



FORSVARSMINISTERIET
PERSONALESTYRELSEN

PTSD

Information om sygdom og behandling
til veteraner og pårørende

Veterancentret





Indhold

- 04** Hvorfor denne pjece?
 - 05** Hvad er PTSD?
 - 05** Hvad er symptomerne på PTSD?
 - 14** Hvad kan du selv gøre her og nu?
 - 16** Kan PTSD behandles og hvordan?
 - 18** Veterancentret behandler veteraner med PTSD
 - 20** Hvad består den psykologiske behandling af PTSD af?
 - 25** Hvad kan du gøre som pårørende?
 - 26** Hvad kan du gøre for børnene?
 - 27** Hvor kan du få mere information?
-

Hvorfor denne pjece?

De danske mænd og kvinder, der har været udsendt til internationale missioner, har mødt en verden, der er umulig at forstå for dem, der ikke selv har været i den. Det gælder både de krævende opgaver og det særlige kammeratskab, der er blandt udsendte soldater, men også fordi de her har mødt savn, kamp, tab og krigens virkelighed. Ingen er uberørte af en udsendelse. På godt og ondt.

Langt de fleste vender tilbage med værdifulde oplevelser og med en følelse af at være blevet klogere på dem selv. Men en del af de tidligere udsendte skal kæmpe for at ryste oplevelserne af sig, og her vil nogle desværre også udvikle PTSD. PTSD er en forståelig reaktion på at have været udsat for hændelser, som har en voldsomhed, der overgår, hvad du tidligere har prøvet. Derfor er veteraner, der har været udsendt i international mission, i en særlig risikogruppe for udvikling af PTSD.

Forekomsten af symptomer på PTSD hos danske veteraner varierer afhængigt af missionens karakter og belastningsgrad. Det danske Forsvar undersøger løbende omfanget, og et forsigtigt estimat er, at omkring 10 procent udvikler PTSD-symptomer som konsekvens af deres udsendelse – dog med stor variation på tværs af forskellige missioner. Sværhedsgraden af PTSD symptomer kan være meget

vekslende, ligesom både behandling og spontan bedring kan føre til sygdommens ophør. Derfor forventer eksperter, at det aktuelle antal veteraner med svære PTSD-symptomer er lavere end ovenstående estimat.

Hjælp at hente

Denne pjece er til dig, der kæmper med voldsomme hændelser, og som er påvirket af mareridt, søvnproblemer, vredesudbrud eller nogle af de andre PTSD-symptomer. Du er nemlig ikke alene med de symptomer. Og heldigvis er der hjælp at hente.

Pjecen er også til dig som pårørende, der gerne vil forstå din kæres adfærd og støtte ham eller hende til at få det bedre.

Hvad er PTSD?

PTSD er en forkortelse for Post Traumatic Stress Disorder, som på dansk hedder Posttraumatisk belastningsreaktion. PTSD er en psykiatrisk diagnose, hvilket betyder, at det er et navn for en gruppe symptomer, der som regel optræder sammen.

En anden fællesnævner for PTSD er, at man har været udsat for eller bevidnet en eller flere hændelser af livstruende eller voldsom karakter. Nogle af de typiske hændelser, som kan medføre PTSD, er krigsoplevelser, tortur, terrorisme, voldelig og personfarlig kriminalitet, ulykker og naturkatastrofer.

Stort set alle mennesker vil opleve PTSD-lignende symptomer efter en voldsomme hændelse, men for de flestes vedkommende går symptomerne væk inden for én måned. For nogle få varer symptomerne ved og udvikler sig til egentlig PTSD. Dette kan være både lidelsesfuldt og gøre det svært at få en hverdag til at fungere.

Der er både psykologiske, kropslige og neurologiske processer i spil, når PTSD udvikles. Nogle mennesker udvikler det fulde symptombillede på PTSD indenfor seks måneder efter hændelsen, mens andre først udvikler det fulde symptombillede efter mange år.

Selvom PTSD altid består af de samme symptomer, er der stor forskel på, hvor plaget den enkelte føler sig af symptomerne. På samme måde kan symptomerne også variere over tid. Oplever man eksempelvis store livsforandringer såsom økonomiske problemer, stress på jobbet eller problemer i parforholdet, kan symptomerne forværres i perioden. Omvendt kan symptomerne også føles mindre i gode perioder.

Hvad er symptomerne på PTSD?

Det er meget forskelligt, hvor plaget du eller din soldat er af PTSD. For nogle kan PTSD i nogen grad påvirke livskvaliteten, mens den hos andre kan være svært invaliderende og livstruende.

Når psykiateren skal diagnosticere sygdommen, skelnes der mellem to typer af PTSD: PTSD og kompleks PTSD. Her er symptomerne afgørende for, om man bliver diagnosticeret med den ene eller anden type PTSD.

En diagnose er ikke noget, man er – lige så vel som man heller ikke er kræft eller er en forkølelse. PTSD er en tilstand, man har, og som for de flestes vedkommende kan behandles.

PTSD

Der er tre hovedgrupper af symptomer, som kendetegner PTSD: Genoplevelse, forhøjet alarmberedskab og undgåelse.



Genoplevelse

Genoplevelsessymptomer kan være gentagne og ufrivillige minder om den voldsomme eller livstruende hændelse, som du har oplevet. Ofte kaldes genoplevelsen også flashback, når det ligefrem føles som at være tilbage i den konkrete situation med de lyde, lugte og syn, du oplevede dengang.

Det kan opleves forstyrrende og ubehageligt, når man i vågen tilstand bliver invaderet af disse ubehagelige minder. På samme måde kan en genoplevelse også komme i form af mareridt, hvor man vågner med angst og ubehag og har svært ved at falde til ro igen.



Forhøjet alarmberedskab

Når kroppen er i alarmberedskab, er symptomerne ofte fysiske og derved mere synlige for omgivelserne og de pårørende. Det kan vise sig i form af nervøsitet, usikkerhed samt koncentrationsbesvær. Det kan være følelsen af hele tiden at være på vagt og mangle kontrol over situationen.

Et højt alarmberedskab kan også give tendens til, at du farer sammen ved den mindste lyd, og at støj og larm forstyrrer rigtig meget. Med et forhøjet alarmberedskab følger typisk også vrede og irritabilitet. Måske du kan genkende, at din lunte er blevet meget kort, og at den ændring kan virke fremmed for dig.



Undgåelse

Hvis man oplever, at bestemte ting minder én om en ubehagelig oplevelse, er det naturligt for de fleste at forsøge at undgå dette. Der er overordnet to former for undgåelse. Den ene form for undgåelse foregår mentalt, hvor man skal bruge energi på at skubbe minderne til side og holde dem ude af bevidstheden. Til sidst er du måske blevet så trænet i at skubbe smertefulde tanker og følelser væk, at du kan opleve at være følelsesmæssigt lammet, fordi det er svært at mærke både negative og positive følelser.

Den anden form for undgåelse foregår i dagligdagen. Det kan være, du forsøger at undgå situationer og steder, der på nogen måde kan trigge et forøget alarmberedskab eller dine ubehagelige minder. Når man forsøger at undgå bestemte situationer, kan det have en markant negativ indflydelse på hverdagen, fordi mulighederne for et aktivt og meningsfuldt liv hele tiden indskrænkes.

Kompleks PTSD

Ved kompleks PTSD er der udover symptomerne genoplevelse, forhøjet alarmberedskab og undgåelse også symptomerne nedsat evne til at regulere følelser, negativ selvvurdering og forstyrrelser i relationen til andre.



Nedsat evne til at regulere følelser

Ligesom termostaten på en radiator kan gå i stykker, kan evnen til at regulere følelser også blive påvirket af PTSD. Dine følelser opstår måske mere pludseligt og voldsomt end normalt, lige som du kan opleve, at det er svært at kontrollere dem. Det kan for eksempel også være, at du oplever pludselige voldelige udbrud eller grådanfald, som ikke umiddelbart har nogen grund.

Nogle vil udvikle en impulsiv, risikofyldt eller selvskadende adfærd, hvor man udsætter sig selv for unødvendig fare eller gør skade på sig selv. Symptomet kan også føles som en vedvarende manglende evne til at mærke positive følelser i sit liv.



Negativ selvvurdering

Er du plaget af negativ selvvurdering, vil negative følelser som skyld og skam typisk fylde uforholdsmæssigt meget i dit liv. Det er en vedvarende og pinefuld tilstand, hvor man måske beskylder sig selv for at have været skyld i andres ulykke eller bebrejder sig selv for ikke at have handlet.

Ofte vil man også have en følelse af at være værdiløs og måske opfatte sig selv som et dårligt menneske eller at være permanent ødelagt og ude af stand til at være noget for andre. Den vedvarende negative evaluering af sig selv kan føre til ofte pinefulde tanker om selvmord.



Forstyrrelser i relationen til andre

Et tegn på, at relationerne til andre er forstyrret, er, at man isolerer sig fra andre eller trækker sig fra sociale aktiviteter generelt. Det kan også være en vedvarende følelse af at være distanceret eller fremmedgjort fra andre.

Måske du har oplevet at miste interessen for at deltage i ting, der tidligere var betydningsfulde for dig, eller at du trækker dig fra familie og venner. Nogle oplever også en vedvarende og gennemtrængende mistro og mistillid til andre og reagerer ved øget fjendtlighed og afvisning over for andres forsøg på at nærme sig.

Hvad kan du selv gøre her og nu?

Brug dit netværk og søg støtte hos de mennesker, som du holder af. Giv udtryk for, hvad du har brug for, hvad enten det er hjælp til praktiske ting eller til at lytte til dig.

Tal med andre, der har eller har haft PTSD, og spørg, hvad der hjælper for dem, når de overvældes af symptomer.

Forsøg at flytte din opmærksomhed, når du oplever overvældende ubehagelige tanker, minder eller følelser, og engager dig i aktiviteter, som før har været gode for dig i svære situationer.

Søg professionel hjælp hos en psykolog og/eller læge, der har erfaring med at behandle PTSD.

Opsøg viden om PTSD og lær dine symptomer at kende. På den måde opleves de gradvist mindre overvældende og farlige.

Mind dig selv om, at tanker, følelser og minder kan være ubehagelige, men ikke er farlige.

Hav tålmodighed med dig selv og anerkend, at du har begrænsede ressourcer i forhold til, hvad du har haft tidligere.

Undgå for store mængder af alkohol og euforiserende stoffer, da det øger risikoen for flere symptomer, når rusen har lagt sig.

Brug dig selv fysisk. Dyrk motion eller gå nogle lange ture. Det kan hjælpe med at aflede triste tanker og reducere stress og ubehag.

Vær opmærksom på din søvn. Sørg for god "søvnhygiejne". Læs mere på:

www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerne-og-nerver/sygdomme/soevnforstyrrelser/gode-raad-til-en-bedre-soevn/

Følg din medicinske behandling. Stop aldrig behandlingen på egen hånd, men drøft altid med din læge først.



Kan PTSD behandles og hvordan?

Det er vigtigt at opsøge professionel hjælp, hvis du er ramt af PTSD. Professionel hjælp kan begrænse symptomerne, hindre at PTSD udvikler sig til en kronisk sygdom, og i nogle tilfælde helt helbrede sygdommen. Dog skal det siges, at resultatet af behandlingen er afhængig af, hvor hårdt ramt af symptomer du er, hvor meget du selv engagerer dig i behandlingen, og om der i øvrigt er ro på din livssituation.

Så når du vælger at gå i behandling for PTSD, er det afgørende for resultatet, at du føler dig motiveret for at opnå forandring og kan forpligte dig til behandlingen. Også i de perioder, hvor behandlingen kræver en stor indsats.

Jo før du modtager behandling, jo hurtigere kan du begynde at få det bedre.

Har du stillet dig selv spørgsmål som...

Kan en psykolog overhovedet forstå, hvad jeg har været igennem?

Psykologer, der er uddannet indenfor PTSD-behandling, behøver ikke selv at have været igennem hverken traumatiske oplevelser eller krigslignende tilstande for at behandle din PTSD. Det vigtigste, din psykolog skal kunne, er at have viden om PTSD, om behandlingen af PTSD og at kunne forstå, hvordan du tænker om dine egne erfaringer og oplevelser, så han eller hun kan lære dig strategier til håndtering af dine symptomer.

Kan det nogensinde være for sent at søge behandling for sin PTSD?

Det er aldrig for sent at søge behandling. Behandling kan hjælpe, selvom dine traumatiske oplevelser ligger mange år tilbage. Hvis du har forsøgt behandling før, men stadig har symptomer eller har fået symptomer igen, er det også en god ide at prøve behandling igen. Sørg altid for, at den behandler, du vælger, har erfaring med at behandle PTSD.

Hvad hvis jeg ikke føler mig klar til behandling?

Det er normalt ikke at føle sig klar til behandling. Det kan også være, at du tænker, at der er mange grunde til, at timingen ikke er rigtig. Men det er typisk for personer med PTSD, at du forsøger at undgå at tale om eller tænke på dine traumatiske hændelser, og derfor kan behandling virke både unødvendig eller uoverskuelig. I virkeligheden vil du måske aldrig føle dig klar til at modtage behandling for din PTSD, men hvis du har symptomer og er generet af dem i din hverdag, er det bedre at få behandling nu frem for at vente.

Veterancentret behandler veteraner med PTSD

Veterancentret tilbyder en helhedsorienteret og tværfaglig behandling for PTSD. Henvender du dig til Veterancentret, vil du typisk blive tilbudt en visiterende samtale ved psykolog. På baggrund af samtalen vil han eller hun lave en faglig vurdering af, hvilken slags problematik der er tale om, og hvilke faggrupper der skal involveres, og vurdere, om du skal henvises til andre steder for at få den rette støtte og hjælp.

At behandle tværfagligt betyder, at der kan være flere indsatser på samme tid. Hos Veterancentret kan du derfor opleve, at vi eksempelvis foreslår en eller flere af disse indsatser:

- En psykologisk tilgang, hvor du og psykologen arbejder med de traumatiske hændelser og de negative indvirkninger, som påvirker dine tanker, følelser og din adfærd. Psykologisk behandling er ikke en fast formel, og derfor kan en psykologisk behandling variere fra person til person.
- En kropslig eller neurologisk tilgang, du og psykologen enten arbejder med regulering og afspænding af din krop, eller at I sammen træner din hjerne i at være mindre i forøget alarmberedskab, hvilket kaldes neurofeedbacktræning.
- En medicinsk tilgang, hvor du og din psykiater eller læge sammen vurderer effekten af antidepressiv og beroligende medicin for PTSD-symptomerne. Medicinen hjælper til at normalisere de signalstoffer i hjernen, som har betydning for koncentration, hukommelse, angst og depression, og som kan give en god døgn- og søvnrytme.
- En socialfaglig tilgang, hvor du og en rådgiver samarbejder om at få orden på og en plan for økonomi, beskæftigelse og eventuel rehabilitering.



Hvad består den psykologiske behandling af PTSD af?

Din psykolog i Veterancentret vil først undersøge symptomerne på PTSD hos dig. Dernæst vil I sammen lægge en plan for, hvilken slags behandling der giver bedst mening for dig. Fælles for alle metoder er, at du typisk vil mødes med din psykolog én gang om ugen i 60-90 minutter, og at I arbejder på bestemte mål og temaer, hver gang I mødes. Behandlingen varer typisk 3-6 måneder.

I Veterancentret anvender vi psykologiske behandlingsmetoder, som der er videnskabeligt belæg for virker i forhold til PTSD. Tre af de metoder, som hyppigt anvendes i Veterancentret til at behandle PTSD, er eksponeringsterapi, gruppeterapi og parterapi.

Eksponeringsterapi

Når du lider af PTSD, vil du forsøge at undgå både steder og situationer, som minder om din traumeoplevelse. Du vil også bruge energi på at undgå tanker og følelser om oplevelsen. Selvom dette umiddelbart virker, er det en kortsigtet løsning. For på samme tid kommer du uforvarende til at vedligeholde og forstærke dine PTSD-symptomer, og det betyder, at du ikke kommer dig.

I eksponeringsterapi bliver du bevidst udsat for de situationer, steder, tanker, følelser og minder, som du har forsøgt at undgå. Det kan umiddelbart lyde skræmmende, men det foregår i trygge rammer og kan lære dig, at du ikke behøver at undgå alt, hvad der minder om dine traumatiske oplevelser. Det giver endvidere mulighed for at bearbejde traumet, så det holder op med at være forstyrrende i dit liv.

Du vil blive bedt om at genbesøge din traumeoplevelse igen og igen. Og det vil hjælpe dig med at få traumet bearbejdet og give dig mere kontrol over dine tanker og følelser, så du ikke længere behøver at blive overvældet af eller frygte dine minder.

Du kommer også til at arbejde med de steder, situationer og aktiviteter, som du har undgået, fordi det minder om den traumatiske oplevelse eller igangsætter ubehag hos dig. Her trænes du i at kunne være i situationerne uden at blive forstyrret og generet af dine minder, følelser og tanker.

Veterancentret benytter sig primært af den form for eksponeringsterapi, der hedder Prolonged Exposure Therapy.

Hør det fra andre med PTSD

"Det har virkelig været hårdt og meget hårdere, end jeg havde regnet med. Det har taget på kræfterne – især i terapien – men også generelt. Jeg har været presset på søvn, på arbejde og derhjemme. Jeg er bare rigtig glad for, at jeg har kunnet mærke, hvordan det bare gik fremad. Og til slut i terapien, der kunne jeg mærke, at 'nu kan jeg bare det lort', altså nu styrer det mig ikke længere. Nu er det mig, der har kontrollen over, hvad vej det skal gå".

28-årig konstabel udsendt til Irak

"Det er som om, jeg har vundet over et eller andet, der har styret mig rigtig længe. Det er som om, jeg bare sådan er kommet tilbage. Det er superdejligt for mig. Jeg ser også lysere på tingene og kan nu fortælle om hændelserne til andre i mit liv, hvilket betyder meget for mig".

41-årig konstabel udsendt til Balkan

Parterapi

Når du oplever symptomerne på PTSD, kan du måske ikke genkende til, at det ikke kun er dig, der er påvirket. Ofte vil ens nærmeste pårørende også være påvirket. Forskning har samtidig vist, at social støtte fra de nærmeste pårørende er en væsentlig faktor for, at den PTSD-ramte kan komme sig. Derfor er parbehandling for både dig og din samlever.

Behandlingen består af 14 sessioner, hvor I som par sammen skal udvikle nye måder at håndtere de problemer, som PTSD fører med sig hjemme hos jer, og arbejde sammen om at løse dem. Erfaringen er, par vil opnå en bedre kommunikation og større intimitet ved at blive bedre til at dele tanker og følelser med hinanden.

Når I som par går i behandling sammen, kan I rykke jer langt fra gang til gang. Psykologen giver jer redskaber til at håndtere konfliktsituationer, og hjemmeopgaverne handler om, at I skal hjælpe hinanden og samarbejde.

Veterancentret benytter sig primært af den form for parterapi, der hedder Cognitive-Behavioral Conjoint Therapy.

"At have min kone med i terapien har været utrolig hjælpsomt. Vi er blevet bedre til at tale sammen og løse vores problemer i fællesskab. Min PTSD fylder mindre, og min kone og jeg har det bedre nu, end vi har haft i meget lang tid."

38-årig officer udsendt til Afghanistan

"Der er ting, jeg har taget med mig fra terapien for at ændre min adfærd. Jeg er blevet bedre til at se de ting, der gør mig utilpas og så snakke om dem. Jeg tænker over, hvem jeg er, og hvordan jeg går til andre mennesker – især de mennesker der er mine nærmeste".

34-årig konstabel udsendt til Irak



Gruppeterapi

Når du lider af PTSD, vil du ofte være præget af negative tanker og følelser om dig selv, andre og omverden. Det kan være tanker om, at det, som skete, er din skyld, at andre mennesker ikke er til at stole på, og at verden er et farligt sted. Disse tanker er ofte præget af at være overdrevent negative og sort-hvide, og det nedsætter både dit humør og overskud.

I den kognitive terapi fokuserer din psykolog og dig på at finde frem til de negative tanker og følelser, som er kommet af traumehændelsen med henblik på at gøre dine tanker og dit syn på omverden mere realistisk. Ved at ændre din måde at tænke om traumet, kan du ændre, hvordan du har det.

Behandlingen kan både tilbydes individuelt eller i gruppe med andre veteraner. Mange veteraner er tilbageholdende over for at indgå i gruppebehandling, fordi de frygter møde folk, de kender, eller fordi de er utrygge ved at skulle dele deres problemer med andre. Veterancentrets erfaring viser, at frygten og utrygheden forsvinder, så snart gruppebehandlingen kommer i gang, og de fleste bliver rigtig glade for at kunne dele og sparre med ligesindede i samme situation.

Veterancentret benytter sig primært af den form for gruppeterapi, der hedder Cognitive Processing Therapy.

"Forløbet har givet mig en selvtillid og også en form for sikkerhed omkring mine egne følelser. Jeg har fået selvtillid til at turde tage fat om tingene og fået en bedre forståelse af mig selv. Jeg er begyndt at åbne op over for andre og finde ud af, at det ikke er farligt".

35-årig befalingsmand udsendt til Afghanistan

"At sætte ord på noget, der har ligget så længe, er befriende. At jeg for første gang, siden jeg kom hjem for over 20 år siden, åbent erkendte, at der var noget her, jeg ikke kunne klare selv, og at det så blev taget så godt imod. Det er meget stort for mig at skulle bede om hjælp. At være flere gør, at man hjælper hinanden til at analysere de problemer, man hver især har samt mulige løsninger."

45-årig konstabel udsendt til Balkan

Hvad kan du gøre som pårørende?

Det kan være udfordrende og vanskeligt at være pårørende til en veteran, der er ramt af PTSD. Måske du er i tvivl om, hvad der er det rigtige at gøre, når din kære har det svært. Det er langt fra unormalt, og mange beskriver, at de er i tvivl om, hvor meget, hvornår og hvordan de skal hjælpe.

Som pårørende har du en afgørende betydning for den PTSD-ramte. Mange med PTSD har ikke selv overskud til at tage kontakt til andre og har tendens til at isolere sig, hvilket ofte vil forværre deres tilstand. Det kan være vigtigt jævnligt og vedholdende at opsøge kontakt og give udtryk for, at du gerne vil hjælpe og støtte. Hvis du er i tvivl om, hvordan du bedst kan støtte, kan det være en god ide at spørge personen selv.

Det er almindeligt, at du som pårørende kan komme til at overtage mange af veteranens praktiske gøremål i dagligdagen såsom eksempelvis indkøb og madlavning. Det kan være nødvendigt i perioder, men som udgangspunkt er det en bedre ide at støtte veteranen i at gøre det selv eller gøre det sammen med vedkommende. Vær forberedt på, at den PTSD-ramte kan blive angst eller få ubehag ved situationer

eller steder, som du finder ufarlige. Det bedste er at acceptere angsten som en del af sygdommen og støtte ham eller hende til at overvinde angsten med små skridt af gangen.

Hvis du er bekymret for, om din veteran har selvmordstanker, bør du forsøge at tale med vedkommende om det. Nogle gange kan tankerne alene lette ved, at de får lov til at blive sagt højt. Er selvmordstanker alvorlige, eller har veteranen konkrete planer om selvmord, bør han eller hun ikke lades alene. Du kan som pårørende bedst hjælpe ved at få kontakt til praktiserende læge, Veterancentrets døgntelefon, vagtlægen eller psykiatrisk skadestue.



Hvad kan du gøre for børnene?

Hvis der er børn i familien, bør man være særlig opmærksom på deres behov og reaktioner. Det er vigtigt, at man taler med barnet om far eller mors sygdom og symptomer. Børn har tendens til at tro, at der er noget galt med dem, eller at det er deres skyld, hvis deres forælder har det dårligt. Det er vigtigt at tale med barnet om, at det ikke er barnet, men sygdommen, når far eller mor reagerer uhenigtsmæssigt i bestemte situationer.

I Veterancentret er der mulighed for at få råd og vejledning til håndtering af børns reaktioner på at leve med en PTSD-ramt forælder. Der er også i Veterancentret mulighed for at deltage i samtalegrupper for børn af veteraner med psykiske skader efter udsendelse.

Hvor kan du få mere information?

App: PTSD-coach – Danmark

Web: veteran.forsvaret.dk

ptsdidanmark.dk (Landsforeningen for PTSD i Danmark)

traume.dk

Bøger: De voksne i baglandet til soldater, der fik set for meget, Veterancetret

Børnene i baglandet til soldater, der fik set for meget, Veterancetret

De unge i baglandet til soldater, der fik set for meget, Veterancetret

Baglandet, Forsvarsakademiet

Andre forslag:

Ved vedvarende selvmordstanker: Livslinien, psykiatrisk skadestue, lægevagten

Veterancentrets døgntelefon

72 81 97 00

Veterancentrets døgntelefon er for soldater, veteraner og pårørende, som har brug for én at tale med – uanset hvad klokken er.

veteran.forsvaret.dk