner.

Man kan desuden læse mere i rapporten "Erfaringer fra projekt Soldier SMART". Den fås ved henvendelse til soldiersmart@iahv.dk

være relevant for nogle af de pårørende at lære teknikkerne, både for deres egen skyld, og så de også kan støtte veteranerne i at holde fast i øvelserne. Så vi håber da ikke, at det hele ender her", siger Merete Aasborg.

"Jeg ved, at deltagernes interesse for at fortsætte i lignende projekter er stor. Det viser evalueringerne af forløbet også", tilføjer Jacob Lund. "Med åndedrætsøvelserne får soldaterne fornemmelsen af, at de ved egen kraft kan være med til at ændre deres situation. Det ligger der en stor frihed og et stort potentiale i", afslutter han.