

AF RASMUS THIRUP BECK

# KRIGSTRAUME HEL BREDT MED MUSIK



KIMEN BLEV PLANTET UNDER ET HALVANDEN TIMES LANGT BOMBARDEMENT I BOSNIEN I 1994. SEKS ÅR SENERE FIK SENIORSERGENT **KLAUS SKINDHØJ** BLACKOUT I BILEN OG DIAGNOSEN POST TRAUMATISK STRESS DISORDER. HAN FANDT HJÆLP I TERAPIMUSIK.

Endnu en psykologsamtale ventede lige om hjørnet, da den i dag 43-årige seniorsergent Klaus Skindhøj for ti år siden samlede et blad op i venteværelset. Inde i bladet faldt han over en artikel om et nyt såkaldt afstressningsprodukt, MusiCure.

Konceptet var simpelt: En CD med afslappende musik indspillet af klassiske musikere akkompagneret af naturens egne lyde.

For nu at sige det rent ud, syntes militærmanden faktisk, at det lød lidt mærkeligt, men han var desperat. Igennem tre år var han gledet til og fra arbejde med lange sygeperioder fremkaldt af angstanfald. Han havde konsulteret adskillige læger, psykologer og psykiatere og havde været igennem flere medicinske forløb for at dæmpe anfaldene. Kort tid forinden lige præcis denne konsultation var der dog sket et gennembrud. Han havde fået diagnosen Post Traumatisk Stress Disorder, bedre kendt som PTSD.

Troen på, en nærtliggende helbredelse forsvandt dog brat, da Klaus Skindhøj fik et nyt angstanfald:

»Det er modbydeligt at blive ved med at falde tilbage. På et tidspunkt begynder du at tvivle på, om det nogensinde bliver anderledes. Jeg spurgte min egen læge: 'Hvornår bliver jeg rask?' Hun svarede, 'Det ved jeg ikke'«.

Derfor var det også meget let for den handlekraftige mand at tænke »hvorfor ikke?« – og senere samme dag købte han en af de omtalte CD'er.

I dag kan han helt afklaret genfortælle forløbet over en kop the på sin arbejdsplads, Hærens Operative Kommando (HOK) på Karup Flyvestation. Her er han ansat som arbejdsmiljøinspektør og vejleder og rådgiver ansatte indenfor det psykiske og fysiske arbejdsmiljøområde.

## En regn af granater

Men før Klaus Skindhøj, som han selv siger, »kom ud på den anden side«, fortæller han hvordan han til at begynde med kom 'derind'.

Det begyndte alt sammen natten til den 29. april 1994 i byen Tuzla i det blot tre år gamle Bosnien-Hercegovina. Her havde serberne siden 1992 gennemført rystende folkekrig, senere klassificeret som etniske udrensninger, og FN var til stede. Danmarks bidrag var en kampvogneskadron, og Klaus Skindhøj var kampvognskommandør i en kampvognsdeling. Delingen var denne nat blevet sendt ud for at undsætte en svensk bemanded observa-

tionspost, Tango 2, der var under beskydning af serbiske styrker. Operationen fik det senere meget berømte navn 'Bøllebank'.

Relativt kort tid inde i operationen blev de fire udsendte kampvogne fanget i et massivt krydsildsbaghold fra serbiske stillinger. Klaus Skindhøjs Leopard-kampvogn blev med det samme hægtet af resten af delingen.

»Jeg bliver standset af et Sagger-missil, der ryger ind mod kampvognen. Det registrerer jeg ikke selv. Det er min kører, som ser det og hamrer bremsen i. Så sidder jeg med næsen op mod forruden og tænker 'hold da kæft – det var snart gået galt'«, genfortæller han tørt.

Det er dog kun begyndelsen. Den næste cirka halvanden time er de fire kampvogne under konstant beskydning, og den 26-årige kampvognskommandør er i hele dette tidsrum tvunget til at tage ekstremt mange beslutninger, ekstremt hurtigt.

»Og her snakker vi ikke i løbet af tyve eller ti sekunder, men halve sekunder: Nu gør vi det, nu gør vi det, nu, nu, nu. Det er 42 tons kampvogn, der skal flyttes i bulderragende mørke«, forklarer han.

Kampvognen skulle konstant flyttes; der skulle holdes præcis kontakt med de andre enheder; Klaus overvejede hele tiden, om de skulle skyde tilbage eller ej – hvis de gjorde, ville alle de serbiske styrker se, hvor de var; han skulle sørge for, at vognens tre andre besætningsmedlemmer var okay; han skulle overveje, hvad de skulle gøre, hvis de havarede – hvordan de skulle destruere

kampvognen, som proceduren påbyder; og ikke mindst, hvordan de så bagefter skulle kunne komme væk:

»Det ville betyde, at vi skulle hoppe ud i et regnvejr af granater. Og du må ikke vise panik. Det er der ikke tid til. Den kan komme bagefter«.

Det er dette intense pres i en meget, meget lang halvanden time, der ifølge Klaus Skindhøj selv fører til den voldsomme reaktion seks år senere.

»Det sætter sig i kroppen«, som han siger.

## En ekstremt presset citron

At reaktionen ikke indtræffer før, skyldes højst sandsynligt, at han ikke levner sig selv tid og plads til det. De sidste tre måneder af udstationeringen, foregår på konstant højeste alarmberedskab.

Kort tid efter hjemkomsten dør hans mor, og kort tid derefter stifter han selv familie. Der sker simpelthen en hel masse hele tiden.

»Jeg har presset citronen helt ekstremt. Det er også det, psykologerne og psykiaterne har sagt efterfølgende: 'Der er mennesker, der har oplevet en hundredel af det, du har oplevet, som ryger ned med et ordentligt brag. Og du ryger ned nu. Det er der ikke noget mærkeligt i'«, konstaterer han.

En anden ting, der bidrager til at få læsset til at vælte, er en uovervejet beslutning, truffet af ham selv. Han forlader kampvogneskadronen og tager en IT-efteruddannelse. Kort tid før ud-

dannelsen er færdiggjort, siger han ja tak til et job i et situationsrum, hvor alle hærens missioner overvåges.

»Dér får man alt ind på forreste række – alle ulykker og dødsfald – som man skal være med til at håndtere og briefe om. Der kunne jeg godt mærke, at det nok var ved at gå for vidt«, fortæller han med udpræget jysk underdrivelse.

»En dag jeg kørte hjem fra arbejde, fik jeg et blackout. Min kollega og jeg sidder stille og roligt i bilen og snakker. Og så lige pludselig – dynk – lukker jeg lige øjnene, mens jeg kører bilen...«.

Da han kommer til sig selv, skyller frygten ind over ham. Han ved ikke, hvad der er galt, kan ikke kontrollere det, begynder at hyperventilere og så træffer angsten lige så effektivt som et misil: »Bang!« siger han med et lille smil og et ledsagende vidende blik.

#### Ned med paraderne Klaus

Angsten bliver Klaus Skindhøjs faste følgesvend de næste tre år. Han bliver testet på kryds og tværs for fysiske lidelser, men ingen laver koblingen til Bosnien, selv om han vender tilbage til den tid i sine samtaler. Han får beroligende medicin mod angstsymptomerne, og vender tilbage til arbejdet – og får så endnu et blackout. Klaus Skindhøj skubber en række psykologer og psykiatere fra sig. Han har brug for en, der kan håndtere hans PTSD – og fortælle ham, at det ikke kun er medicin, der kan helbrede ham. Det er han nemlig selv begyndt at frygte.

Samtidig er han så 'smækfyldt med angst' og begrænset i sine udfoldelser, at han dårligt kommer udenfor hjemmets fire vægge. Vendepunktet var endnu en psykolog, denne gang i Herning. Efter kun ti minutter med den plagede soldat, sagde hun:

»Klaus, du kan godt sænke skuldrene. Sænk paraderne. Jeg har haft flere af dine kolleger. Jeg kender godt til Operation Bøllebank. Jeg ved, hvad der skete minut for minut.«

»Og så tænkte jeg bare, yes, så er vi her!« fortæller han med et smil.

#### Hårdt arbejde og rolig musik

Desværre pacer Klaus Skindhøj sig selv for hårdt, da det går fremad. Han begynder på arbejdet igen – og bliver syg igen. Det sker flere gange.

Så sker der to gennembrud. For det første fortæller hans læge, at man før medicinen behandlede traumer med hårdt fysisk arbejde for at sætte gang i produktionen af bl.a. serotonin (i hjernen). Det får Klaus til at starte en række udmattende projekter i hjemmet – og til at træne til et maraton.

For det andet falder han over artiklen om MusiCure.

Her var det især koblingen til naturen, der tændte ham.

»Jeg havde det tit sådan, at jeg fortrak ud i naturen. Det er det klassiske veteranbillede: 'De forsvinder bare ud i skoven'. Men det, jeg søgte, var jo sådan set bare de basale ting her i tilværelsen«, forklarer han.

Han var spændt på løftet om, at musikken alene var bygget op omkring pulsslæg 60. Det var langsomt uden pludselige udsving, og netop den hurtige, voldsomme, skiftende musik, havde han for længst droppet. Det var ukontrollerbart og dermed angstprovokerende.

De første par gange han lyttede til CD'en, syntes han dog, at det var 'vildt underligt':

»Hvad fanden er det, der kommer ud af de her højtalere? Det kunne jeg slet ikke forlige mig med.«

Hans første tanke var, at det da ville være nemmere at køre til stranden, hvis han ville høre havets lyde.

»Men det er jo slet ikke det, det handler om« konstaterer han i dag:

»Det handler om, at for at jeg kunne sætte mig ned og koncentrere mig om at lytte til de her lyde – de rene lyde – så skulle jeg være i ro. Fuldstændig ro. Og så blev det spændende.«

Lidt efter lidt overgav Klaus Skindhøj sig således til MusiCure-musikken, der er komponeret af Niels Eje, bl.a. obo-spiller i Trio Rococo. Niels Eje havde oprindeligt udviklet musikken til brug på hospitaler, hvor den skulle få både læger og patienter til at slappe af. Da seniorsergenten med PTSD kontaktede Niels Eje for at spørge, om han vidste, hvor godt musikken virkede for ham, blev det starten på et længere forløb, hvor Skindhøj gav tilbagemelding på nye udgivelser og senere på udgivelsen af 'Movi-Cure', beroligende videooptagelser med musikken som baggrund. Klaus Skindhøj ønskede at flere, ikke mindst soldater med traumer, skulle høre om konceptet.

»Jeg havde det jo sådan, at 'Det her, det er fandme smart'. Hvis jeg kan bringe mig selv til at få pulsen helt derned bare ved at lytte til det musik her – jamen hallo: Det vil alle kunne gøre. Uden medicin!«, forklarer han.

I en lang periode brugte han CD'erne meget aktivt. Han satte sig i en lænestol med høretelefoner på eller hørte det i bilen, når han havde brug for at få ro på, og han lyttede især, når han skulle falde i søvn, som ellers havde været et stort problem.

»Tankerne kører jo, når man ligger der. Men med musikken i ørene, kunne jeg forestille mig, at jeg var ved Vesterhavet eller et eller andet, når jeg lukkede øjnene«, fortæller han.

Samtidig fortsatte konsultationerne hos den nye psykolog, og han kørte sig selv fysisk træet. Gradvist fik han det bedre. Og en dag kunne han konstatere, at han var ude på den førnævnte 'anden side'.

I dag bruger Klaus Skindhøj hverken medicin, psykolog eller terapi-musik.



## EKSPERTEN

### Musikterapi lærer patienter at lege igen

Lars Ole Bonde er lektor i musikterapi på Aalborg Universitet – og professor i musik og helse på Norges Musikhøgskole. Han har masser af praktisk musikterapeutisk erfaring med både psykisk og fysisk syge patienter.

Han understreger, at man indenfor musikterapi skelner mellem aktiv musikterapi, receptiv musikterapi og musikmedicin. De to første former involverer en terapeut, som interagerer med klienterne og lader dem vælge vejen, mens tilbud som MusiCure hører til i den sidste kategori og bliver brugt netop som supplerende eller alternativ »medicin«.

Den klassiske musikterapi, som favner de to første kategorier, omhandler kort fortalt brug af sang, instrumenter, samspil og musiklytning i en terapeutisk sammenhæng. Man behøver overhovedet ikke have særlige musikalske forudsætninger, for det er legen og improvisationen der er i hovedsædet.

»Vi bruger musikken til at give mennesker nye handlemuligheder. Klienterne er tit låst fast i uhensigtsmæssige og begrænsende mønstre, og det prøver vi at hjælpe dem med at lave om på. Musikkens mange muligheder for at gå egne veje giver dem et nyt perspektiv på hele deres liv. Vi lærer dem at lege og drømme igen – det har de glemt«, forklarer Lars Ole Bonde.

Det, der så sker, er, at folk finder mening og hjælp i musikken – både ved at lytte til den og selv spille. De knytter sig til den.

»Og det kan være meget bevægende. Hvis en person f.eks. har svært ved at sætte grænser for sig selv, kan oplevelsen af en solists samspil med resten af orkesteret få patienten til at mærke, at han faktisk har grænser«, uddyber AAU-ektoren.

## Kultur giver længere liv

Sundhedsforskere verden over, dog primært i Skandinavien, har de senere år været stadig mere interesseret i sammenhængen mellem kultur og godt helbred. Det er f.eks. i selve behandlingssituationen blevet påvist, at musik kan have en positiv, smertelindrende effekt i ambulancer og operationsrum. På det forebyggende plan tyder meget på at kulturforbrug og kultureldeltagelse simpelthen giver et længere, sundere liv.

Et af de nyeste forskningsprojekter, der har set på kulturs forebyggende effekt, er HUNT-undersøgelsen af 50.797 nordmænd i Nord-Trøndelag, som ass. professor Steinar Krokstad fra Norges teknisk-naturvitenskabelige universitet (NTNU) har stået i spidsen for.

” KULTUR PÅVIRKER BÅDE IMMUN- OG HORMONSYSTEMET POSITIVT. ”

Den meget store population blev både spurgt om, hvor ofte de i løbet af den senest måned havde været til et kulturelt arrangement (på museum, til koncert, i biografen o.s.v.), og hvor ofte de i samme periode selv havde deltaget i noget kulturelt (dans, skuespil, sang o.s.v.). Og den såkaldte association mellem deres kulturliv og generelle helbredstilstand var meget tydelig, fortæller Steinar Krokstad.

»Generelt giver de forskellige parametre mellem ti og 20 procent større chance for god sundhed. Et svensk studie har vist en lige så stor positiv effekt af kultureldeltagelse på dødelighed som den negative ved rygning« uddyber han.

Forskerne er dog ikke parate til at sætte en direkte årsag-virkning mellem kultur og sundhed, der er for mange ubekendte faktorer som kan spille ind. Men resultaterne er justeret for faktorer som f.eks. social status.

Interessant nok er der også kønsforskelle. Mænd har en stærkere sammenhæng med sundhed, når iagttagelse kultur, mens kvinder har en stærkere sammenhæng, når de selv deltager i noget kulturelt.

Næste skridt er at undersøge, hvorfor der er denne positive association. Tidligere undersøgelser har dog vist, at kultur både påvirker immun- og hormonsystemet positivt.

Se hele HUNT-undersøgelsen på [www.ntnu.no/hunt](http://www.ntnu.no/hunt)