# Aktive veteraner har færre PTSD-symptomer

Line Rønning
Seksjon for luftmilitær ledelse, Luftkrigsskolen
lironning@mil.no

Krigsveteraner som er ofte eller intenst fysisk aktive kan være bedre beskyttet mot senere PTSD-symptomer.

## Omtalt artikkel

Rønning, L., Anyan, F., Hjemdal, O., Skoog, J., Stene, J. M. A., Bøe, H. J. & Nordstrand, A. E. (2026). The impact of frequency and intensity of physical exercise on long-term PTSD symptoms following war zone stressor exposure among military veterans. *Military Psychology*, 1-11. https://doi.org/10.1080/08995605.2026.2699498

Potensielt traumatiske hendelser, som militært personell tidvis møter i krigssoner, kan sette dype spor. Noen veteraner utvikler posttraumatiske stressymptomer eller andre psykiske utfordringer, men de fleste klarer seg likevel uten langvarige psykiske helseproblemer (Bøe et al., 2021). Hva gjør at mange kommer seg gjennom slike erfaringer, mens andre strever i årene etterpå?

## Jakten på psykisk motstandskraft

Tradisjonelt har forskningen på krigsrelaterte belastninger vært opptatt av risikofaktorene for senere psykiske helseproblemer. De senere årene har oppmerksomheten blitt rettet mer mot hva som bidrar til psykisk motstandskraft og god psykisk helse til tross for belastende opplevelser.

Kunnskap om beskyttelsesfaktorer er særlig relevant fordi psykiske helseplager blant norske Afghanistan-veteraner økte fra 2012 til 2020 (Bøe et al., 2021), et mønster som også er rapportert i internasjonale veteranstudier (f.eks. Karstoft et al., 2017). Samtidig velger mange veteraner å ikke søke hjelp når de opplever psykiske utfordringer (Whitworth & Ciccolo, 2016), og behandling gir ikke alltid tilstrekkelig effekt for dem som mottar den (Kitchiner et al., 2019). Dermed blir det ekstra viktig å identifisere faktorer som kan styrke psykisk motstandskraft og redusere risikoen for at psykiske plager oppstår eller vedvarer.

## Kan fysisk aktivitet styrke motstandskraften?

Fysisk aktivitet har fått økende oppmerksomhet som en mulig beskyttelsesfaktor Å være fysisk aktiv er forbundet med en rekke positive helseutfall, og personer som er fysisk aktive, rapporterer generelt lavere nivåer av depresjon, angst, stress og PTSD (Wang et al., 2023). Både hvor ofte folk er fysisk aktive og hvor intensiv aktiviteten er, kan være avgjørende: Hyppig og intensiv fysisk aktivitet henger sammen med færre PTSD-symptomer blant militært personell (LeardMann et al., 2011; Whitworth & Ciccolo, 2016).

Imidlertid er det fortsatt uklart om fysisk aktivitet også kan beskytte mot posttraumatiske stressymptomer på lang sikt, flere år etter de krigsrelaterte belastningene (Wang et al., 2023; Whitworth & Ciccolo, 2016). Fordi PTSD-symptomer kan vedvare eller utvikle seg flere år etter traumatiske opplevelser, er kjennskap til langsiktig beskyttelse spesielt viktig for forebygging. Vi undersøkte om sammenhengen mellom krigsrelaterte belastninger og PTSD-symptomer åtte år senere var svakere blant Afghanistan-veteraner som ofte var fysisk aktive, og blant dem som var fysisk aktive med høy intensitet.

## Design

- Data ble samlet inn gjennom Afghanistanundersøkelsen i 2012 (Forsvaret, 2012) og 2020 (Bøe et al. 2021). Analysene omfattet 3233 veteraner som deltok begge årene.
- Veteranene rapporterte krigsrelaterte belastninger og PTSD-symptomer både i 2012 og 2020. I tillegg rapporterte veteranene hvor ofte og intenst de trente.
- Veteranene ble delt inn i grupper som var lite (≤ 2 ganger per uke) eller mye (≥ 3 ganger per uke) fysisk aktive, samt i grupper som var fysisk aktive med lav/moderat eller høy intensitet. Analysene ble gjennomført separat for disse gruppene.
- Ved hjelp av cross-lagged panelmodeller undersøkte vi om krigsrelaterte belastninger i 2012 var assosiert med PTSD-symptomer i 2020, kontrollert for sammenhengen mellom belastninger og PTSD-symptomer i 2012.

## Beskyttet av hyppig og intensiv fysisk aktivitet

Krigsrelaterte belastninger var assosiert med flere PTSD-symptomer åtte år senere blant veteraner som var lite fysisk aktive, eller som var fysisk aktive med lav til moderat intensitet. Blant veteraner som ofte var fysisk aktive eller som drev med høyintensiv fysisk aktivitet, var sammenhengen imidlertid ikke til stede. Regelmessig og intens fysisk aktivitet ser ut til å kunne beskytte mot senere PTSD-symptomer etter krigsrelaterte belastninger.

## Hovedfunn

- Krigsrelaterte belastninger i 2012 var assosiert med PTSD-symptomer i 2020 blant veteraner som var lite fysisk aktive eller med lav til moderat intensitet.
- Blant veteraner som ofte var fysisk aktive eller intenst fysisk aktive, ble det ikke funnet noen sammenheng mellom krigsrelaterte belastninger i 2012 og PTSD-symptomer i 2020.

## Forebygging og oppfølging

Psykiske helseplager hos veteraner oppstår ikke nødvendigvis umiddelbart etter en internasjonal operasjon, men kan utvikle seg eller forsterkes flere år senere (Bøe et al., 2021; Karstoft et al., 2017). Nettopp derfor er det viktig å forstå hvilke faktorer som kan bidra til god psykisk helse i årene etter krevende tjeneste.

Våre funn antyder at fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge psykiske helseplager etter belastende operative hendelser, samtidig som den kan integreres i behandlings- og oppfølgingsforløp. Selv om det finnes effektiv behandling for PTSD, har ikke alle tilstrekkelig nytte av behandlingen, og mange fullfører den ikke (Kitchiner et al., 2019). I slike tilfeller kan fysisk aktivitet være et nyttig supplement, der pasienter kan få veiledning om leve- og aktivitetsvaner og konkrete aktivitetsmål. Andre studier har vist at fysisk aktivitet kan redusere angst, depresjon og PTSD-symptomer, samt bidra til økt livskvalitet og velvære hos personer som har vært utsatt for traumatiske opplevelser (Wang et al., 2023). Fysisk aktivitet er dessuten lett tilgjengelig, relativt rimelig og lite stigmatiserende, og kan derfor inngå i oppfølgingen av militært personell både før, under og etter krevende operativ tjeneste.

Selv om studien vår omfatter militære veteraner, kan funnene være relevante også utenfor den militære konteksten. De fleste mennesker vil i løpet av livet oppleve alvorlige belastninger eller potensielt traumatiske hendelser (Benjet et al., 2016), og behovet for å forstå hva som fremmer motstandskraft, er derfor universelt. Behovet gjenspeiles også i Forsvarets satsing på operativ resilienstrening (Nordstrand et al., 2026; Forsvarets sanitet, 2025), der fysisk aktivitet, søvn, restitusjon og kosthold er sentrale. Samlet sett kan fysisk aktivitet være en viktig ressurs for å håndtere belastninger og opprettholde god psykisk helse over tid.

## Referanser

Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, L., Bunting, B., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Huang, Y., Lepine, J. P., ... Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327–343. https://doi.org/10.1017/S0033291715001981

Bøe, H. J., Nordstrand, A. E., Engen, H. G., Gjerstad, C. L., Bakker, L. P., Thoresen, S., Birkeland, M. S. & Blix, I. (2021). *Afghanistanundersøkelsen 2020: Veteraners erfaringer, helse og livskvalitet etter tjeneste i Afghanistan 2001–2020*. Forsvaret.

Forsvaret. (2012). *Afghanistan-undersøkelsen 2012: En undersøkelse av psykisk helse hos norsk militært personell som har tjenestegjort i Afghanistan 2001–2011*. https://www.forsvaret.no/aktuelt-og-presse/publikasjoner/afghanistan-undersokelsen-2020/Afghanistan-unders%C3%B8kelsen%202012.pdf

Forsvarets sanitet. (2025, 9. oktober). *Nye manualer for Operativ Resilienstrening*. https://www.forsvaret.no/om-forsvaret/organisasjon/forsvarets-sanitet/nye-manualer-for-operativ-resilienstrening

Karstoft, K.-I., Nielsen, A. B. S. & Andersen, S. B. (2017*). Isaf7 – 6,5 år efter hjemkomst.* Danish Veteran Centre. https://www.veterancentret.dk/globalassets/vetc/dokumenter/videnskabelige-rapporter-og-artikler/-isaf7_65_ar_efter_hjemkomst-.pdf

Kitchiner, N. J., Lewis, C., Roberts, N. P. & Bisson, J. I. (2019). Active duty and ex-serving military personnel with post-traumatic stress disorder treated with psychological therapies: Systematic

review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, *10*(1), Article 1684226. https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1684226

LeardMann, C. A., Kelton, M. L., Smith, B., Littman, A. J., Boyko, E. J., Wells, T. S. & Smith, T. C. (2011). Prospectively assessed posttraumatic stress disorder and associated physical activity. *Public Health Reports, 126*(3), 371–383. https://doi.org/10.1177/003335491112600311

Nordstrand, A. E., Engen, H. G., Rønning, L., Gjerstad, C. L. & Adler, A. B. (2026). Psychological resilience on the frontlines: Operational Resilience Training for Ukrainian combat medics. *Military Psychology*, 1–11. https://doi.org/10.1080/08995605.2026.2698195

Wang, Z., Jiang, B., Wang, X., Li, Z., Wang, D., Xue, H. & Wang, D. (2023). Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: A systematic review. *European Journal of Psychotraumatology, 14*(2), Article 2205667. https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667

Whitworth, J. W. & Ciccolo, J. T. (2016). Exercise and post-traumatic stress disorder in military veterans: A systematic review. *Military Medicine, 181*(9), 953–960. https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00488

Publisert: 02.11.2026, Tidsskrift for Norsk psykologforening.