

Livsstil 10.05.2008 kl. 23:49



Soldaten og stress

AF [LISBETH SCHARLING](#)

Beroligende musik har haft afgørende betydning for Klaus Skindhøj, der fik alvorlig stress af krigsoplevelser i Bosnien.

Seniorsergent Klaus Skindhøj vendte i 1994 hjem fra Operation Bøllebank i Bosnien, hvor han var udsat for en voldsomt traumatisk oplevelse, der kunne have kostet ham og andre livet – men som ”kun” sendte ham til tælling med posttraumatisk stress.

Han oplevede at blive fanget i serbisk krydsild i sin kampvogn. Ude af stand til orientere sig i den mørke dalsænkning, han befandt sig i. Eneste lys var blitzende glimt fra fjendens beskydning mod tre danske kampvogne.

Blackout seks år senere

Men først seks år senere kom reaktionen, som var voldsom. En dag i 2000, da han var på vej til arbejde i Danmark, fik han blackout og endte med at blive indlagt på sygehuset. Han blev sygemeldt, fik angstdæmpende medicin og sendt i behandling hos en psykolog. Men intet af det hjalp for alvor.

Letpåvirkelig af stemninger

”Jeg var ekstremt stresspåvirkelig, angst og nervøs – og der gik lang tid, før jeg var klar over, at reaktionen hang sammen med oplevelsen i Bosnien,” fortæller Klaus Skindhøj, der i dag arbejder som arbejdsmiljøinspektør i hæren med bl.a. området psykisk arbejdsmiljø. Han har derfor kontakt med blandt andet soldater, der har været udsendt i missioner.

Ekstrem underlig musik

De første tre år efter Klaus Skindhøj blev ramt af stress, var han sygemeldt adskillige gange. Og intet hjalp for alvor, før han ved et tilfælde faldt over en notits om MusiCure og musikkens angstdæmpende

virkning, fortæller han.

»Jeg købte cd'en på apoteket og gik hjem for at lytte. Men første gang jeg hørte musikken, var jeg dybt frustreret, for det lød godt nok ekstremt underligt i mine ører.»

Men musikken begyndte at virke. »Det kræver til gengæld også, at man giver sig selv tid og ro til det,» understreger han.

Musik i stedet for medicin

Han lyttede til musikken dagligt i en lang periode og er overbevist om, at Niels Ejes musik gjorde den helt store og afgørende forskel, der endte med, at han kunne lægge medicinen på hylden, blive sig selv og igen fungere normalt.

Klaus Skindhøj var også en af de første, der testede MuViCure-filmen. Tre år tilbage, da der var tale om en helt anden version end den, der nu er udgivet. Og flere af de indvendinger han dengang havde, er der taget højde for i den endelige version.

Dystre scener er væk

»Det, som for Bjørn Wennerwald og mange andre er smukke og fascinerende naturscener, kunne være voldsomt skræmmende for mig og andre i lignende situation,» forklarer Klaus Skindhøj, som derfor er en af årsagerne til, at mange lidt dystre, mørke eller bare flot dramatiske naturscener undervejs er pillet ud.

Tågen fra 11. september

»Mange har måske svært ved at sætte sig ind i, at eksempelvis skyer og regn kan virke skræmmende på andre mennesker. Og dog. For jeg tror, at de fleste evner at forestille sig, hvilken voldsom oplevelse det kan være at se en naturfilm med tykt sejlende tågebanker... hvis man var på Manhattan i New York 11. september, da tårnene sank i grus og tykke støvskyer spredte sig over byen.»

Og sådan er det for Klaus Skindhøj. Naturscener, som i visses øjne er smukke og spændende, kan være dramatiske skræmmebilleder i hans og andres øjne.

Stress og visuelle oplevelser

»Har man eksempelvis voldsomt stressende erfaringer, der på en eller anden måde er stærkt forbundet med visuelle oplevelser, kan selv smukke naturscenarier virke voldsomme,» forklarer Klaus Skindhøj, som dog ikke tøver med at kalde MuViCure for et mesterværk.

Naturfilm til danske soldater

Han har netop modtaget og set den endelige version af DVD'en med de fire naturfilm og Niels Ejes velkendte musik. Og han er ikke i tvivl om, at han både vil bruge MuViCure personligt og som en hjælp til blandt andet de mange soldater, som det nu er hans arbejde at hjælpe med at overvinde stress efter voldsomme oplevelser.