

Pårørendes betydning for veteraner*

AV KYRRE KLEVBERG

Jeg må lete litt i minnet før jeg husker dagen vi som tjenestegjorde i Provincial Reconstruction Team VI sto oppstilt på Sessvollmoen og fikk våre deltakermedaljer. Medaljen er jeg glad for. Det er en fin anerkjennelse for nedlagt innsats fra våre myndigheter. Jeg setter virkelig pris på en slik anerkjennelse. Samtidig har det lenge ligget et uuttalt spørsmål et stykke bak i hodet: Hvem har egentlig gjort seg mest fortjent til medaljen?

Jeg håper ingen misforstår. Jeg er stolt av tjenesten min, jeg er stolt over hvordan vi som tjenestegjorde sammen i Meymaneh i Afghanistan håndterte hele oppdraget vårt, og kanskje særlig hvordan vi håndterte de utfordrende dagene som toppet seg i et voldsomt angrep på campen vår. Så når jeg stiller spørsmålet, mener jeg ikke å devaluere vår tjeneste og innsats, eller noen annens gjennom den tiden vi har hatt styrker i Afghanistan. Faktum er at norske styrker har deltatt i en krig i Afghanistan, på en måte som vi ikke har vært kjent med de siste 70 år.

Så selvsagt skal soldatene få medalje, og selvsagt har soldatene gjort seg fortjent til den. Spørsmålet presser seg likevel frem, ut fra en bevissthet om dem jeg reiste fra, og alle de familier som blir reist fra hver gang en soldat setter seg på flyet på vei til Afghanistan.

Med unntak av enkelte dager, var min tilværelse i Afghanistan nokså ukomplisert: mat ble gjort i stand for meg, oppvasken ble tatt. Jeg leverte skittentøyet mitt og det kom ferdig brettet tilbake. Jeg hadde anledning til å trene regelmessig, med unntak av dagene jeg var ute av leiren. Det var riktig nok mye

* Denne artikkelen er en lett bearbeidelse av et foredrag holdt på et seminar i regi av pårørendenettverket Hjemmesonen 5. april, 2014. Selv om teksten i utgangspunktet er rettet mot pårørende, er den aktuell også for andre som arbeider med, eller er opptatt av veteraner og veteransaken. Deler av artikkelen er muligens særlig relevant for pårørende til skadde veteraner, og særlig til veteraner med PTSD. Men det kan være nyttig for oss alle å reflektere over grøftene vi står overfor når vi står i hjelperollen.

jobb og lange dager, men så var det heller ikke så mye annet å pusle med enn jobben. Jeg syntes ikke jeg hadde så mange bekymringer.¹

Hjemme, for mine nærmeste, så det annerledes ut: En ektefelle som i tillegg til jobb, hadde hus og tre barn å håndtere. På toppen av det hadde hun belastningen med å vite at jeg var i et urolig hjørne av verden. Elin valgte rett og slett i minst mulig grad å ta inn over seg min hverdag. Hun trengte å fokusere på sin egen hverdag, for å klare å komme gjennom den. Samtidig var det ikke mulig å unngå å bli preget av nyhetssendinger og pressedekning. Og jeg tenker at det ofte er verre at den en er glad i er i fare, enn at man er i situasjonen selv. Kanskje kommer det av at en ikke har noen form for kontroll eller påvirkningskraft på det som skjer.

De tre barna våre var selvsagt også berørt. To av dem var riktignok i en alder der de ikke forsto så mye, men den eldste, som da var i ti-årsalderen, forsto. Det var nokså uheldig at han fikk i oppgave på skolen å finne avisutklipp om muslimer som var sinte på nordmenn. Dette var like etter Muhammed-tegningene var trykket i en norsk avis, og Taliban utlyste en vekt i gull for hvert vestlige soldathode. Dette er jo et språk som virkelig er egnet til å skape frykt. Et grufullt budskap som ofte kan virke enda sterkere hjemme enn det gjør for de som tjenestegjør ute.

Og kretsen rundt hver enkelt soldat er enda større; Kjæreste, foreldre, venner, søsken, besteforeldre og kanskje flere til. Vi skylder å anerkjenne kostnaden det har også for dem som blir igjen hjemme når soldaten reiser. Det vil jeg gjerne skal danne et bakteppe for dette innlegget. Så takk til dere som har tatt belastningen med å stå i hjemmesituasjonen.

Identitetsdannelsen

Det er vel kjent at tjeneste i internasjonale operasjoner ofte skaper en tett gruppetilhørighet. Tilværelsen i en fremmed kultur kan fremme samholdet med dem som er som en selv. I tillegg blir en fort sammensveiset som gruppe gjennom intense opplevelser. Det er ofte makker og medsoldater en må stole på for sin sikkerhet. «Ingen har større kjærlighet enn den som legger ned sitt liv for andre», sier Jesus i et av evangeliene (Joh 15,13). I soldatenes verden er ikke dette en så fremmed tankegang. Vi har hørt fortellinger fra norske soldater i kamp. Om en soldat skades, er det ikke uvanlig at det er en medsoldat som får

¹ I sin bok *Skadeskutt idealisme – Norsk offisersmoral i Kosovo* (2004) skriver Bård Mæland om *kjedsomhet* som en av de største utfordringene som soldater i internasjonale operasjoner står overfor, jfr s.44-47. Utfordringen ved kjedsomhet er også utgangspunktet til Paul Otto Brunstad og Mæland i boken *Enduring Military Boredom* (2009).

han i sikkerhet, og ofte med eget liv som innsats. Det er ikke vanskelig å forstå at en kan få et «kick» av et slikt samhold! Det skal mye til å konkurrere med det kameratskapet som bygges opp ute. For mange familier kan dette samholdet faktisk representere en trussel. Mange veteraner ønsker å finne tilbake til et slikt livsviktig samhold når de kommer hjem.

For enkelte kan livet etter hjemkomst blir en eneste jakt for å finne tilbake til noe som ikke finnes hjemme. Her er vel opphavet til begrepet «intops-junkies», soldater som søker seg ut i stadig nye skarpe misjoner, og her er kanskje også bakgrunnen for at enkelte fungerer særdeles godt i oppdrag, og tilsvarende dårlig i de hjemlige relasjonene. Dessverre ser vi at mange veteraner går gjennom sam-livsbrudd og tapte nettverk.

Dette kan kjennes dobbelt urettferdig for pårørende som venter hjemme: Først avgir de soldaten til en tilværelse i et urolig hjørne av verden, dernest løper de en risiko for at ektefellen/samboeren blir fjern og ikke til stede.

I denne situasjonen har selvsagt arbeidsgiver et ansvar. Forsvaret må ikke overforbruke sin viktigste ressurs. Filosofen Emmanuel Kant formulerte sitt kategoriske imperativ blant annet på følgende måte:

Du skal alltid handle slik at du behandler menneskeheten både i din egen person og i enhver annen person som et mål i seg selv, og aldri bare som et middel.

Ja og amen til Kant i denne sammenhengen: Soldatene skal ikke reduseres til kun et utenrikspolitisk virkemiddel, og dette må vår arbeidsgiver ta ansvar for. Dette bør konkret føre til at soldater får nødvendig tid hjemme mellom oppdrag i internasjonale operasjoner.

Selv om Forsvaret har et ansvar, er det like fullt de nærmeste pårørende som i praksis er de aller viktigste personene for å kunne hjelpe sin signifikante andre til å kunne bevare sin primære identitet som menneske heller enn som soldat eller veteran.

Den danske teolog og salmedikteren N. S. F. Grundtvig er opphavsmannen til den gode leveregelen «menneske først – kristen så».² Poenget er at en er nødt til å erkjenne at en er menneske, og at det er helt fundamentalt dersom en ønsker å være kristen.

Jeg tar meg den frihet å omskrive sitatet til «menneske først – soldat så, menneske først – veteran så». Det er flott å være veteran, men det å være menneske er mer grunnleggende enn å være veteran. En kan ikke være veteran på en sunn og oppbyggende måte, om en ikke først har på plass en identitet som menneske.

² «Menneske først og Christen så», er navnet på en salme av Grundtvig utgitt første gang i *Salmer og åndelige sange* i 1881.

Jeg arbeider i en organisasjon som ønsker å bidra til at veteraner får den heder og ære de fortjener. De bidrar til å bygge fred, og gjør det med egen sikkerhet som risiko. Vi arbeider for at det skal gis anerkjennelse av dette i samfunnet, og for at en skal kunne kjenne på stolthet av å være veteran. Dette er en agenda jeg stiller meg fullt og helt bak. Paradokset dukker opp de gangene jeg ser veteraner der identiteten som veteran blir *for* viktig. Spørsmålet er om ikke disse allerede har et i overkant stort fokus på å være veteran.

Det er viktigere å være ektefelle eller samboer enn å være veteran, det er viktigere å være far eller mor enn å være veteran, det er viktigere å være venn enn å være veteran. Det er fare på ferde dersom veteran-identiteten er det viktigste. På hvilken måte kan det være farlig? Det er da fint å delta på arrangementer og være engasjert? Jo, men alt med måtehold. Av og til får jeg inntrykk av at enkelte leter etter en illusjon, en opplevelse som er bare er tilgjengelig som et minne eller en lengsel. Det finnes ikke lenger. I samtaler med disse veteranene, utfordrer jeg dem ofte til å vende seg til sine nærmeste omgivelser, og se etter dem som bryr seg om dem.

For en pårørende er kanskje den viktigste oppgaven å holde veteranen fast i det virkelige livet! Pårørende er livlinen. Den som kan vise at «det er her, her hjemme i Norge, her hjemme hos familien din, at livet skal leves! Det kan være vanskelig og trøblete, men nettopp derfor er det viktig at du har oss».

Objektrelasjonsteori

Hvordan kan en formidle dette? Jeg skal prøve å lede dere inn i en teori om hvordan mennesket utvikles, som er spennende i seg selv, men som dessuten gir noen perspektiver i forhold til hvordan det kan være nyttig å tenke som pårørende. Teorien kalles objektrelasjonsteorien og er utviklet av blant annet den britiske psykiateren og barnelegen Donald W. Winnicott.

Utgangspunktet hos objektrelasjonsteoretikerne er at mennesket er grunnleggende relasjonelt. Psykologivitenskapens grunnlegger Sigmund Freud finner i de primitive drifter det som grunnleggende motiverer mennesket; libido som livsdrift (seksualitet) og thanatos som dødsdrift (aggressivitet). I motsetning til dette hevder objektrelasjonsteorien at vår natur er relasjonell. Helt fra tilværelsen i mors liv er vi utlevert til andre. Vi forblir relasjonelle gjennom hele livet.

Vi vet altså at relasjonene er livsviktige helt fra starten av. Hvor søker et menneske når det fødes? Mot mor, mot tryggheten og næringen ved brystet, eventuelt mot den primære omsorgsperson. Barnet er helt avhengig av relasjoner til andre enn seg selv. Relasjonene er avgjørende for hvem vi utvikler oss til å bli. Vi vet at psykologien har vært opptatt av de tidligste relasjonene og hvilke

erfaringer vi gjør oss i tidlig barndom. Det er da tilknytning bygges, det er da mye avgjøres med hensyn til tillit til en selv, til andre og til verden rundt seg. Det er lett med en sånn teori i bakhodet å bli engstelig som forelder. Var det jeg gjorde godt nok? Har jeg medvirket til at mitt barn får det vanskelig i verden?

Winnicott sitt bidrag inn i dette fagfeltet er interessant. Han bringer inn begrepene «good enough» eller «good enough mothering».³ Dette er et viktig begrep fordi vi som mennesker har *to mål for vår utvikling*.⁴ For det første skal vi lære å være nær. Vi skal lære å være i fellesskap, øke evnen til å være i relasjoner. For det andre trenger vi også å kunne definere oss som enkeltindivider. Vi trenger å lære å kunne være alene. Vi kan bruke et fagord: lære å være *differensierte* mennesker. Det vi snakker om her er at jeg trenger en viss uavhengighet til andre, jeg trenger evnen til å stå på egne ben.

Men tilbake til Winnicott: Han hevder at en mor som alltid er der for sitt barn, som alltid dekker ethvert behov, nesten før det dukker opp, en som er «den perfekte mor», slett ikke er perfekt. Barnet kan vel kanskje lære å være nær, men hun har ingen forutsetninger for å lære å være alene. Hun lærer knapt at hun er et eget individ. Snarere holdes barnet igjen i en tilværelse av avhengighet av andre. Det er i denne sammenhengen, og fra morsskikkelsens vinkel at «good enough» kommer inn. En god nok mor, gir den grunnleggende tryggheten som et barn trenger. Samtidig klarer hun ikke å stille ethvert behov og ønske fra barnet. Det er nettopp opplevelsen av at mor ikke alltid er der som gjør at barnet oppdager sin egen person, sin egen individualitet: «Jeg er meg og du er deg». Sånn sett blir «good enough» det nye idealet.

Tankene om at «good enough mothering» kan ha aktualitet også i andre sammenhenger, er grunnleggende i objektrelasjonsteorien. Her kan «good enough mothering» fra terapeuten eller sjelesørgeren blant annet bemyndige pasienten eller konfidenten til å ta ansvar for eget liv. Tanken kan ha overføringsverdi også til den relasjonen dere står i som pårørende til en veteran. Jeg snakker selvsagt ikke om at dere skal bli morsskikkelser for dem. Objektrelasjonsteorien hevder at relasjonene tilhører det å være menneske, og at de er med på å definere oss som mennesker. Jeg mener at dere som pårørende til veteraner kan medvirke til at de utvikler seg innen begge målene for vår utvikling: Både evnen til fellesskap og evnen til å være alene. Og dette gjøres altså ikke ved at dere dekker ethvert behov straks det dukker opp. Snarere tror jeg at det kan ha flere positive effekter dersom vi holder opp «godt nok» som ideal for oss selv.

³ Se for eksempel Steven Tuber: *Attachment, Play and Authenticity - A Winnicott Primer*, s. 143-144.

⁴ Jfr for eksempel Robert Kegan: *The Evolving Self*.

For det første er det sunt for veteranen å bli møtt med en balanse; en som ønsker å være nær og være til støtte, men som ikke fratrar veteranen det ansvaret han eller hun har for seg selv. For det andre er det en god trøst for en pårørende som ikke er sikker på om han eller hun ikke har gjort en god nok jobb. For det tredje kan den pårørende senke skuldrene og ikke slite seg ut i relasjonen til «sin» veteran. Ikke minst dette siste er viktig: Utbrenthet er en gjenganger i samtaler jeg har hatt med pårørende. Jeg tenker på en kvinne som gikk fullstendig opp i funksjonen som pårørende. Hun var veteranens kjæreste. Hun var alltid tilgjengelig og satte dårlige grenser for seg selv. Veteranen kom og gikk som han ønsket. Ofte kom han hjem til henne i full tilstand. Han ringte til alle døgnets tider. Og hun fortsatte å strekke seg langt. Enkelte veteraner er så sultne på hjelp og støtte, at de kan «spise opp» hjelperen. Og enkelte pårørende er så sultne på å bety noe for andre, og særlig den de er glad i, at de lar seg overkjøre og misbruke. Denne kombinasjonen er uheldig for begge parter. Veteranen i eksempelet møtte aldri noen motstand, og ble ikke utfordret til å endre noe ved seg selv. Kvinnen ble, ikke overraskende, fullstendig utbrent.

Tilstedeværelse og grensesetting

«Good enough mothering» er ikke bare en trøst. Det er ikke bare en hvilepute. «Godt nok» sier også noe om et nivå på tilstedeværelse som tross alt må nås. Dersom ikke mor er tilstrekkelig tilstede for sitt barn, får ikke barnet tryggheten det trenger. Da kan mønstre for tilknytning ofte påvirkes i negativ forstand. Barnet har ikke grunnleggende tillit til omgivelsene og har heller ikke fått modellert for seg hvordan han eller hun kan være til stede for andre. Så i «godt nok» ligger det også et krav: En pårørende som ønsker å bety noe for en veteranen, må altså være tilstrekkelig tilgjengelig og involvert, for at relasjonen skal bli betydningsfull.

Det betyr ikke at vi nødvendigvis må foreta oss så voldsomt mye. Jeg tror noe av det viktigste vi kan gjøre som pårørende er å være tilstede. Vi spør oss ofte hva det er vi bør *gjøre*. Men ofte gjelder det å *være*, mer enn å *gjøre*. I en viktig liten bok som heter *Modet att ingenting göra* leser jeg: «Trösten finns i relationen, inte i det som görs eller sägs.»⁵

Forfatteren av diktet *Please Listen* er ukjent. Imidlertid er det kjent at det er skrevet av en sykehuspasient. Her er det mye å hente for en som ønsker å være til hjelp:

⁵ Lars Björklund: *Modet att ingenting göra* – en bok om det svåra mötet (2003), s 19.

*When I ask you to listen to me
and you start giving me advice,
you have not done what I asked.*

*When I ask you to listen to me
and you begin to tell me why
I shouldn't feel that way,
you are trampling on my feelings.*

*When I ask you to listen to me
and you feel you have to do something
to solve my problem,
you have failed me,
strange as that may seem.*

*Listen! All I ask is that you listen.
Don't talk or do – just hear me.*

*Advice is cheap; 20 cents will get
you both Dear Abby and Billy Graham
in the same newspaper.
And I can do for myself; I am not helpless.
Maybe discouraged and faltering,
but not helpless.*

*When you do something for me that I can
and need to do for myself,
you contribute to my fear and
inadequacy.*

*But when you accept as a simple fact
that I feel what I feel,
no matter how irrational,
then I can stop trying to convince
you and get about this business
of understanding what's behind
this irrational feeling.*

*And when that's clear, the answers are
obvious and I don't need advice.
Irrational feelings make sense when
we understand what's behind them.*

*Perhaps that's why prayer works, sometimes,
for some people – because God is mute,
and he doesn't give advice or try
to fix things.
God just listens and lets you work
it out for yourself.*

*So please listen, and just hear me.
And if you want to talk, wait a minute
for your turn – and I will listen to you.*

Jeg har merket at jeg ofte ønsker å *foreslå* en hel masse for den jeg samtaler med. Jeg har lyst til å gi råd. Jeg tror det handler om at jeg utfordres til å bli værende i noe som er ordentlig vanskelig for en annen. I et selvkritisk perspektiv kan jeg si at grunnen til at jeg gir så mange råd, er at jeg ikke orker å være i det vanskelige sammen med konfidenten.

Dette får meg til å spørre: Hvem sitt behov dekker jeg egentlig når jeg hiver meg på og hjelper alt jeg kan? Dersom en dekker sitt eget behov for å bety noe for andre, har en jo satt feil person i sentrum; seg selv istedenfor den som trenger støtte.

Når jeg etterspørres som sjelesørger, er det spesielt én ting jeg prøver å «*tune*» meg inn mot: Hva er bestillingen? Hva er det egentlig vedkommende ønsker? Og veldig ofte er bestillingen nettopp denne: Lytt til meg! En viktig utfordring til oss som står i hjelperrollen er altså å lytte til hva vi blir bedt om. Ofte spør de ikke etter råd eller *min* oppfatning av hvordan jeg kan fikse opp i situasjonen. De spør etter et øre, etter en som kan lytte, en som våger å være i mørka sammen med seg.

Vi bruker *empatisk* som et pluss-ord. Vi holder det opp som et ideal, og ønsker å være empatiske når vi samtaler med andre. Men vet vi egentlig hva det er? Empati er tuftet på latin; *em* og *pato*s. *Em* er preposisjonen *i*, *pato*s betyr *følelse*. Å være empatisk er således å gå inn i følelsen som den du snakker med er i, *uten* å prøve å fjerne personen fra følelsen. Det er litt av en utfordring! Effekten av det er at vi tar den andre på alvor, han eller hun *får lov til å eie sine egne følelser*, men samtidig erfare at *en ikke trenger å være forlatt og alene* i det rommet.

Det er i dobbel forstand nødvendig å etablere sunne grenser for en selv: Det åpenbare er at grensesetting henger sammen med ivaretagelse av meg selv. Men vi setter grenser også for veteranens skyld. Gjennom det kan det formidles til veteranen hva han eller hun *trenger å gjøre for seg selv*. Et viktig spørsmål til refleksjon er derfor: Gjør jeg noe som fratrar veteranen muligheter og mestringsopplevelse?

Kyrre Klevberg (f. 1969) er major, prest og sjelesørger ved Forsvarsstabens veteranavdeling (FST/V). Han har jobbet fire år som prest ved to ulike veteransykehus i USA. Klevberg er veileder innen pastoralklinisk utdanning, og arrangerer kurs for norske feltprester på Viken senter for psykiatri og sjelesorg i Indre Troms og på Landstuhl Regional Medical Center, som er amerikanernes militærsykehus i Europa. Klevberg er veteran fra Afghanistan og har skrevet flere veteranrelaterte artikler både i Tidsskrift for Sjelesorg og tidsskriftet PACEM.