

# Norsk soldat i skarpe oppdrag

Major Roger Helmers har til saman avtent fire år i utanlandsteneste - i Libanon, Kosovo, Makedonia og Irak. Den siste reisa frå Bagdad til Bardufoss tok eit døgn, men å koma heim tok tre år. Opplevingane har resultert i både CD-utgjeving og foredrag for andre soldatar.

**TEKST:**

**Arne Olav L. Hageberg**

**FOTO:**

**Jan Harald Tomassen**

**PUBLISERT 7. februar 2009**

---

- Vi blei ståande og sjå på at sivile blei arresterte og ført bort for å koma tilbake valdtekte, eller med svimerker etter tortur med sigarettar, seier Roger Helmers. I 1984, som 22-åring, reiste han ut på sitt første militære utanlandsoppdrag.



**FØRSTE OPPDRAG:** Mange norske unggutar møtte frå slutten av 1970-talet krig på nært hald i Libanon. Roger Helmers var ute som FN-soldat i Libanon to gongar. Illustrasjonsfoto: Gustav Jensen / Scanpix

- Det var eit sjokk å koma ut og sjå naud, elende og overgrep. Det som var spesielt med å jobba for FN i Libanon, var at vi ikkje hadde fullmakt til å gripa inn.

- Rimelig tungt og tøft, kallar han det første møtet med Libanon.

### **Broren gjekk til grunne**

- Det er i Libanon vi har hatt dei største tragediane blant norske soldatar, alle dei som ikkje makta å sjå det dei såg, og som ber det med seg framleis, fortel Helmers. Sjølv har han ein bror som er arbeidsufør og slit med rusproblem som seinskadar etter FN-opdrag i Libanon. Dei to brørne reiste ut saman i 1984 og 1988. Roger klarte seg bra, har gjort militær karriere og er i dag major i hæren med utanlandsopphald frå fire ulike krigssonar bak seg, medan broren gjekk personleg til grunne. Roger Helmers var vitne til korleis veslebroren gradvis endra seg medan dei var ute saman.

- Han hadde ein rettferdssans som gjorde det vanskeleg for han å sjå det store biletet, seier storebroren. - Det er 20 år sidan han blei skada, men stadig gjennopplever han Libanon. Han er alkoholisert - og gudane veit kva han går på i tillegg til alkoholen.



**PÅ SCENA:** Major Roger Helmers har bearbeidd opplevingar og inntrykk frå ulike krigssonar gjennom musikk og tekstar. Biletet er frå lanseringskonserten for plata *Yonder - distant but within sight*.

Roger Helmers kan fortelja at mor deira er blitt diagnostisert med posttraumatisk stressliding etter å ha teke inn over seg sonen si liding i tjue år. Søstera har òg fått

øydelaagd forholdet til broren. Sjølv har Roger eit avklara tilhøve til han.

- Eg har sagt til han at eg har mine egne demonar å hanskast med og ikkje kan sitte og høyra på han heile tida.

## **Seleksjon**

Majoren trur det har skjedd ei positiv utvikling i Forsvaret si førebuing og oppfølging av eige personell i utanlandsoppdrag. Dei blir mellom anna trente i ein lengre periode før dei dreg ut.

- Vi er kanskje blitt litt betre på det å møte verda og å bli kjent med menneska rundt oss, seier han.

Innanfor sjølve avdelinga som skulle reisa ut saman, trente befalet før i tida i 14 dagar og heile avdelinga i tre dagar før utreise. No er treningsperioden utvida til mellom seks og tolv månader. Men heller ikkje dette er nok for å gjera ei tilstrekkeleg siling av personellet, seier Roger Helmers.

- Ein del personar burde nok aldri reist ut. Vi vel i dag å lena oss på det at selekteringa er blitt litt betre, men kven er det eigentleg som kan veta korleis enkeltpersonar kjem til å reagere på overgangen frå eit etablert samfunn til eit område som treng stabilisering eller fredsbevaring? Eg byrjar å hella mot at det faktisk ikkje er mogleg å finna ei avdeling som er hundre prosent på plass før ein reiser ut.

Majoren fortel at det alltid vil vera nokre som reagerer sterkt på det dei møter. Han har sjølv sett soldatar som måtte sendast heim att nesten med det same dei var komne, fordi det gjekk opp for dei at dei var i eit krigsområde.

- Vi får luka ut dei verste, men klarar ikkje å avdekka korleis folk vil reagere på ein slik situasjon, seier Helmers. - Eg kallar det krigens ibuande faenskap.

## **Arbeider gjennom musikk**

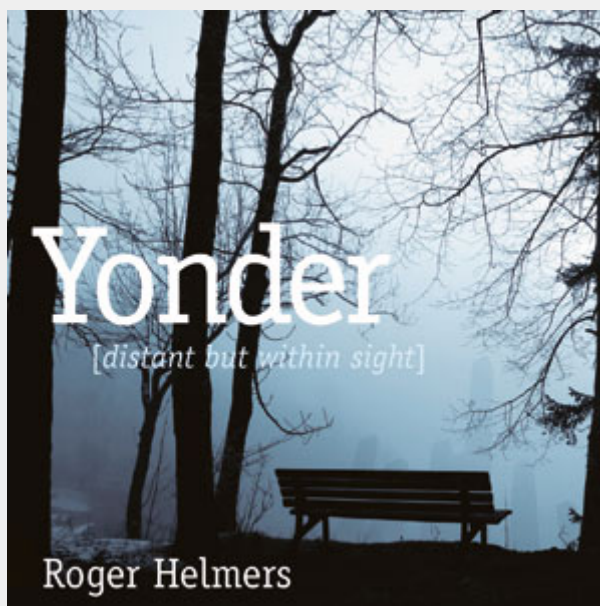
Helmers er veldig var for eventuelle teikn på posttraumatisk stresslidning hos seg sjølv.

- Eg kan jo ikkje gå rundt og seia at «no har eg det kjempebra», og så plutseleg gå på ein smell, seier majoren, som har utvikla fleire måtar å hanskast med dei sterke opplevingane på. Han har mellom anna drive med musikk heile livet. Tangentane har vore med der han har reist, og i fjor haust gav han ut plata *Yonder - distant but within sight*. Gjennom arbeidet med tekstar og musikk har han arbeidd med minna og kjensla av ikkje å klara heilt å frigjera seg frå det ein har vore med på - ei kjensle han deler med mange veteranar.

- Noko av det verste eg opplevde, var då eg som 22-åring i Libanon såg ei lita jente som var perforert etter å ha gått på ei mine. Eg har laga ein låt om det òg, seier han, og fortel vidare om aktive kamphandlingar, heldigvis utan å ha drepe nokon - så langt han veit.

For Roger Helmers knyter mykje av det potensielt traumatiske seg òg til det å skulla leia andre i skarpe og livstrugande situasjonar. Allereie i 1984 var han fenrik med avdelingsleiar- og personalansvar.

## **Yonder - distant but within sight**



### **Slik forklarer Rogers Helmers sjølv bakgrunnen for plata Yonder.**

Teksten er henta frå [www.yonder.no](http://www.yonder.no). How can I explain the agony of seeing a child devastated by a mine, if you have not been there yourself? How can I share the amazing feeling of being in a band of brothers, sharing the same destiny, if you have not been a part of it? How can I share the moment when my close friendships created by the war broke up, or being on a battlefield if you have lived in peace?

For you who have not been there and experienced it, the only thing I can give you is my music. Then I tell you my story, with how I felt when it went on. And feelings are as we all know, universal. We have all been happy or sad, angry or not. Or bitter for that sake.

The story tells you that we are there, deployed, fighting for peace for you and our families. Rescuing the world from poverty and starvation, for peace among nations.

For the ones that have been a part of it, listen - it is your story as well.

- Eg var 22 år og hadde ansvar som lagfører og nestkommanderande i ein tropp. Å leia menneske inn i eit sånt vakuum er veldig veldig vanskelig, i sær som ungt menneske, seier Helmers.

- Når eg i dag held på med musikken min, er eg veldig bevisst på at eg ikkje snakkar som soldat eller offiser, seier Helmers.

Difor har han ikkje uniform på scena, sjølv om han speler i militære samanhengar, og han ønsker ikkje at tilhøyrarane skal stilla i gallauniform. Uniformen blir fort eit skjold, meiner majoren.

- Eg vil treffa hjarto; musikken skal gå frå mitt hjarta til ditt. Om det skal verka, må ein ta vekk skjoldet og vera personleg og open. Når eg fortel om jenta som hadde gått på ei mine, så kan du «uffa deg», men når eg syng ein song, så skapar det kjensler som kommuniserer mykje breiare.

## Angst for søppelbilar

Tida som ung og fersk soldat i Libanon var naturleg nok tøff, men ifølge Helmers var den siste perioden i Irak den mest stressande. Han kom heim derfrå i slutten av 2005.

- I Bagdad opplevde eg å vera veldig oppe i eit krigshelvete.

Han var i nærleiken då ein sjølvmondsbombar tok livet av ni menneske og såra 35. Han blei skoten etter og nesten treft av raketar. Grunna kamphandlingar og dårleg vakthald måtte han i tre månader greia seg med fire timar søvn kvar natt. Han var vitne til at to sivilistar blei kjørt ned av ein amerikansk Humvee då dei kom for nær ei kolonne, han har kjent lufttrykket då ting i nærleiken blei sprengde i lufta, og han utvikla frykt for søppelbilar.

Medan han var i Bagdad siste gong, blei det nemleg gjort seks forsøk på å få inn bomber i leiren gøymt i søppelbilar, fordi søppellukta gjorde det vanskeleg for bombehundane å avsløra sprengstoffet. Heldigvis gjorde hundane jobben sin likevel.

- Men kvar gong eg såg ein søppelbil, tenkte eg: «No går den av! No går den av!», fortel Roger Helmers. - Slik var miljøet eg jobba og var i.

I tillegg var det bestandig vanskeleg å gå inn i folkemengder. Tryggingssoldatane visste at det heile tida patruljerte sjølvmondsbombarar rundt på jakt etter ei passande folkemengd.

- Eg hugsar eit tragisk eksempel med to amerikanske soldatar som delte ut godteri til rundt 20 irakiske born. Ein sjølvmondsbombar køyrde rett inn blant dei. Vi var veldig på vakt kvar gong vi stoppa ei kolonne.

I dette kaoset skulle altså majoren leia og ha ansvar for tryggleiken til ei fleirnasjonal gruppe.

For å overleva mentalt måtte han gjera nokre grep, som han seier. Han måtte skapa seg sine eigne *safe havens* (trygge stader).

- Eg drista meg til å slå iPod-en på fullt og lesa. Det krevde at eg hadde ein annan på lyttevakt, men eg pressa det igjennom. I tillegg trente eg fysisk ein time kvar dag, noko eg ein gong for alle fekk bevis for kan gje ein utruleg mental styrke.

Dessutan skreiv han dagbok.

## Å koma heim

I fjor haust skapte Stig Amdam sitt teaterstykke *Simons historie* debatt. Stykket handlar om ein soldat som får store problem etter å ha kome heim frå krigsteneste i Afghanistan.

«Det er relativt lett å være ute. Det vanskelige er å komme hjem,» sa generalinspektør og sjef for Hæren Robert Mood i ein kommentar sitert i Aftenposten 2. november. Roger Helmers har liknande erfaringar.

- Tida etter eg kom heim frå Bagdad, var ein forferdeleg periode, seier han.



Turen frå Bagdad til Bardu tok eitt døger, men å koma verkeleg heim tok mykje lengre tid.

- Eg sat og såg mot tv-en i dei seks vekene ferien min varte. Eg var fylt av ting som måtte bearbeidast, og det var eit stort vonbrot for familien, fortel Helmers.

Å koma på jobb att var òg svært tungt, sjølv om Helmers hadde ein fordel sidan han jobbar i Forsvaret og var omgjeven av andre som hadde vore på utanlandsoppdrag.

- Sjefen min forsto at «her må vi senka ambisjonsnivået. Han er ikkje «på»». I ettertid ser eg at mykje eg har gjort etter eg kom heim, har gått på rutine. Det tok halvtanna år før eg byrja bry meg om omgivnadene.

Roger Helmers hadde teke all redsla frå Bagdad med seg heim. Sjøppelbilar fylte han framleis med frykt, og ungane blei fleire gonger skuffa når faren ikkje klarte å gjennomføra det han hadde lova. Turane til badelandet på Bardu blei fleire gonger avlyste i siste sekund fordi Roger kjente han måtte snu.



**MAJOR OG MUSIKAR:** Roger Helmers har alltid musikken med seg, anten han er heime på Bardufoss eller ute i FN-oppdrag.

- Eg klarte ikkje å gå inn dit fordi det var så mange folk og så uoversiktleg. Eg kjente at eg ikkje hadde noka muligheit til å evakuera. Det blei store vonbrot skuffingar for ungane.

Av same grunn sleit han òg med å gå på kjøpesenter. Lenge makta han ikkje å slå over brytaren frå krig til fred - den same brytaren broren aldri har klart å skru over.

### **Eksponerer seg**

I dag er det snart tre år sidan Roger Helmers kom heim frå Bagdad siste gong, og han har det han sjølv kallar eit normalt tilhøve til opplevingane sine.

- Musikkprosjektet har gjort at eg har eksponert meg. Eg har snakka om opplevingane mine i veker og månader, fortel han.

Helmers trur sjølv dette har vore bra for han, men er medviten nok til å ha teke nokre samtalar med Forsvaret sitt stressmeistringsteam.

- Tunge minne er tungt å handtera, og eg er litt redd for at eksponera meg slik for heile verda. Samstundes er det viktig. Men nokon gonger må eg setta foten ned så eg ikkje blir gåande i den grøfta heile tida.

Det er ikkje bare gjennom musikken han eksponerer seg. Etter å ha fått opplevingane litt på avstand fekk Helmerts ein tanke om at oppfølginga frå Forsvaret kanskje ikkje hadde vore optimal. Han tok initiativ til å halda det han kallar ein «backbrief», ei tilbakemelding i foredragsform, for generalane. I staden for ei meir typisk militær tilbakemelding av det tekniske slaget valte Roger Helmerts å snakka ope om sine eigne opplevingar. Briefen blei veldig godt motteken, og nokon i salen spreidde ryktet. I løpet av dei siste tre åra har Helmerts halde foredraget sitt eit trettital gongar, både i og utanfor Forsvaret.

- Eg bekreftar at det er lov å seia at ein er redd, og at det er tøft å seia det. Ein lyg om ein seier at ein ikkje er redd. Utfordringa er å leva med redsla over tid.

Helmerts fortel at folk ofte sit og gret når han snakkar om dette. Og etterpå kjem dei og vil snakka privat med han om sine eigne opplevingar. Gjennom å ha evne og mot til å fortelja - på plate og i foredrag - har Roger Helmerts fått bety noko for mange andre.

#### Roger Helmerts (46)

Major, frilansskribent, foredragshaldar, komponist og musikar

Veteran frå ei rekke internasjonale fredsoppdrag for FN

Født og oppvaksen i Sandefjord

Bur i dag på Bardufoss (Troms), der han jobbar som assisterande informasjonssjef i Hærens styrker

Heimeside: [www.yonder.no](http://www.yonder.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 2, 2009, side 178-181*

#### TEKST:

**Arne Olav L. Hageberg**, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

#### FOTO:

**Jan Harald Tomassen**