

2003



2021



Gert Habo kan ikke ændre ved fortiden. Derfor er han kommet frem til, at det handler om at tænke fremad og realisere sine drømme. Et skridt ad gangen.

2021-12-22 14:43 CET

Veteran: "Tænk fremad. Lev i nuet. Nyd det der er tilbage"

Gert Habo var udsendt til Jugoslavien og Kosovo. Vejen tilbage til det civile liv krævede træning. Ligesom han trænede til at være soldat, trænede Gert Habo sig også tilbage til det civile liv. Arbejdslivet er en vigtig del af denne civile træning.

Gert Habo var overkonstabel af første grad. I 1995 var han i Jugoslavien og få år senere i Kosovo.

Skud fløj om ørerne. Hans lejr blev bombet sønder og sammen. Danske soldater mistede livet.

”Det sætter nogle spor at være veteran. Rent erhvervsmæssigt har jeg klaret mig igennem, men jeg vågner da op om natten, eller min bedre halvdel vækker mig, når jeg har mareridt.”

Gert Habo er aldrig blevet undersøgt for PTSD, men han ved, at han har det. Han er stadig påvirket af at have været udsendt to gange.

”Hvis jeg ikke kan komme til at sidde med ryggen mod en væg og overskue restauranten, er jeg gået igen. Så vil jeg ikke være der. Jeg kan ikke holde det ud. Folk skal ikke gå bag om ryggen på mig. Hvis man gerne vil dø, så skal man prøve at gøre mig forskrækket. Så lad være med det. Jeg reagerer meget kraftigt. Det er ikke med vilje, men ren refleks.”

Træning er nøgleordet

Han stoppede i forsvaret i 2005 og begyndte et kapitel som vvs-montør. Inden Gert Habo startede i forsvaret var han vvs-svend, og han kan derfor erstatte geværet med rørtangen.

I dag er Gert Habo 56 år og fagskolelære på den tekniske skole i Gladsaxe. Sammenlagt blev det til 18 år i forsvaret.

Gert fortæller, at ligesom det kræver træning at blive soldat, kræver det også træning for en udsendt at komme tilbage til den civile verden.

”Det bliver man nødt til. Det er en anden verden. Det var det ikke, inden man tog afsted, men når man kommer hjem, så er det lige pludselig en helt anden verden. Som om at den verden man kendte, den kender man ikke alligevel.”

For Gert er nøgleordet træning – at træne til at være ’almindelig’. Her får arbejdspladsen en central rolle.

Arbejdspladsen kan hjælpe veteraner videre

Gert Habo mener ikke, at man som veteran, kan forvente, at den civile verden forstår en. Det gør de fleste ikke, for det er de færreste, som har oplevet det, som han og andre veteraner har gennemgået. Den civile verden kan til gengæld hjælpe veteraner tilbage til den civile tilværelse. De kan få

veteranerne til at tænke fremad og fokusere på nuet.

Virksomheden må gerne presse en veteran en lille smule. De fleste kan mere, end de er klar over, selvom de har PTSD. Det skal ikke være en hvilepude, men en diagnose, man skal tage kampen op imod den, man skal ikke nulre i den og sige, det er også synd for mig. Det gør ikke noget, at arbejdsgiver sætter lidt pres på. Det kan godt være, at du har haft en lortentat, men du kan faktisk godt lige møde ind og gøre det her. Det kan du sagtens. Selvom du er træt, så sover du nok bedre af lige at være her og bruge nogle kræfter, og så kan du komme hjem og sove bagefter.”

Gert Habo ser arbejdslivet som en vigtig del af træningen, når veteraner skal have en normaliseret hverdag. Det er en anden form for træning, end den man kender fra forsvaret. Men den er lige så vigtig.

”Det handler om at komme i gang med livet. Og det at gå på arbejde er også en del af livet, uanset om vi kan lide det eller ej. Og det er også det sociale aspekt - at komme ud blandt normale mennesker. Vi er jo et flokdyr af naturen. Så kom ud. Ud i normaliseringen.”

Ærlighed og forventningsafstemning er det vigtigste

Til jobsamtaler siger Gert Habo, at han er veteran, og at han særheder. Det er hans erfaring, at ærlighed og forventningsafstemning er det vigtigste, når virksomheder og veteraner skal finde hinanden.

”Til jobsamtaler fortæller jeg fx, at mit hoved er meget modtageligt over for stress, så det skal jeg ikke udsættes for. Det er som regel ikke noget problem. De vil jo gerne have en ansat. Som veteran skal man samtidig være ærlig over for virksomheden. Det at man er veteran betyder, at man kan have flere sygedage end andre normale mennesker.

Ifølge Gert giver en god ærlig snak og forventningsafstemning de bedste forudsætninger for et godt samarbejde mellem veteran og virksomhed.

”Man skal sætte sig ned og lave en ærlig plan over for hinanden. Hvad kommer du som veteran med, og hvad kan vi som virksomhed give. Kan vi matche dig og levere det til dig, så du får et normalt liv? Og så ikke noget med skjulte dagsordener. Det har ingen gavn af. En god forventningsafstemning gør også, at veteranen er mere villig til at arbejde

med sig selv. Så spil med åbne kort! Det er det vigtigste.”

Lad fortiden ligge. Lev i nuet og tænk fremad

For Gert nytter det ikke noget at tænke på fortiden. Han vil leve i nuet, tænke fremad og udleve sine drømme. Et skridt ad gangen.

”Det er pisse nemt at sige, men pisse svært at gøre. Det bedste, man kan gøre for sig selv, er at finde ud af, hvad man vil, og hvordan man gør det. Og så skal man have en form for tilvænning til den civile verden.

Hos Gert bliver fortiden liggende. Den kan han ikke ændre på, og han ser derfor ingen grund til at bruge ressourcer på fortiden. Så hvorfor bekymre sig om det. Det er det, han er noget frem til.

Gert havde slet ikke nået at se verden. Inden forsvaret havde han en drøm om at blive vvs'er. For ham er det vigtigt at gøre de ting, han har drømt om. Få levet dem ud i nuet - uanset hvad det kan være.

”Nyd det for helvede. Start med de nemme drømme. Dem der kan realiseres. Rejs, hvis det er det, du har lyst til det. Få nogle gode oplevelser. Det er vejen frem. Hvad havde du af drømme, inden du blev veteran? Hvad vil du med din fremtid? Har du en plan for de næste fem år? For næste uge? Det er nu, man skal gøre det. Få det levet ud, så det ikke ligger, men er det, du kaster din energi i - så du ikke tænker, at du har det grimt.

Cabi er et nonprofit videnshus med bevilling fra Beskæftigelsesministeriet. Vi arbejder for et socialt ansvarligt arbejdsmarked, hvor mennesker og virksomheder lykkes. Det gør vi ved at stille brugbar viden og operationelle værktøjer til rådighed for virksomheder og kommuner, der ønsker at fremme:

- Udsatte menneskers muligheder for job og uddannelse.
- Udsatte medarbejderes muligheder for at blive i deres job.
- Trivsel og forebyggelse af nedslidning på arbejdsmarkedet.

Kontaktpersoner



Ea Nielsen

Pressekontakt

Souschef

Kommunikation og marketing

eni@cabiweb.dk

4128 4126



Henrik Boye Ebbesen

Pressekontakt

Kommunikationsmedarbejder

Presse og kommunikation

heb@cabiweb.dk

3066 1688