



Veterancentret

Børnene i baglandet til soldater, der fik set for meget

Beretninger fra børn af veteraner, som fik krigen med hjem

Veterancentret

Børnene i baglandet til

soldater, der fik set for meget

Beretninger fra børn af 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
Hjemmeside: veteran.forsvaret.dk

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

Børnene i baglandet til soldater, der fik set for meget
Beretninger fra børn af veteraner, som fik krigen med hjem
1. udgave, 1. oplag. 2015
ISBN 978-87-998252-2-6
Printed in Denmark 2015

I samme serie er udgivet:

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

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

Baglandet
Beretninger fra pårørende til soldater i international mission

Kære læser

Den her bog er til dig, som har en far eller mor eller bror eller søster, der har været udsendt som soldat, og som har fået en psykisk krigsskade. Hvad det er, kan du læse om i denne bog. I bogen møder du forskellige børn, der er lige som dig. Børnene har sagt ja til at være med i bogen, fordi de gerne vil hjælpe dig, så du kan se, at du ikke er alene. For det er du ikke.

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 børnene, der har hjulpet med at lave bogen. Tak til Alexander, Victoria, Dion, Joshua, William, Bror, Ellen, Cassandra, Theodor, Mathilde, Liva, Emma, Isaac og Cecilie.

God læselyst.

Vi håber du synes, bogen er god.

Fra alle os på Veterancentret

Forord

Tak til alle jer, der har fortalt jeres historie til bogen. De gode fortællinger gør et stort indtryk på mig. I har alle haft en mor, far, bror eller søster, der har været i krig for Danmark. Det har ændret dem for altid. Nogle gange er I nødt til at leve et anderledes liv end jeres kammerater, fordi jeres familiemedlem har en krigsskade. Der er ting, I ikke kan gøre som familie, som man kan i andre familier.

Jeg vil gerne takke jer for, at I står frem og fortæller alt dette. I er med til at gøre os alle sammen klogere, så vi bedre kan forstå, hvordan det er at være jer.

Oberst Jette Albinus, chef for Veterancentret



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. Nogle soldater kommer til skade med kroppen, og så kan andre godt se, at der er noget galt. Soldaten har måske et ar, eller måske mangler soldater en arm eller et ben.

Andre soldater kommer til skade med psyken, og så kan andre ikke se det. Psyken er nemlig inde i os og er derfor usynlig for andre. Det kan derfor være svært – også for veteranen selv – at forstå, at der er kommet en skade. Nogle mennesker kalder psyken for sjælen eller for sindet.

Der findes forskellige slags psykiske krigsskader, men den mest almindelige skade – eller sygdom – hedder PTSD. Bogstaverne er en forkortelse for nogle engelske ord, men pyt med det. Det er lettere at huske på den her måde: P'et står for at være På vagt. T'et, for at være Træt. S'et, for at være Sur og D'et står for, at man har det Dårligt.

Man kan få PTSD, hvis man har set noget, som var rigtig, rigtig ubehageligt, eller hvis man har været meget, meget bange. Det kan for eksempel være, hvis man har set andre mennesker lide, eller hvis man hele tiden var bange for at dø.

Sygdommen skyldes, at noget inde i ens hjerne ikke kan glemme det, der skete. Man kan være bange for, at det vil ske igen. Måske endda lige om lidt. Selvom man godt ved, at det gør det ikke, kan man ikke holde op med at være bange.

„En dag fortalte min far mig, at han havde PTSD. At han havde sådan en sygdom, som gjorde, at han ikke kunne sove om natten, og så kunne han få alle mulige tanker om, at der kunne ske noget med os. Jeg kan huske, at jeg blev ked af det og sagde til ham, at jeg syntes, det var synd for ham. Jeg blev lidt overrasket, men jeg havde godt mærket, at der var et eller andet. For jeg havde set, at en gang han skulle vande vores blomster, havde han grædt lidt.“ Mathilde, 10 år

Bogstaverne er en forkortelse for nogle engelske ord, men pyt med det. Det er lettere at huske på den her måde:

Sur

Man bliver sur, fordi man ikke længere kan alt det, man gerne vil. Man kan måske ikke længere gå med hen på skolen og se skoleforestillingen eller have et arbejde. Man bliver også sur på sig selv, fordi man med fornuften godt ved, at det ubehagelige eller farlige er slut, men man alligevel ikke kan lade være med at tænke på det hele tiden.

Dårligt

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

På vagt

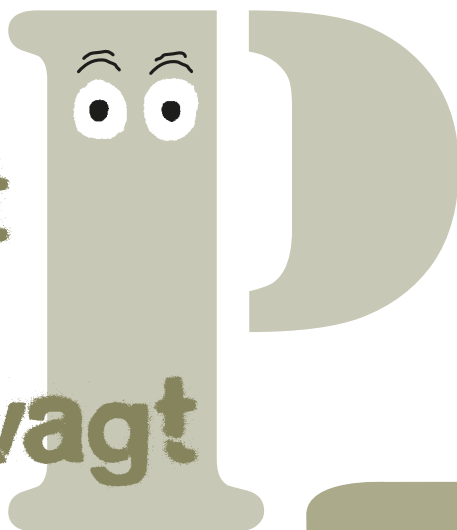
Man bliver overfølsom over for støj og bliver let forskrækket og farer sammen, fordi man tror lydene er tegn på, at der er fare på færde.

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 slemme, der skete. Man har derfor ikke rigtig lyst til at falde i søvn.

Mennesker, der lider af PTSD, skal have hjælp, så de kan få det bedre. Det kan du læse om på side 28.

Om at være På vagt



Veteraner med PTSD har svært ved at slappe rigtigt af, fordi deres system er låst fast i et 'vær-klar-gear'. På en måde er de bange for, at det slemme, der skete, skal ske igen.

Personen lytter derfor hele tiden ekstra godt efter og kan for eksempel tro, at lyden af en nytårsraket eller et brag er tegn på, at der nu sker noget farligt. Personer med PTSD kan tit bedst lide at sidde et sted, hvor de både kan overskue det hele og samtidig let og hurtigt kan forlade rummet igen, hvis der skulle ske noget.

„Da min storebror kom hjem, kunne han ikke lide høje lyde. Jeg måtte ikke spille bold, ikke knipse, ikke fløjte, og han turde ikke gå uden for haven og slet ikke ned på stranden. Men han turde allermindst gå ind i skoven, for der kunne der stå noget på lur, parat til at skyde ham. Det var lidt kedeligt nogle gange, at jeg ikke måtte fløjte og sådan noget.“ **Isaac, 9 år**

„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 plastickugler. 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**

„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**

„Jeg ville ønske, at min far var lige som de andres i klassen. Min far kan ikke lide at gå med op på skolen, så det gør han aldrig. Det er synd for mig, siger mor. Jeg synes også, det er synd for ham.“ **Søn, 10 år**



Veteraner, der lider af PTSD, er tit meget trætte og har ikke så meget energi. De er trætte, fordi de hele tiden bruger energi på at være på vagt, og fordi de ikke får sovet tungt og godt.

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.

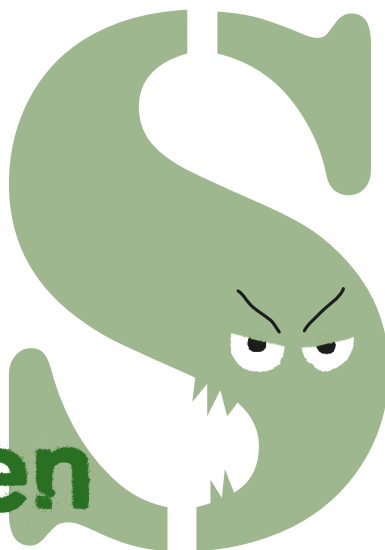
„Min far sover dårligt. En dag sov jeg sammen med min far, og så vågnede jeg op, fordi jeg græd, og så var han allerede vågen. Han havde vist slet ikke sovet. Det var rigtig dejligt, at min far var der. Han er der nærmest altid, når jeg har brug for ham.“ Mathilde, 10 år

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

„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 Surheden



Når man har PTSD, bliver man let sur, fordi man ikke længere kan alt det, man gerne vil.

Man plejede at kunne alt muligt, og man var sikkert tit den, de andre beundrede for at være både sej og stærk. Det kan være rigtig svært at vænne sig til at kunne mindre, end man plejer, og så bliver man let sur.

Mennesker med PTSD kan også blive sure, fordi sygdommen snyder dem til at tro, at der stadigvæk er fare på færde, selvom det ikke er rigtigt. Deres ører tror hele tiden, at de hører farlige lyde. Når man er sur, kommer man lettere op at skændes med andre mennesker, end hvis man er i godt humør. Nogle forældre skændes tit. Det synes de fleste børn er rigtig ubehageligt. De kan meget bedre lide, at stemningen er god.

„Min mor og far har mange skænderier. Altså, det sker ikke hver dag. Heller ikke hver anden dag eller hver tredje dag. Men når det sker, så sker det. Og så er det slemt.“ Søn, 12 år

„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

Om at have det



Nogen kalder PTSD en 'humør-sygdom', fordi dem, der lider af den, har svært ved at holde på det gode humør.

Det er lige som de dårlige minder, tanker og følelser står på spring og er klar til at hoppe over på en og gøre en sur, bange eller ked af det, hvis man ikke hele tiden passer på.

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 derhjemme, og det kan være rart for børnene.

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

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

„Som barn var jeg altid lidt utryk 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 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. Jeg synes, det er en rigtig dejlig by. Berit har fem børn, og jeg har fire børn, og så har vi også to børnebørn, så vi er rigtig, rigtig mange rundt om bordet, når vi spiser familiemiddage.

Jeg arbejder som foredragsholder. Det vil sige, at jeg tager rundt og fortæller historier til andre mennesker om alt muligt. Jeg er også forfatter og har skrevet mange bøger. En af bøgernes handler om at være stedbarn, eller bonusbarn, som nogle også kalder

det. Jeg fik selv en stedfar, da jeg var fem år gammel, for da flyttede min mor sammen med en mand, der hed Jack.

Jack blev min 'far', så det kaldte jeg ham; Far. Min far var halvt dansk og halvt engelsk, og var som engelsk soldat med i Anden Verdenskrig. Bagefter fik han desværre PTSD. Min far var også kunstmaler, og han fik et langt liv. Det var først, da min far døde, at jeg fandt ud af, at han havde lidt af PTSD.

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

Min kæreste og jeg kan rigtig godt lide at gå i teater eller i operaen eller til ballet. Det er måske, fordi jeg selv engang var balletdanser. Da jeg var barn, gik jeg nemlig på Det Kongelige Teaters ballettelevskole. Det var både hårdt og sjovt. Jeg kunne godt lide, at man altid vidste, hvad der skete henne på teateret. Sådan var det nemlig aldrig hjemme hos os selv, for min fars humør kunne godt svinge rigtig meget. Han var tit sur og træt. Det kan du læse lidt mere om rundt omkring i bogen.

Mange hilsner, Thomas

Jeg hedder
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 de mælke- og juice- og yoghurt-kartoner. 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 var fordi, han havde været med i Anden Verdenskrig, hvor han blev taget til fange og skulle bo i en straffelejre i noget, der hedder Sibirien. Det ligger i Rusland. Min far oplevede mange slemme

ting i krigen, så bagefter fik han PTSD. Det var ikke noget, man talte om dengang, så han fik ingen hjælp eller behandling. Det betød, at han næsten altid var i dårligt humør, og så er det jo svært at være en god og sjov far. Så jeg var tit ked af det, da jeg var barn.

Min far er død nu, men han fik et langt liv. Han ville aldrig tale om, hvad han havde oplevet i krigen, og det synes jeg er ærgerligt. Hvis han eller min mor havde sagt noget, havde det hele været lettere for mig at forstå. Du kan læse mere om min far og mig rundt omkring i bogen.

Med venlig hilsen
Ole

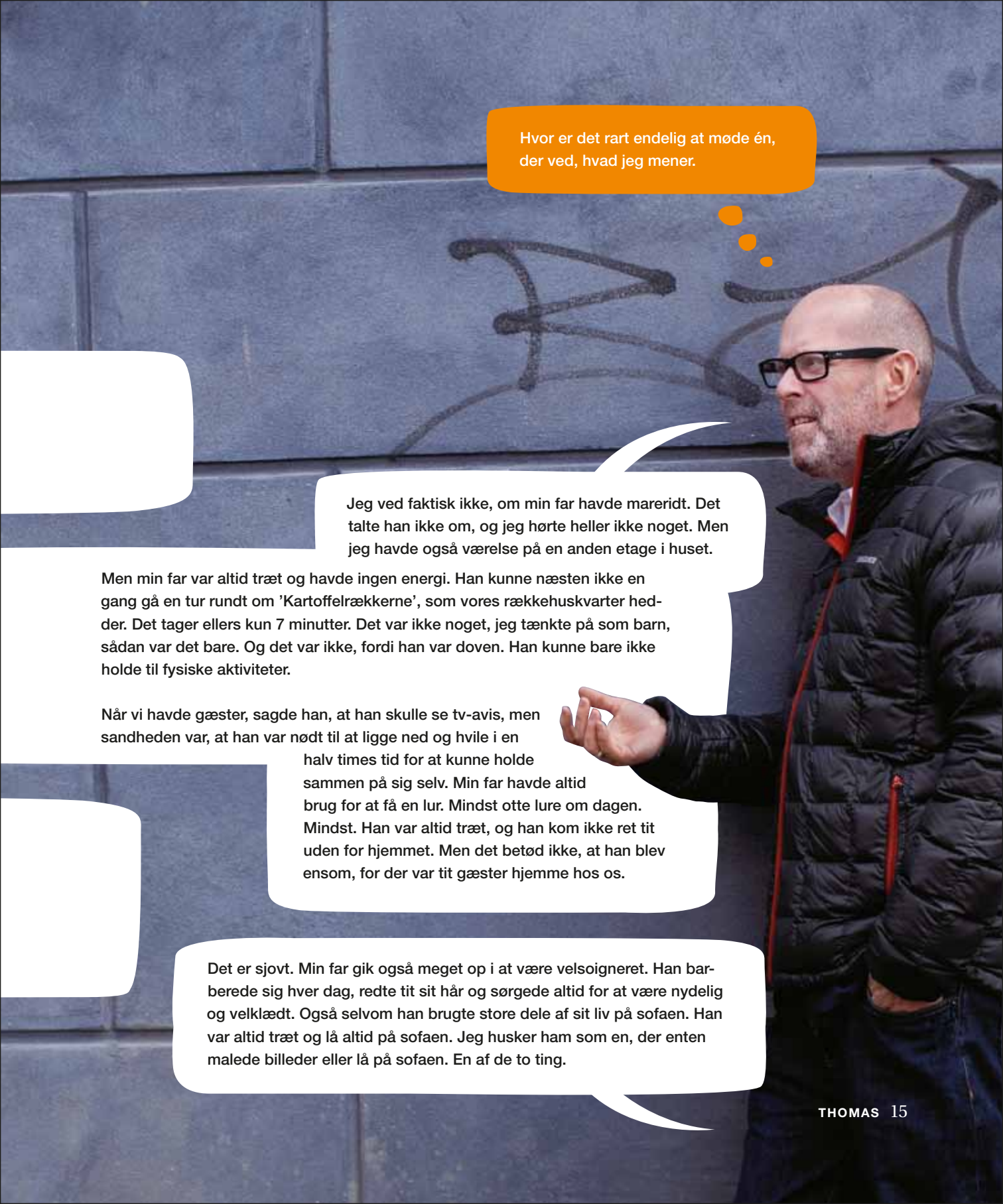




Var din far også tit træt?

Min far holdt sig tit vågen om natten. Så sad han bare helt stille i mørket i sin lænestol i stuen og kiggede frem for sig. Jeg tror, det var, fordi han var bange for at få mareridt, hvis han faldt i søvn. Han havde tit mareridt, og så vågnede jeg, fordi jeg kunne høre ham råbe i søvne. Det lød, som om det var nogle rigtig ubehagelige mareridt.

Fordi min far sov så dårligt, kom han tit for sent op om morgenen. 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.

Men min far var altid træt og havde ingen energi. Han kunne næsten ikke en gang gå en tur rundt om 'Kartoffelrækkerne', som vores rækkehuskvarter hedder. Det tager ellers kun 7 minutter. Det var ikke noget, jeg tænkte på som barn, sådan var det bare. Og det var ikke, fordi han var doven. Han kunne bare ikke holde til fysiske aktiviteter.

Når vi havde gæster, sagde han, at han skulle se tv-avis, men sandheden var, at han var nødt til at ligge ned og hvile i en halv times tid for at kunne holde sammen på sig selv. Min far havde altid brug for at få en lur. Mindst otte lure om dagen. Mindst. Han var altid træt, og han kom ikke ret tit uden for hjemmet. Men det betød ikke, at han blev ensom, for der var tit gæster hjemme hos os.

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. Også selvom han brugte store dele af sit liv på sofaen. Han var altid træt og lå altid på sofaen. Jeg husker ham som en, der enten malede billeder eller lå på sofaen. En af de to ting.

Var din far også tit sur?

Min far havde problemer med at styre sit temperament og var tit sur. Og min mor og far skændtes næsten altid. Jeg tror slet ikke, jeg kan huske så meget som én dag i min barndom, hvor de ikke skændtes.

Aftensmaden var det værste. For der stod det klart, hvordan aftenen ville gå. Om det blev en god aften, hvor vi kunne sidde og se tv sammen, eller om det blev en dårlig aften, hvor de så skændtes. De bedste aftener var dem, hvor kun en af dem var hjemme, for så var der fred. Og jeg må indrømme, at det allerbedste var, når min far var ude at rejse.

Det var først da jeg blev voksen, at jeg forstod min far. At han havde nogle spændinger indeni, som nogle gange fik hans indre gryde til at koge over, som en gryde på et komfur.

Nej, dengang vi var børn, talte man ikke om sådan noget, og veteraner fik heller ikke behandling, så de kunne få det bedre. Der fandtes heller ikke sådan en bog, som den her, der kunne forklare børn, hvad der var galt.



Min far kunne også blive meget vred og sur, men min mor og far skændtes aldrig. Det tror jeg var fordi min mor var meget god til at styre sig selv. Og hun var heller ikke sådan en, der sagde ham imod.

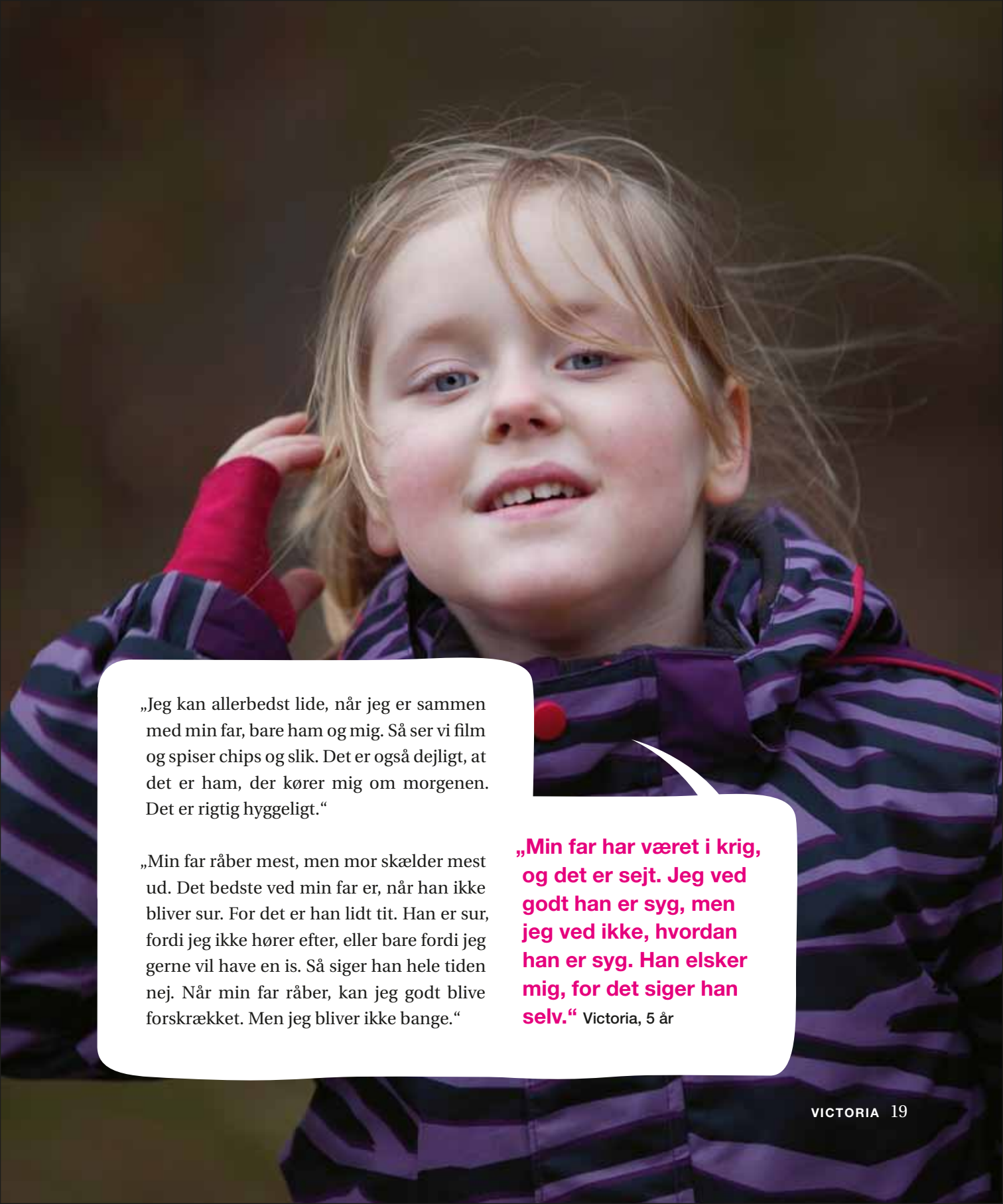
Jeg var som barn og ung heller ikke klar over, at min fars vredesudbrud og tavshed skyldtes krigen. Jeg talte aldrig med min mor eller bror om det, og det er egentlig lidt mærkeligt. Måske forestillede vi os, at det var sådan i alle hjem. Jeg tror ikke, vi vidste, hvad vi skulle gøre, eller hvad vi skulle sige til hinanden.

Godt at det er anderledes nu, så veteraner med PTSD ikke behøver at være sådan nogle gnavpotter, som din og min far var.

„Min far har været soldat, og det er jeg stolt af. Det synes de andre i klassen også er sejt. Jeg elsker min far. Også selvom han nogle gange bliver sur og går en tur. Eller kører. Det er, fordi han er syg, det ved jeg godt. Men han er ikke så syg, at han ikke kan komme i skole, for han har ikke feber. Han har været i krig og set meget slemme ting.“

„Min far giver mig lov til meget, men det gør mor ikke. Min mor og far siger, at jeg skal fortælle dem det, hvis jeg har det skidt. Det bedste ved min far er, at han har tid til at være sammen med mig. Han holder, hvad han lover, og han er den bedste far i verden.“ Alexander, 8 år





„Jeg kan allerbedst lide, når jeg er sammen med min far, bare ham og mig. Så ser vi film og spiser chips og slik. Det er også dejligt, at det er ham, der kører mig om morgenen. Det er rigtig hyggeligt.“

„Min far råber mest, men mor skælder mest ud. Det bedste ved min far er, når han ikke bliver sur. For det er han lidt tit. Han er sur, fordi jeg ikke hører efter, eller bare fordi jeg gerne vil have en is. Så siger han hele tiden nej. Når min far råber, kan jeg godt blive forskrækket. Men jeg bliver ikke bange.“

„Min far har været i krig, og det er sejt. Jeg ved godt han er syg, men jeg ved ikke, hvordan han er syg. Han elsker mig, for det siger han selv.“ Victoria, 5 år

„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**

„Nogle gange bliver lydene for meget for mig, når jeg leger med mine børn. Derfor er jeg nødt til at gå eller køre en tur. Men jeg husker altid at give min lille dreng et knus, når jeg kommer tilbage, så kan han mærke, at nu er alt godt igen.“ **Veteran**





„Min far er tit træt, fordi han har en sygdom, og han kan derfor ikke længere lege og spille spil så tit. Men det vigtigste er også, at han tager med til mine fodboldturneringer. Så gør det ikke så meget, det med spillet. Det er jo ikke min fars skyld, at han er træt.“ Datter, 10 år

A close-up photograph of a young boy with light brown hair, looking down with a thoughtful expression. He is wearing a blue and red plaid shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be a dark blue structure, possibly a playground or a piece of furniture.

„Jeg har masser af Lego, og det er godt. Min far er god til at bygge med Lego. Men han er ikke god til at lege med det. Min far har en sygdom, der nogle gange får ham til at gøre slemme ting. Slemme ting er at gøre noget, så andre bliver kede af det og så gå. Gode ting er at hjælpe et andet menneske.“ Dion, 5 år



„Dinosaurerne er uddøde. Jeg troede også far var uddød og gravet ned i sandet. Og så kunne man finde ham i en skattekiste! Min far er blevet syg, fordi han har været i krig, og der var bomber. Nu bor mor og far i hvert sit hus. Min storebror og mig bor i mors hus.“

Joshua, 4 år



„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 verden 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.“

VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT

Hvis skyld er det? Hvis ansvar?

1 Psykiske skader og sygdommen PTSD skyldes, at veteranen har set noget, som var rigtigt 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.

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.

Hvis ens mor eller far har en psykisk skade/PTSD, er det vigtigt at finde ud af det så hurtigt som muligt, så alle kan få en forklaring på, hvorfor veteranen er på vagt, er træt og sur og har det dårligt. Det kan desværre godt tage lidt tid, fordi psykiske skader er usynlige og bor indeni. Det er meget lettere at opdage, hvis skaden sidder udenpå, for så kan man med øjnene se et sår eller et ar.

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. Sådan er det ikke.

IGT, VIGTIGT, VIGTIGT, VIGTIGT

Selvom mange børn godt ved, at det ikke er deres skyld, kommer de alligevel ofte til at tage et ansvar, der slet ikke er deres.

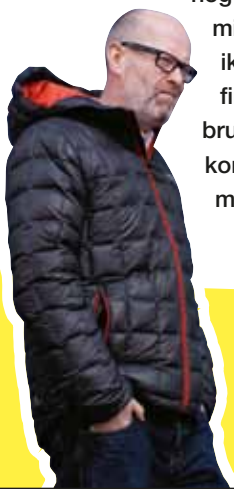
„Når min far bliver træt og sur, går eller kører han tit væk fra os herhjemme. Det bedste er så, når min far bagefter husker at komme og give mig et kram, så jeg ved, at han har det godt igen. At det hele nok skal gå. En gang troede jeg, at det var mig, der havde gjort noget forkert, men så forklarede mor og far mig, at hans korte lunte skyldtes hans sygdom. At så umulig er jeg heller ikke.“

Det vigtigste er, at forældrene får barnet til at forstå, at det ikke er barnets skyld. 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 af gangen. Det har de siden fortalt, at de har været rigtig glade for.



Jeg brugte en stor del af min barndom på at sørge for at holde min far væk fra min mor, så de ikke begyndte at skændes. Nogle gange sagde jeg, at jeg ikke kunne finde ud af mine lektier, så han måske ville hjælpe mig. Og så valgte jeg altid et emne, som jeg vidste, at min far syntes var interessant – for eksempel noget om landet Frankrig, som min far holdt meget af. 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. Og det er jo heller ikke barnets opgave at sørge for, at forældrene ikke skændes. Det er selvfølgelig forældrenes ansvar. Det er dem, der er de voksne og skal sørge for, at stemningen i hjemmet er god, og at barnet har det godt ... Nogle gange tog jeg også min far med i biografen, hvor vi altid så James Bond-film. De gik tit rundt omkring i de forskellige biografer i København. Det var faktisk ret hyggeligt!

**FIGT, 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 Veteracentret før, under og efter udsendelse – også mange år efter.

Veteracentret
Ringsted Kaserne
Garnisonen 1
4100 Ringsted

Telefon: +45 7216 3400
E-mail: vetc-myn@mil.dk
Hjemmeside:
veteran.forsvaret.dk

Voksne kan også ringe til til Børns Vilkårs 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.

„Det var godt, da vi fandt ud af, hvad far fejlede. Så kunne jeg forstå, hvorfor de altid var så sure og skændtes hele tiden. Min mor og far har også sagt det til mine lærere, og så kom min klasse-lærer hen og sagde til mig, at jeg bare skulle sige det, hvis jeg var i dårligt humør. Men det er jeg faktisk ikke ret tit mere. Og nu har jeg også sagt det til mine veninder.“

Datter, 12 år

Det var først, da min far døde som en gammel mand, at jeg forstod, at han siden krigen havde haft PTSD. En af hans venner skrev nemlig et mindeord om min far i avisen, og der stod, at min far var traumatiseret af krigen, og at han aldrig havde fået behandling. Ham ven-
nen, der skrev mindeordet, ville have ønsket for min far, at han havde fået behandling. Jeg blev helt overrasket, da jeg læste det, og blev først sur over, at vennen skrev sådan noget om min far. Men sekundet efter vidste jeg godt, at vennen havde ret. Nu gav det hele

mening. Og jeg forstod pludselig, hvor meget min far havde lidt, og hvor meget han havde taget sig sammen for at være en del af hverdagen. Gid min far havde fået behandling.



„Min far har PTSD, fordi han har været ude og se alle mulige ting, han ikke kunne lide at se – for eksempel børn, der var blevet skadet, og som var meget fattige og som tiggede.“

„Min far er rigtig god til at spille fodbold med mig, det elsker jeg. Også selvom det nogle gange gør ondt, hvis man får en bold i maven. Men det græder jeg ikke over, for det er ikke værd at græde over. Men jeg græder nogle gange i sengen, fordi jeg tænker på, at der kan ske noget dårligt for min familie.“

„Min far og jeg er begyndt at være rigtig tætte. Vi ser film sammen, og så falder jeg i søvn på sofaen. Nogle gange er det ham, der er træt og skal sove, og det skal han have lov til. Så lader jeg ham få fred, og så sidder jeg og ser film imens.“

„Hvis han ikke havde sygdommen, ville han nok ikke give os lov til så mange ting. Så ville han være mere sådan 'nu skal I gøre sådan og sådan'-agtig. Men han ville alligevel være den bedste far i verden, hvis det var. Han er meget sammen med os. Og det føles ikke, som om han har den sygdom. Jeg synes, han er helt normal. Det synes mine venner også.

Og de er lidt misundelige, fordi vi får lov til at komme på spændende ferier og sidde i et F16-fly og sådan noget ...“

„... Måske er det dét fly, som nu er i krig? Det er mærkeligt at tænke på. For i krig bliver folk slået ihjel, og det kan jeg ikke lide at tænke på.“

„På sommer-campen fik vi rigtig mange venner, og vi fangede over 50 krabber. Og alle spillede fodbold og hyggede sig med hinanden.“

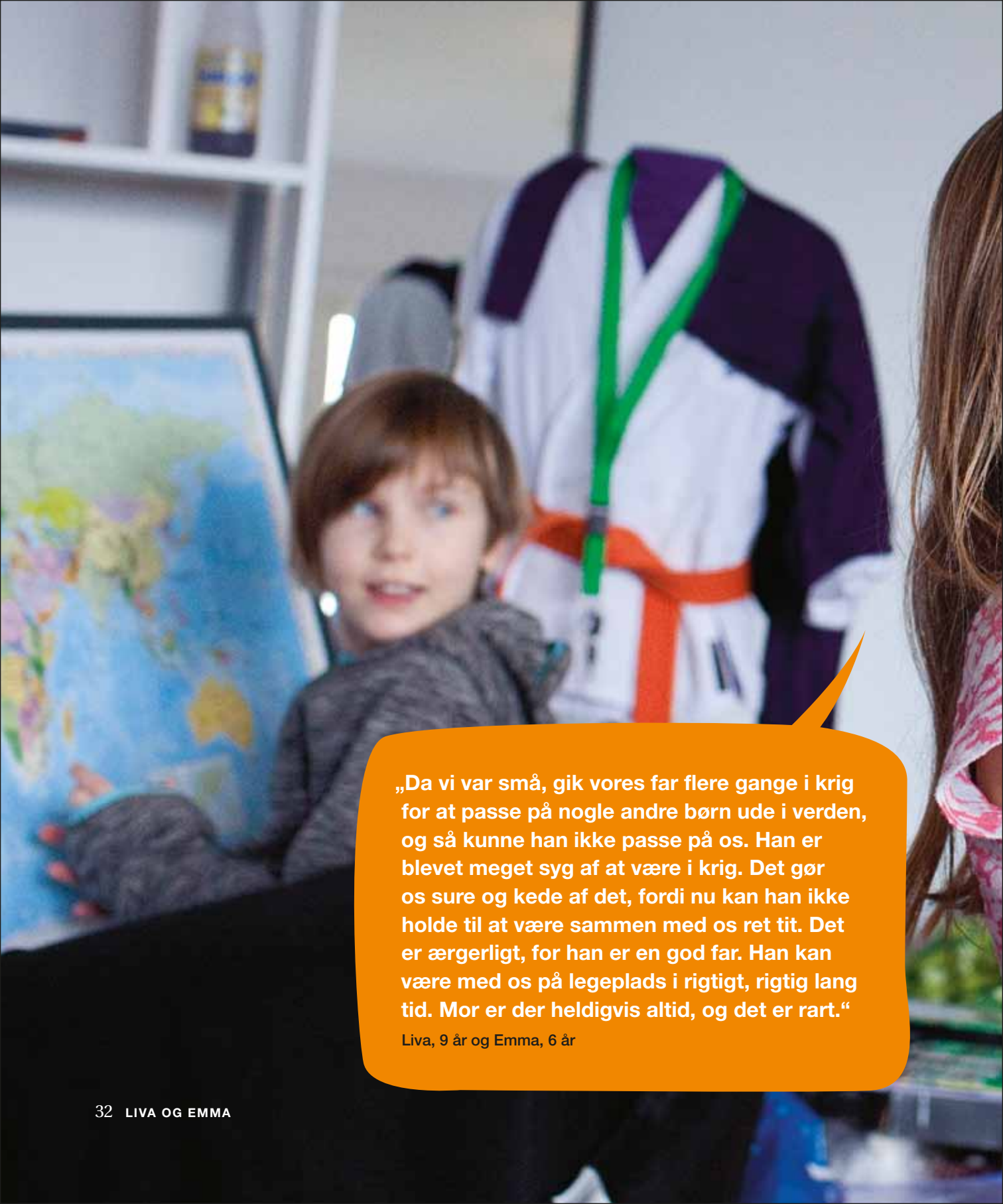
„Det er en god ide at prøve at lave noget hyggeligt sammen, hvis en far er ked af det. Man kan for eksempel gå en tur eller køre en tur på motorcykel, for min far har en motorcykel. Eller bage en kage. Min far og mig bager tit kager sammen. Men kun lyse kager, for vi kan ikke lide chokoladekage. Og så putter vi glasur på, og det er rigtig dejligt. Men man skal huske at høre efter og prøve at lade være med at være irriterende, så ens far ikke bliver sur. Så er stemningen bedst. Men det kan godt være svært at lade være med at slås og være irriterende, hvis min storebror er hjemme, for han er simpelthen så irriterende nogle gange.“



"Min far har lige holdt en fest for min klasse. Og han havde gjort alt muligt ud af det med discjockey og alt muligt. Og så har han en veninde, hvis kæreste er bodyguard for Joey Moe, og så havde min far fået lavet en videohilsen til mig, hvor Joey Moe sagde: 'Hey Mathilde, mit navn er Joey, og jeg er super glad og stolt over, at I har lavet en video, hvor I brugte min musik'. Og alle sad der og sagde 'Nej, hvor vildt Mathilde'. Og Joey Moe stod bare der på filmen og sagde det direkte til mig, og min far viste det på fjernsynet. Det var bare for vildt. Han er bare verdens bedste far. Han er anderledes end de andre forældre, uden at jeg kan sige, hvad det er. Men jeg tror nu også, han ville være anderledes, selvom han ikke var syg."

„Jeg kunne på en måde godt tænke mig også blive soldat. For så har man alt muligt udstyr, og jeg kan også godt lide at råbe. Men jeg ved ikke rigtigt, for jeg kunne ikke tænke mig at få den sygdom, som far har.“

Mathilde, 10 år – datter af veteran udsendt til Bosnien.



„Da vi var små, gik vores far flere gange i krig for at passe på nogle andre børn ude i verden, og så kunne han ikke passe på os. Han er blevet meget syg af at være i krig. Det gør os sure og kede af det, fordi nu kan han ikke holde til at være sammen med os ret tit. Det er ærgerligt, for han er en god far. Han kan være med os på legeplads i rigtigt, rigtig lang tid. Mor er der heldigvis altid, og det er rart.“

Liva, 9 år og Emma, 6 år





„Min bror har sagt til mor, hvorfor han har fået PTSD, og så har hun sagt det videre til mig. Hun sagde, at det var, fordi han havde set mange forfærdelige ting dernede, og at der var børn, der havde været på vej til skole, som var blevet sprængt i luften. Så ingen turde gå udenfor. PTSD er en sygdom, som ikke er så rar at have. Det er den sygdom, Rasmus Seebach synger om i 'Tusind farver i mørket'. Det er rart, han synger den sang.“ Isaac, 9 år



„Jeg har fortalt mine veninder lidt om, hvordan Lennart, min bonusfar, 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.“

Cecilie, 16 år

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. Jeg kunne ikke forstå, hvorfor du var sådan, dengang.

I dag ved jeg, at det var fordi du under 2. 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 så meget at være sammen med dig. Vi kunne for eksempel have taget ud at fiske eller have bygget en sæbekassebil eller spillet fodbold. Og du kunne have sagt, at jeg var 'god nok'! 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.



Det kan være dejligt at skrive sine tanker og følelser ned i et brev ... og man behøver jo ikke sende brevet.

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 bag i bogen, side 40.



„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



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

Kære

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

Kærlig hilsen



I bogen møder du også Ole og Thomas, der er voksne og som fortæller om at vokse op med en krigsskadet forælder.

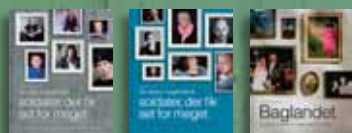


Det er ikke din skyld



Den her bog er til dig, som har en far eller mor, en søster eller bror, der har været udsendt som soldat. Måske er de kommet hjem og har det dårligt med sig selv. I bogen fortæller en række børn om, hvordan det er at leve sammen med en veteran, der har det skidt. Du kan læse om, hvordan andre børn har det med at være tæt på en psykisk skadet veteran. Måske kan du selv genkende nogle af situationerne.

Børnene i den her bog har sagt ja til at være med, fordi de gerne vil hjælpe dig. Så du kan se, at du ikke er alene. Forhåbentlig bliver det lettere for dig at forstå, hvad der sker, efter du har læst bogen.



I serien er også udgivet:
De unge 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

