

EVALUERINGSRAPPORT

På vej mod en god hverdag

Evaluering af Videnscenter om handicaps indsats På vej mod en god hverdag: et tilbud til veteraner med PTSD eller andre svære psykiske udfordringer som en konsekvens af deres udsending.

Juni 2025



Deltagelse for alle
Videnscenter
om handicap

Evalueringsrapport

På vej mod en god hverdag

Mikkel Bork
Videnscenter om handicap
Juni 2025



Deltagelse for alle

Videnscenter
om handicap

INDHOLD

0	Resume	s. 3
1	Indledning	s. 4
1.1	Undersøgellesdesign	s. 5
1.1.1	Metodisk tilgang og dataindsamling	s. 5
1.1.2	Udvælgelse af informanter	s. 5
1.1.3	Analyse	s. 6
1.1.4	Etik og metodiske begrænsninger	s. 6
2	Indsatsens baggrund og fundament	s. 7
3	Formål, målgruppe og rammer	s. 9
3.1	Formål	s. 9
3.2	Målgruppe	s. 9
3.2.1	WHO's definition af PTSD	s. 9
3.2.2	Veteranernes oplevede udfordringer ved PTSD	s. 10
3.3	Rammer for indsatsen	s. 11
3.3.1	Opstartstidspunkt og rationale	s. 11
3.3.2	Omsætning og implementering	s. 12
3.3.3	Varighed og fleksibilitet	s. 12
3.3.4	Relationens betydning og oplevet fleksibilitet	s. 13
3.3.5	Organisatorisk forankring	s. 13
4	Teoretisk og metodisk tilgang i På vej mod en god hverdag	s. 13
4.1	Teoretisk tilgang	s. 14
4.1.1	Resonans som fundament for socialfaglig forandring	s. 14
4.1.2	Resonans som proces: forandring gennem relation og meningsfuldhed	s. 15
4.1.3	Professionel, personlig og privat: den nødvendige "messyness"	s. 16
4.1.4	Værdier og praksis: fra mistriksel til meningsfuld deltagelse	s. 16

4.2	Metodebeskrivelse	s. 16
4.2.1	En helhedsorienteret og individtilpasset tilgang	s. 17
4.2.2	Kerne-metodiske greb	s. 17
4.2.3	Metodiske forgreninger og differentieret praksis	s. 18
4.2.4	Metodisk anvendelse	s. 19

5 Resultater s. 20

5.1	Sammenfatning og sammenholdelse af interne evalueringer	s. 20
5.1.1	Oplevet relevans af indsatsen	s. 21
5.1.2	Positive forandringer i veteranernes liv	s. 21
5.1.3	Tilstrækkeligt med besøg	s. 21
5.1.4	Fællesarrangementer og socialt fællesskab	s. 21
5.1.5	Indvirkning på pårørendes hverdag	s. 22
5.2	Kvalitativ evaluering af På vej mod en god hverdag	s. 22
5.2.1	Oplevelse af indsats	s. 22
5.2.2	Veteranernes oplevelse af indsatsens karakter og metode	s. 23
5.2.3	Effekt og forandring	s. 24
5.2.4	Oplevelsen af konsulentens rolle	s. 25
5.3	Sammenfattende vurdering	s. 26

6 Anbefalinger og udviklingsmuligheder s. 26

6.1	Styrkelse af tydelighed og forventningsafstemning	s. 26
6.2	Organisatorisk forankring og tydelighed	s. 27
6.3	Kompetenceudvikling og faglig forankring	s. 27
6.4	Trivsel, supervision og mental bæredygtighed	s. 28

7 Referencer s. 29

8 Bilag s. 30

8.1	Interviewguide til veteraner	s. 30
8.2	Interviewguide til pårørende	s. 31

0. RESUME

Formålet med nærværende evalueringen af På vej mod en god hverdag er at dokumentere indsatsens udvikling og effekt gennem de seneste 10 år og sikre et solidt grundlag for den videre forankring, når indsatsen overgår fra Videnscenter om Handicap til Fonden Danske Veteranhjem i juni 2025. Overgangen markerer et skifte fra udviklingsprojekt til etableret, varig indsats.

På vej mod en god hverdag retter sig mod nogle af de mest belastede PTSD-ramte veteraner, der ofte står uden støtte efter endt psykiatrisk behandling. Her træder På vej mod en god hverdag ind med en relationelt forankret, fleksibel og helhedsorienteret tilgang, der bygger bro mellem behandling og hverdagsliv. Målet er at (gen-) etablere en velfungerende hverdag med livskvalitet og hverdagsmestring.

Den teoretiske ramme for indsatsen tager udgangspunktet i begrebet resonans, der forstås som en meningsfuld gensidig forbindelse mellem individ og omverden.

I indsatsen udfoldes og udvikles resonans i tre faser:

- **Relationel resonans – tillidsfuldt møde mellem konsulent og veteran.**
- **Resonans med verden – støtte til at (gen)opdage meningsfulde fællesskaber og aktiviteter.**
- **Forankret resonans – når veteranen selv bærer forbindelsen videre i sit liv.**

Denne proces er dynamisk og understøttes af konsulentens autentiske tilstedeværelse, hvor det professionelle og personlige balanceres. Konsulenten fungerer som faglig medvandrer og katalysator for forandring – ikke som ekspert, men som medskaber. De tre faser fungerer som tre skridt i at bygge broen fra behandling i psykiatrien til en velfungerende hverdag.

På vej mod en god hverdag har en multimetodisk tilgang, der er i samspil med og gennem relationen med veteranen udvikles og tilpasses. Centrale elementer i indsatsen er naturen, bevægelse, fællesskaber og hjemmebesøg. Hjemmebesøgene er særligt afgørende for at skabe tryghed, bryde barrierer, og opnå indsigt og adgang til konkrete problemstillinger i veteranernes liv.

Evalueringen dokumenterer en markant positiv effekt af veteranernes oplevelse af trivsel, livsmod og handlekraft målt med både kvantitative og kvalitative metoder.

Der ses fremgang for veteraner på især fire parametre:

- **Relationel og følelsesmæssig forankring**
- **Øget handlekraft og deltagelse**
- **Indre struktur og hverdagsmestring**
- **Følelsesmæssig bearbejdning og selvforståelse**

På vej mod en god hverdag, gør en forskel for PTSD-ramte veteraner, ikke grundet faste metoder eller forudbestemte greb, men i relationen mellem veteran og faglig medvandler, hvor relationen og samarbejdet bærer forandringen. Når veteranen oplever at blive mødt som et helt menneske, af et andet helt menneske, så opstår resonansen. Indsatsen viser at selv små skidt, båret af tillidsfulde relationer og tilpasset støtte, kan sætte store bevægelser i gang mod et mere meningsfuldt og forankret liv for PTSD-ramte veteraner.

1. INDLEDNING

Fra den 1. juni 2025 forankres indsatsen På vej mod en god hverdag hos Fonden Danske Veteranhjem. Indsatsen, som er et tilbud til veteraner med PTSD eller andre svære psykiske udfordringer som en konsekvens af deres udsending, har siden starten været forankret i Videntcenter om handicap. Som et led i processen med overdragelsen er der taget initiativ til at gennemføre denne evaluering. Evalueringens formål er at beskrive indsatsen og dens resultater over de sidste 10 år. Dertil skal evalueringen sikre fælles forståelse og fundament med henblik på at informere den videre forankring af På vej mod en god hverdag fremadrettet.

Evalueringen sigter konkret mod at afdække følgende:

- **Indsatsens baggrund og fundament**
- **Indsatsens indhold, herunder: teoretisk tilgang, centrale virkemidler, metodebeskrivelse og rammer**
- **Indsatsens resultater og effekt**

Evaluering markerer, at indsatsen overgår fra et udviklingsprojekt under Videnscenter om handicap til forankring hos Fonden Danske Veteranhjem. Evalueringen er støttet med midler fra Soldaterlegatet, som også var med til at starte indsatsen og støtte den økonomisk undervejs.

1.1 Undersøgellesdesign

Evalueringen er gennemført af en ekstern antropolog, som har været ansat i Videnscenter om handicap i tre måneder til at gennemføre evalueringen. Evalueringen er dermed gennemført som en delvis intern evaluering, men hvor evaluator har været udefrakommende og ikke i forvejen kendt til målgruppen, indsatsen eller medarbejderne. Målet har ikke været at gennemføre en ekstern evaluering, der vurderer indsatsen, men derimod en opsamlende analyse af og opsamling på baggrund, metode og resultater.

1.1.1 Metodisk tilgang og dataindsamling

I evalueringen anvendes primært kvalitative metoder suppleret med kvantitative data fra interne evalueringer, forandringskompas og brugertilfredshedsundersøgelser.

Dataindsamlingen er foregået over en periode på tre måneder (3. marts til 2. juni 2025) og omfatter følgende metoder:

- **Semistrukturerede interviews med:**
 - 15 deltagere i indsatsen
 - 4 pårørende
 - 4 konsulenter fra VOH
 - 3 fagprofessionelle fra traumebehandling i psykiatrien
- Uformelle samtaler og fællesrefleksioner med konsulenter før/efter interview med deltagerne.
- Dokumentanalyse af både interne og eksterne materialer: projektansøgninger og metodebeskrivelser (Handicap, 2021), tidligere evalueringer (Sørensen & Weisdorf, 2017) m.m.
- Supplerende kvantitative data fra eksisterende deltagerundersøgelser og intern dokumentation i forandringskompas (de tre seneste brugertilfredshedsundersøgelser⁽¹⁾ fra henholdsvis 2022 og 2023).
- Refleksiv workshop med konsulenterne som kvalificering af data og analyse.

1.1.2 Udvælgelsen af informanter

Informantudvælgelsen har fulgt evalueringens afgrænsning og fokus:

(1) Brugertilfredshedsundersøgelsen består af 5 spørgsmål der stilles til deltagere i aktive forløb

Der blev afviklet interviews med de ovennævnte informantgrupper, indtil datamætning var opnået. Informanterne er udvalgt på baggrund af deres erfaring med indsatsen og deres egen interesse i at bidrage. Planlægningen af interviewene foregik i samarbejde med konsulenterne og blev afviklet med hensyn til geografisk spredning, logistiske forhold og deltagernes præferencer – fx i hjemmet, som walk-and-talk eller på veteranhjemmet i Odense.

1.1.3 Analyse

Analysemæssigt er datamaterialet blevet bearbejdet gennem en tematisk analyse, som har muliggjort en systematisk identifikation, kategorisering og fortolkning af centrale mønstre og temaer på tværs af interviewdata. Den kvalitative analyse er løbende blevet trianguleret med både kvantitative data fra interne evalueringer og dokumentanalysen, hvilket har bidraget til at styrke evalueringens analytiske dybde og troværdighed.

I overensstemmelse med den eksplorative og responsive tilgang er foreløbige fund og hypoteser løbende blevet præsenteret og drøftet med konsulenterne individuelt. Denne validering afsluttedes med en reflektiv workshop, hvor analyserne samlet blev præsenteret for og kvalificeret i samspil med konsulenterne i indsatsen.

Den kontinuerlige feedbackproces – i kombination med dataindsamling fra flere metodiske kilder – understøtter evalueringens validitet og pålidelighed, idet forskellige perspektiver og datatyper systematisk har informeret hinanden og bidraget til en nuanceret forståelse af indsatsens virkning og virkemidler.

1.1.4 Etik og metodiske begrænsninger

Evalueringen følger de gældende retningslinjer for forskningsetik inden for samfundsvidenskaberne. Dette indebærer:

- **Frivillig deltagelse**
- **Anonymisering af informanter**
- **Fortrolighed omkring datamateriale**
- **Forudgående godkendelse af citater fra informanter**
- **Mulighed for gennemlæsning og kommentering før rapportens offentliggørelse**

Af hensyn til målgruppens udsathed er interviewene blevet afviklet med agtpågivenhed og respekt, og deltagerens konsulent har ved flere af interviewene opholdt sig i nærheden for at kunne støtte deltageren og efterfølgende debriefe.

Begrænsningerne omfatter både etiske og praktiske forhold:

Konsulenternes rolle som både fagpersoner i indsatsen og facilitatorer af interviewene kræver opmærksomhed på bias og undersøgelsens integritet.

Et af interviewene blev afviklet med konsulentens tilstedeværelse af hensyn til deltagerens velbefindende - et forhold der kan have en betydning for interviewets validitet.

2. INDSATSENS BAGGRUND OG FUNDAMENT

Indsatsen På vej mod en god hverdag blev igangsat i 2018 på baggrund af erfaringer fra tidligere indsatser målrettet veteraner med PTSD og har siden været forankret, udviklet og implementeret ved Videncenter om Handicap (tidligere Handicapidrættens Videnscenter). Siden sin start i 1995 har videnscentret arbejdet helhedsorienteret med mennesker med fysiske, psykiske og sensoriske funktionsnedsættelser ud fra en grundlæggende værdi om, "at alle er gode til noget, og alle har noget at bidrage med. Alle har ret til at deltage, og det er muligt at skabe plads til alle" (handicap, 2025). Det er netop dette menneskesyn og denne erfaringsbaserede tilgang, der danner fundamentet for centrets arbejde - herunder også i relation til veteraner med PTSD.

Videncentret har over en årrække udviklet og gennemført flere målrettede indsatser for PTSD-ramte veteraner. Blandt andet stod centret i 2010-2011 bag pilotprojektet "Hjem fra krig - og hva' så?", som blev iværksat på foranledning af Soldaterlegatet. Projektet havde karakter af en eksperimentel intervention og fokuserede på social rehabilitering af veteraner med svære fysiske og psykiske belastninger (Højlund & Jensen, 2012).

I perioden november 2015 til februar 2017 gennemførte Videncenter om Handicap indsatsen "Tættere på arbejdsmarkedet med et godt hverdagsliv" rettet mod en gruppe på 24 veteraner, der alle havde været i behandling for PTSD. Denne indsats var helhedsorienteret og socialt rehabiliterende, og det er i høj grad erfaringerne herfra, der har dannet det faglige og metodiske grundlag for udviklingen af På vej mod en god hverdag.

Tilgangen i På vej mod en god hverdag bygger således både på Videncentrets mangeårige praksiserfaring i arbejdet med inklusion af mennesker med funktionsnedsættelser samt på konkret empiri og læring fra tidligere veteranindsatser. Et centralt kendetegn ved den nuværende indsats er det eksplicitte fokus på hverdagen som omdrejningspunkt for samarbejdet med deltagerne: hverdagen som en afgørende præmis for resonans og relation.

I denne evaluering forstås hverdagen som en grundlæggende og uomgængelig ramme for menneskelig trivsel, deltagelse og udvikling. For PTSD-ramte veteraner identificeres hverdagen ikke blot som et neutralt vilkår, men som en central faktor, der både kan udgøre en barriere og en løftestang for livskvalitet og social tilknytning.

Når hverdagslivet er præget af uforudsigelighed, manglende struktur eller praktiske og psykiske belastninger – fx relateret til boligforhold, økonomi, helbred eller hjemmets vedligeholdelse – risikerer det at underminere individets evne til at indgå i meningsfulde relationer. Det begrænser overskuddet til at skabe eller fastholde resonans med både nære pårørende og det omkringliggende civilsamfund. I denne forstand bliver hverdagen en potentiel problematisk præmis for social deltagelse og eksistentiel sammenhængskraft. Sidstnævnte henviser her til individets oplevelse af at høre til og være forbundet med en meningsfuld helhed – en oplevelse, der svækkes, når hverdagslivets kaos forhindrer følelsesmæssigt nærvær, social deltagelse og kontakt med det, der giver livet retning og betydning.

Omvendt anskues hverdagen også som en nøgle til løsning. Når veteranerne opnår større stabilitet og mestring i deres daglige liv – hvad angår privatliv, helbred, økonomi og praktiske forhold – skabes et fundament, der frigiver mentalt overskud og psykologisk tryghed. Dette muliggør en (gen)opbygning af relationer og en styrket tilknytning til samfundet.

Hverdagslivet forstås således som en eksistentiel og social forudsætning for resonans – det vil sige evnen til at mærke forbindelse, mening og anerkendelse i relationen til omverdenen. Som kulturteoretikeren Rita Felski formulerer det: “Hverdagslivet er den mest indlysende, og dog den mest gådefulde af ideer” (Felski, 2012). Det er netop i dets tilsyneladende selvfølgelighed, at hverdagen rummer både de største udfordringer og de største muligheder for veteraner med PTSD.

3. FORMÅL, MÅLGRUPPE OG RAMMER

3.1 Formål

Indsatsen På vej mod en god hverdag har som overordnet formål at bidrage til øget livskvalitet og hverdagsmestring blandt PTSD-ramte veteraner. Dette sker med afsæt i den enkelte veterans livssituation og vedkommendes egen forståelse af, hvad livskvalitet indebærer. Indsatsen tilstræber at støtte veteranerne i at opnå (gen-)etablering af tilknytning til Det civile liv, lokale fællesskaber, familie og om muligt beskæftigelse - i det omfang det er meningsfuldt og muligt for den enkelte. Centralt i denne proces står ønsket om, at veteranen opnår resonans med sine omgivelser, der skal forstås som oplevelsen af meningsfuldhed, gensidig anerkendelse og deltagelse i sociale fællesskaber.

3.2 Målgruppe

Målgruppen for indsatsen består af veteraner, der opfylder følgende kriterier:

- **Har fået diagnosticeret PTSD, angst eller depression som følge af udsendelse i international mission.**
- **Har afsluttet traumebehandling i psykiatrien**
- **Udtrykker ønske om og motivation for at modtage støtte i deres hverdag og livsmestring.**

En af behandlerne fra psykiatrien beskriver målgruppen som: "Vi henviser de 90 procent af de 20 procent værste tilfælde [til På vej mod en god hverdag]". Dette peger på, at deltagerne har betydelige udfordringer og af psykiatrien vurderes til både at have behov for - og kunne drage nytte af - indsatsen.

3.2.1 WHO's definition af PTSD

Verdenssundhedsorganisationen WHO definerer PTSD ved en person, som har været udsat for "en livstruende eller katastrofal hændelse. Personen genoplever ufrivilligt hændelsen i mareridt og flashbacks. Personen oplever desuden et stærkt ubehag, når personen bliver udsat for hændelser, der minder om den traumatiske hændelse. Personen forsøger derfor at undgå situationer, hvor han eller hun kan blive mindet om den traumatiske hændelse. I forbindelse med PTSD er det kendetegnende, at personen lider af anspændthed, overfølsomhed, søvnproblemer, hukommelsestab, irritation og vredesudbrud" (PTSDIDANMARK, 2019).

3.3.2 Veteranernes oplevede udfordringer ved PTSD

Flere af deltagerne i På vej mod en god hverdag beskriver, hvordan de genoplever traumatiske hændelser i form af flashbacks eller mareridt, hvilket påvirker søvn og forårsager fysisk uro. Flere forklarer, hvordan de undgår steder, lyde eller situationer, der minder om traumatet og lever med en konstant fornemmelse af alarmberedskab. Dette forstærker mistro, og gør det vanskeligt at finde ro. Flere af deltagerne beskriver en ændring i deres egen person, hvor de beskriver, at deres evne til nærvær mindskes, og at deres pårørende oplever, at veteranen har mistet interessen for sig selv og sin omverden. Dertil følger vanskeligheder med hukommelse og koncentration, hvilket besværliggør tilbagevenden til hverdagslivet eller arbejdsmarkedet.

For mange veteraner med PTSD er hverdagen præget af indre kaos og følelsen af at stå uden for det fællesskab, de engang havde. En del beskriver, at de ikke har noget filter og tænker meget sort-hvidt. Det gør det svært at indgå i sociale sammenhænge og regulere egne reaktioner: enten kommer følelserne meget voldsomt ud, eller også vendes de indad. Som én udtrykker det: "Jeg føler mig overflødig og som en statist i mit eget liv". Mange oplever også, at de har svært ved at gennemføre daglige gøremål og overkomme praktiske opgaver: både fordi de mangler søvn og fordi energiniveauet generelt er lavt. Flere veteraner udtrykker en oplevelse af meningsløshed bundet op i en identitetskrise, som beskrevet af en af veteranerne her: "Den jeg var i forsvaret, er nu irrelevant, glemt og skubbet ud på sidelinjen- men hvem er jeg så?".

Det er ikke atypisk, at veteranen udvikler et uhensigtsmæssigt overforbrug af alkohol, mad eller stoffer, som en måde at håndtere eller dulme indre uro. Relationer beskrives desuden af flere veteraner som en udfordring, hvor mange oplever, at det omgivende civile samfund har svært ved at forstå dem. For flere virker small-talk meningsløst, og nogle frygter ligefrem at skulle small-talke. "Før var jeg stolt af, hvem jeg var, men det var dengang. Nu er det svært at sige PTSD og førtidspension", fortæller en veteran.

Den konstante vagtsomhed og manglende tillid til omgivelserne er kompetencer, der måske har været nødvendige i krig, men som bliver en hæmsko i det civile liv. Som én formulerer det: "Det er brugbart derude, men ikke herhjemme.". Dette efterlader mange i en oplevelse af isolation: de ønsker, at omgivelserne ved, at de har PTSD, men frygter samtidig at blive reduceret til kun at være deres PTSD.

Det er vigtigt at understrege, at veteraner er lige så forskellige som alle andre mennesker. PTSD og relaterede psykiske efterreaktioner viser sig på mange måder, og ovenstående er ikke et generaliserbart billede. Det tegner snarere nogle fælles mønstre i de udfordringer, som nogle af veteraner, der deltager i På vej mod en god hverdag, oplever. Det kan være med til at vise, hvad veteranerne og konsulenterne er oppe imod i deres fælles forsøg på at genetablere en meningsfuld hverdag for veteranerne.

3.3 Rammer for indsatsen

I dette afsnit beskrives rammerne i indsatsen med veteranerne. Rammerne adskiller sig i høj grad fra andre veterantilbud i både offentligt og frivilligt regi. Som det fremgår videre i evalueringen, har rammerne stor betydning for den værdi, som indsatsen skaber hos veteranerne.

3.3.1 Opstartstidspunkt og rationale

Indsatsen tilbydes til veteraner efter afsluttet traumebehandling i psykiatrien. Denne placering i forløbskæden er valgt på baggrund af flere centrale erfaringer og faglige betragtninger:

Traumebehandling i psykiatrien er intensivt og krævende, hvilket ofte efterlader begrænset overskud til at vedligeholde relationer eller engagere sig i hverdagslivets øvrige aspekter. Samtidig får behandlingspersonalet ofte en central social rolle i veteranens liv, hvilket kan skabe et abrupt tomrum ved behandlingens afslutning. Overgangen til På vej mod en god hverdag foregår i dialog mellem behandler og/eller socialrådgiver fra behandlingsstedet, veteranen selv og konsulenten fra indsatsen. Her tales om erfaringer fra behandlingen, udfordringer og mulige handleplaner fremadrettet. Det giver et unikt afsæt i det videre arbejde med direkte kobling til behandlingen.



”Jeg havde en pakket kalender med arbejde plus fire ugentlige aktiviteter. Pludselig var der i stedet kun behandlingen. Den fyldte og tog al energi og alt andet blev sat i bero, og der var ikke plads eller overskud til familie, job eller hobbyer. En dag er man så færdigbehandlet, hvor man ikke kan blive mindre syg, end man er nu, men hellere ikke mere rask. Og så slippes man med en tom kalender. Det tror jeg er farligt for en med PTSD.”

– Veteran

3.3.2 Omsætning og implementering

Selv når en handleplan foreligger, er det ikke alle veteraner, der har ressourcer til selv at omsætte denne til praksis. Erfaring viser, at supplerende støtte – særligt i form af praktisk hjælp og struktureret opfølgning – øger chancerne for at fastholde og videreudvikle behandlingens positive effekter.

Timing og motivation er afgørende for et vellykket forløb. Afslutningen af behandlingen opleves ofte som et vendepunkt, hvor veteranerne er motiverede og klar til at tage næste skridt. Med passende støtte kan dette momentum udnyttes konstruktivt.

Mens traumebehandling i psykiatrien primært fokuserer på behandlingen af PTSD, forholder det sig i mindre grad til sammensatte sociale og praktiske problemstillinger i veteranens liv. Indsatsen adresserer disse bredere udfordringer og støtter veteranen i at skabe overblik og handlemuligheder. Indsatsen kan dermed håndtere kompleksiteten i veteranernes livssituation.

Det er afgørende, at veteranen er parat til at få støtte. Traumebehandling i psykiatrien gør ofte veteranen i stand til at forholde sig til sin situation og til at tage imod hjælp – en forudsætning for meningsfuldt samarbejde i På vej mod en god hverdag. Som en af konsulenterne udtrykker det: "Behandlingen er lidt som teori, når man tager et kørekort, hvor man bliver klædt på til at forstå, hvordan man skal køre. Indsatsen er mere køretimerne. Her skal du ud at køre i virkeligheden, hvor du skal lære, hvordan du forstår dig selv i sammenhæng med samfundet."

Ved deres hjemkomst er veteranerne mærket efter at have været afsted og til stede i ekstreme situationer. Mærket på en sådan måde, at veteranerne ikke føler sig klædt på til at navigere i civilsamfundet. Som en af deltagerne udtrykker det: "Vi er trænet til at tage af sted, men ikke til at komme hjem."

3.3.3 Varighed og fleksibilitet

Der er som udgangspunkt ingen fastsat varighed for et forløb, men det tilstræbes, at forløbet som hovedregel strækker sig over en periode på to år. Forløbets længde afhænger dog af den enkeltes behov, progression og eventuelle uforudsete hændelser, der kan påvirke tempo og retning. På vej mod en god hverdag lægger vægt på, at det er forløbets indhold og relationelle kvalitet, snarere end en formel tidsramme, der skal definere indsatsens afgrænsning. Dette fordrer en løbende og ærlig dialog mellem konsulent og veteran omkring formål, forventninger og fremdrift.

3.3.4 Relationens betydning og oplevet fleksibilitet

Veteranerne beskriver i høj grad relationen til konsulenten som tryk, tilgængelig og rummelig. Noget af det, der bidrager til dette, er, at det er den samme konsulent, der går hele vejen med veteranen. Kontinuiteten i relationen er betydningsfuld for at opnå den stærke relation. Flere udtrykker en oplevelse af, at konsulenten altid er til rådighed og at der i samarbejdet "ikke er noget, der ikke kan lade sig gøre" (Veteran). Denne følelse af begrænsningsløshed i relationen opleves som særlig meningsfuld og understøtter tillid, tryghed og progression.

Dog rummer dette også et vigtigt paradoks. Den oplevede grænseløshed er netop muliggjort af, at der eksisterer klare strukturelle og faglige grænser. Herunder begrænsninger i, hvor mange forløb den enkelte konsulent kan varetage ad gangen for at opretholde kvaliteten i relationen. Balancen mellem relationel tilgængelighed og professionel bæredygtighed er således en afgørende faktor i indsatsens rammesætning og kapacitet. Det er konsulenternes erfaring, at det er muligt for hver enkelt konsulent at have 8-12 veteraner i forløb samtidig – alt efter sværhedsgrad.

3.3.5 Organisatorisk forankring

Indsatsen På vej mod en god hverdag er tydeligt rammesat, men med stor bredde og fleksibilitet. Netop dette er en væsentlig del af, hvorfor og hvordan indsatsen virker. Konsulenterne har frihed til selv at vurdere, hvad der er mest hensigtsmæssigt i det relationelle arbejde med den enkelte veteran. Denne tillid til faglig dømmekraft styrker både relationen og veteranens oplevelse af medbestemmelse og troværdighed i samarbejdet. Som en veteran formulerer det: "Konsulenten har ikke nogen, de skal rapportere tilbage til eller spørge om lov, så det vi aftaler, holder.".

4. TEORETISK OG METODISK TILGANG I PÅ VEJ MOD EN GOD HVERDAG

Indsatsen På vej mod en god hverdag bygger på en tæt sammenvævning af teori og praksis. Det socialfaglige arbejde med PTSD-ramte veteraner kræver både metodisk præcision og menneskelig nærhed, og derfor hviler indsatsen på en forståelsesramme, der favner kompleksiteten i den enkeltes situation. I det følgende afsnit præsenteres den teoretiske –

– baggrund med udgangspunkt i resonans-begrebet og en metodisk tilgang, hvor relation, meningsfuldhed og deltagelse udgør centrale elementer i forandringsarbejdet.

4.1 Teoretisk tilgang

4.1.1 Resonans som fundament for socialfaglig forandring

Indsatsen På vej mod en god hverdag hviler på en teoretisk forståelsesramme med resonans (Rosa, 2019) som bærende paradigme. Resonans skal her forstås som en særlig måde at være i kontakt med verden på, som er kendetegnet ved gensidighed, nærvær og meningsfuld forbindelse. Det er en måde at relatere sig til andre mennesker, omgivelser og aktiviteter, hvor individet ikke blot er i interaktion, men i bevægelse og forandring sammen med det, det relaterer sig til.

Resonansteorien, udviklet af den tyske sociolog Hartmut Rosa, opstod som en kritik af det moderne accelerationssamfunds tendens til fremmedgørelse. Rosa stiller spørgsmålet: Hvordan kan mennesker igen opleve verden som levende og betydningsfuld, i stedet for som et system, man konstant skal præstere og kontrollere i? I denne optik bliver resonans en modpol til fremmedgørelse – et begreb, der i særlig grad er genkendeligt i veteranernes virkelighed.



"Jeg havde en hel klar forestilling om, hvordan mit liv skulle være. Først skulle jeg være en supersoldat, og når jeg så gik på pension fra forsvaret, så skulle jeg have hus og børn og leve det gode liv.

Pludselig står jeg her i ingenmandsland, skadet, uden retning eller mening. Uden en funktion. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal passe ind mere. Jeg ved ikke, hvem jeg er."

– **Veteran**

Mange PTSD-ramte veteraner oplever en gennemgribende fremmedhed i forhold til både dem selv og samfundet. De føler sig marginaliserede, defekte og ude af takt med den virkelighed, de forventes at vende tilbage til. Her bliver resonans ikke blot en teoretisk ramme, men en konkret og kropslig erfaring, der – i samarbejde med konsulenten – kan genopbygges og forankres.

4.1.2 Resonans som proces: Forandring gennem relation og meningsfuldhed

Resonans er ikke et mål, man kan sætte sig, men en relationel kvalitet der opstår, når der er vilje til åbenhed, gensidighed og fælles bevægelse. I praksis ser vi denne resonans udfolde sig i en tredelt proces:

Relationel resonans

I mødet mellem konsulenten og veteranen opstår den første resonans. Gennem tillid, nysgerrighed og ægte tilstedeværelse, oplever veteranen sig mødt som menneske. Konsulenten bringer her både sin faglighed og personlighed i spil: ikke for at fylde rummet, men for at skabe det.

Resonans med verden

Når den relationelle resonans er etableret, begynder konsulenten at brobygge til nye kontekster: aktiviteter, fællesskaber, naturen, bevægelse eller andet. Alt sammen i et tempo og med en tilgang, der tager udgangspunkt i veteranens motivation og lyst. Dette udvider resonansens omfang fra mellem os til mellem dig og noget større.

Forankret resonans

På sigt træder konsulenten gradvist ud af ligningen, og resonansen forankres i veteranens eget liv. Det, der begyndte som en relationel bevægelse, bliver nu en indre og vedvarende tilstand af forbundethed. Resonans har – som ringe i vandet – en evne til at brede sig: Fra relationen til omverdenen, fra omverdenen til selvet.

Denne proces er ikke lineær, men cyklisk og dynamisk. Der arbejdes med gentagelse og gentilknytning snarere end progression i klassisk forstand, hvilket indebærer at samarbejdet kan bevæge sig frem og tilbage mellem de beskrevne dele flere gange.

Resonans er både teori og praksis. Det er en måde at være i verden på og en måde at møde mennesker på. I På vej mod en god hverdag er resonans ikke noget, man taler om. Det er noget, man skaber, er i og giver videre. I samarbejdet med veteraner med PTSD bliver resonans både en forandringsnøgle og et eksistentielt holdepunkt. Den rummer håbet om, at det er muligt at komme hjem – ikke nødvendigvis til det, der var, men til noget, der kan blive.

4.1.3 Professionel, personlig og privat: den nødvendige "messiness"

Et centralt aspekt i resonansarbejdet er konsulentens bevidste brug af sig selv – ikke kun som professionel, men som menneske. Inspireret af Anne Mia Stenos og Sara Hauges analyse i *Stemmer fra socialpsykiatrien* (2021), er det netop i grænsfeltet mellem det professionelle, personlige og private, at noget særligt kan opstå. Konsulenterne træder ikke ind i relationen som eksperter, men som mennesker med faglighed, hvilket skaber en ligeværdig og ægte kontakt.

Dette balancerede nærvær kaldes i feltet ofte for "det nødvendige mess": en tilstand, hvor grænserne ikke er kaotiske, men fleksible og levende (Ibid. 2021). Det betyder, at konsulenten tør være i tvivl, vise usikkerhed og undre sig sammen med veteranen, snarere end om veteranen. Den nysgerrige og lyttende tilgang opleves som autentisk, hvilket reducerer magt ubalancen og fremmer gensidig respekt.

4.1.4 Værdier og praksis: fra mistrivsel til meningsfuld deltagelse

Konsulenternes praksis bygger på en værdibaseret forståelse af, at mennesker udvikler sig i relationer, og at meningsfuld deltagelse er både middel og mål. Med inspiration fra Madsens fire faktorer for livsmestring (Nielsen & Madsen, 2015), arbejdes der derfor systematisk med at fremme:

- **Tilgængelighed til samfundets tilbud**
- **Relationer og muligheden for at genindtræde i sociale roller**
- **Interessebaseret udvikling som drivkraft**
- **Villighed til forandring, stimuleret af oplevelsen af at blive inviteret ind**

Konsulenternes arbejde handler derfor ikke blot om at hjælpe, men om at skabe bevægelser, der kan bære sig selv. Det handler om at tænde gnisten i øjet, som Rosa udtrykker det, og hjælpe veteranen med at finde (eller genfinde) forbindelser, der gør livet værd at deltage i.

4.2 Metodebeskrivelse

I dette afsnit beskrives den konkrete metode, som konsulenterne i På vej mod en god hverdag arbejder ud fra. Som beskrevet sker det på ovenstående teoretiske grundlag, men her udfoldes de konkrete greb i indsatsen

4.2.1 En helhedsorienteret og individtilpasset tilgang

Indsatsen På vej mod en god hverdag hviler på en helhedsorienteret og relationel tilgang, hvor samarbejdet med den enkelte veteran tager afsæt i vedkommendes samlede livssituation, ressourcer og ønsker. Det grundlæggende metodiske ståsted er præget af en stærk tro på det enkelte menneskes potentiale og en praksis, hvor meningsfuld deltagelse, relationel resonans og nærvær danner fundament for forandring.

Dette indebærer et bevidst fravalg af en standardiseret indsatsmodel til fordel for et fleksibelt og tilpasningsdygtigt samarbejde, hvor metoder og tilgange skræddersyes i dialog med veteranen. Dette kan betegnes som en multimetodisk tilgang.

Da konsulenterne i høj grad arbejder selvstændigt og tæt på den enkelte veteran, opstår der samtidig et fagligt behov for systematisk sparring og supervision.

Dette er afgørende for både at sikre kvaliteten i det relationelle arbejde og for at støtte konsulenternes trivsel og faglige bæredygtighed i en kompleks og krævende praksis.

Konsulenterne arbejder som udgangspunkt ud fra princippet om at tage afsæt i det, der fylder mest hos veteranen her og nu. Dette betyder, at praktiske og eksistentielle barrierer – fx økonomi, boligsituation eller oplevet isolation – ikke blot ses som ydre omstændigheder, men som meningsfulde indgange til at arbejde med trivsel, motivation og retning. Tilgangen fordrer et tillidsfuldt og frivilligt samarbejde, hvor konsulenten aktivt og autentisk bringer sig selv i spil som menneske, og hvor relationen i sig selv anskues som en mulig katalysator for udvikling.

4.2.2 Kerne-metodiske greb

På trods af, at indsatsen er multimetodisk og tilrettelægges individuelt, findes der en række gennemgående metodiske greb, der udgør en fælles "stamme" i arbejdet. Disse elementer benyttes i vid udstrækning som bærende rammer for samarbejdet i det omfang, det giver mening for den enkelte:

Naturen som fælles tredje

Naturen bruges som et neutralt og afgrænset rum for refleksion, relation og aktivitet. Den fungerer som en lavpraktisk og lavtrusselsskabende ramme, hvor samtale, stilhed og nærvær kan eksistere side om side, og hvor kroppen inddrages som medspiller i processer omkring tillid og trivsel. Naturen har desuden en symbolsk funktion som metaforisk rum for bevægelse og forandring (Handicap, Hvorfor er fritiden så vigtig, 2025 (endnu ikke udgivet)).

Bevægelse og fysisk aktivitet

Ildræt og bevægelse benyttes både som et middel til at styrke den fysiske og mentale sundhed og som en vej til at fremme handlekraft og forankre mestring.

Aktiviteterne tilpasses den enkelte og spænder fra struktureret træning til gåture, leg eller sanssemæssige aktiviteter. Bevægelse understøtter regulering, kropsforankring og muligheden for at mærke sig selv på nye måder.

Brobygning til fællesskaber

Deltagelse i meningsfulde fællesskaber ses som et mål i sig selv og som en forudsætning for at kunne opnå livsmod og varige forandringer. Erfaring og forskning viser, at deltagelse skaber deltagelse. Når veteranen oplever sig inviteret ind i fællesskaber, og tilmed har en oplevelse af at kunne bidrage aktivt til fællesskabet, skabes en spiral af motivation og engagement. Konsulenterne fungerer her som aktive brobyggere til civilsamfundet – både gennem facilitering og ved fysisk at ledsage veteranen i overgangene (Andersen, 2023).

Herudover er det også værd at nævne, at konsulenterne bruger humor aktivt, både som et relations skabende og relations styrkende greb, men humoren anvendes blandt andet også til at skabe perspektiv på svære situationer.

4.2.3 Metodiske forgreninger og differentieret praksis

Ud over de bærende kerneelementer råder konsulenterne over en bred vifte af øvrige metoder og værktøjer, som bringes i spil ud fra en vurdering af den enkelte veterans behov og livssituation. Disse metoder anvendes situationsbestemt og fleksibelt og med blik for både faglighed og autenticitet i relationen. Blandt disse metodiske greb kan nævnes:

- **Eksponering og støtte til hverdagsudfordringer**
- **Spejling og modspejling**
- **Reguleringsteknikker og kropsligt nærvær**
- **Mindfulness og sansetræning**
- **Call-back-teknik og narrativ forankring**
- **Personlig sparring og livsplanlægning**
- **Budgetlægning og økonomisk afklaring**

Denne mangfoldighed af metoder, som også inkluderer individuelle præferencer og praksisformer hos de enkelte konsulenter (fx ugeskemaer, bestemte bevægelsesformer eller strukturelle redskaber), kræver en høj grad af metodisk bevidsthed.

Det stiller spørgsmål til,

hvornår et metodisk greb anvendes, fordi det er velkendt for konsulenten, og hvornår det reelt matcher veteranens behov. Der er således en løbende refleksion og faglig sparring knyttet til valget og brugen af metoder og et kontinuerligt fokus på, at metoderne skal tjene relationen og formålet – ikke omvendt.

Det metodiske arbejde i På vej mod en god hverdag er præget af en pragmatisk professionalisme, hvor relationens kvalitet, veteranens motivation og konsulentens engagement udgør de tre hjørneste. Det er ikke alene det brede metodiske repertoire, der skaber forandring, men måden metoderne bruges på og i hvilke rum, de bringes i spil. Resonans, medskabelse og meningsfuldhed er således ikke blot ønskelige resultater, men også integrerede dele af selve den metodiske tilgang.

4.2.4 Metodisk anvendelse

Et centralt metodisk greb i konsulenternes arbejde med veteranerne er at kombinere en relationelt funderet tilgang med en fleksibel og virkelighedsnær støtte, der tager udgangspunkt i den enkelte veterans levede liv og aktuelle behov. Indsatsen hviler på princippet om at møde veteranen, hvor de er – både i overført og konkret forstand. På den ene side indebærer det, at konsulenten opbygger en stærk og tillidsfuld relation ved at sætte sig ind i veteranens livsverden og dagligdags udfordringer, herunder gennem samtaler, observationer og fælles refleksion. Denne tilgang sigter mod at styrke veteranens ejerskab over eget liv og støtte udviklingen af handlekompetence og selvforståelse. Konsulenten fungerer ikke som problemløser, men som en faglig medvandrer, der faciliterer valg og beslutninger i et tempo og i en form, der giver mening for den enkelte veteran.

På den anden side er det afgørende, at relationen ikke begrænses af rammer, men i stedet åbner for en bredere og mere fleksibel berøringsflade til det omkringliggende samfund. Dette kommer blandt andet til udtryk gennem hjemmebesøg, hvor konsulenten møder veteranen i deres eget hjem og derved får adgang til konteksten for de udfordringer, der opleves. Som en veteran forklarer: "Når konsulenten kommer hjem og ser mig i mit hjem, så forstår de, hvad der betyder noget for mig. Konsulenten kan se, hvad der er svært." (veteran).

Hjemmebesøgene er væsentlige for at skabe tryghed, etablere struktur i hverdagen, støtte praktiske løsninger og – i det omfang det er relevant – inddrage pårørende. Samtidig udgør udebesøg en lige så vigtig del af den metodiske anvendelse, idet de muliggør en fælles afsøgning af muligheder i relation til fx kontakt med myndigheder, fritidsaktiviteter eller sociale netværk.

Udebesøgene hjælper med at nedbryde barrierer og skabe kontakt til samfundet, hvilket for mange veteraner er en forudsætning for at genetablere en oplevelse af almindelighed og deltagelse i eget liv.

Denne sideløbende metodiske tilgang, hvor relationen og den konkrete kontekstuelle støtte følges ad, kræver stor faglig dømmekraft og kapacitet til at dosere støtten rigtigt. Det handler om at være til stede med rettidig støtte, men samtidig styrke veteranens selvstændighed og tro på egne handlemuligheder. Evalueringen peger på, at netop balancen mellem nærvær og struktur, mellem hjemmebane og udebane, er afgørende for, at forandring kan finde sted og fastholdes.

5. RESULTATER

Dette afsnit præsenterer de samlede resultater af indsatsen På vej mod en god hverdag med afsæt i både kvantitative og kvalitative data. Evalueringen belyser, hvordan indsatsen opleves af deltagerne, hvilke forandringer der er skabt, og hvilke elementer der har været særligt virkningsfulde. Fokus er på deltageres egne stemmer og erfaringer, som tydeligt viser, at relationen til konsulenten og den fleksible, individuelle tilgang har haft afgørende betydning for oplevet trivsel, handlekraft og håb. Resultaterne dokumenterer, at selv små skridt i rette rammer kan skabe varige bevægelser i veteranernes liv.

5.1 Sammenfatning og sammenholdelse af interne evalueringer

Indeværende præsenterer og behandler resultaterne fra de seneste tre brugertilfredshedsundersøgelser. Brugertilfredshedsundersøgelserne består af hver fem spørgsmål, der stilles til aktive deltagere i På vej mod en god hverdag. I undersøgelsen fra efteråret 2022 deltog 22 veteraner i undersøgelsen, i undersøgelsen fra foråret 2023 deltog 21 veteraner og i efteråret 2023 deltog 16 veteraner.

5.1.1 Oplevet relevans af indsatsen

På tværs af alle tre målinger vurderes indsatsen som meget relevant eller relevant af samtlige deltagere:

- Efterår 2022: 100 % relevant (60 % meget)
- Forår 2023: 100 % relevant (66,6 % meget)
- Efterår 2023: 100 % relevant (75 % meget)

Den konsekvent højt oplevede relevans understøtter tydeligt, at indsatsen i sin form, tilgængelighed og indhold matcher veteranernes behov. Det afspejler den fleksible, individtilpassede og ikke-standardiserede tilgang, som i de kvalitative data beskrives som afgørende for den positive oplevelse af forløbene. Den store grad af oplevet relevans indikerer også, at det i praksis lykkes både fysisk og mentalt at "møde veteranen, hvor de er".

5.1.2 Positive forandringer i veteranernes liv

Veteranerne angiver i alle tre målinger, at tilbuddet har haft positive forandringer i deres liv:

- **Efterår 2022: 90 % oplever forandringer (40 % meget)**
- **Forår 2023: 100 % (62 % meget)**
- **Efterår 2023: 100 % (70 % meget)**

Resultaterne viser, at indsatsen har en dokumenteret effekt på deltagernes oplevede livskvalitet og udvikling. Dette stemmer nøje overens med den kvalitative oplevelse af, at tilbuddet skaber bæredygtig forandring både følelsesmæssigt, socialt og i forhold til hverdagsmestring. Veteranerne beskriver i interviews fx at konsulenten "giver mig mod til at få det dårligere, så jeg kan få det bedre" og at "konsulenten gav mig troen tilbage", hvilket afspejler en indre, ikke kun ydre, forandring.

5.1.3 Tilstrækkeligt med besøg

Veteranernes oplevelse af, om de får nok kontakt og besøg, er også gennemgående positiv:

- **Efterår 2022: 90 % i høj/nogen grad**
- **Forår 2023: 90 % i høj/nogen grad**
- **Efterår 2023: 100 % i høj/nogen grad**

Der er konsensus om, at konsulenterne er tilgængelige og nærværende i det omfang, veteranerne har behov for det. Dette understøtter de kvalitative fund om fleksibilitet, opsøgende kontakt og "konsulenten som aktiv medspiller", der skaber tryghed og kontinuitet i en hverdag præget af uforudsigelighed og psykisk belastning.

5.1.4 Fællesarrangementer og socialt fællesskab

Fællesaktiviteter vurderes som positive af nogle, men med stor variation og en betydelig andel, der ikke deltager:

- Efterår 2022: 50 % positive, 23 % deltog ikke
- Forår 2023: 47,6 % positive, 23,8 % deltog ikke
- Efterår 2023: 43,75 % positive, 18,75 % deltog ikke

Der tegner sig et billede af, at fællesarrangementer har potentiale, men også rummer barrierer for mange veteraner – især dem, der er isolerede eller socialt sårbare. Den store gruppe, der ikke deltager, afspejler de kvalitative beskrivelser af ensomhed, undgåelsesadfærd og lav social tillid. For nogle har fællesskaberne haft stor betydning, men for andre må udviklingen ske i en mere individuel og skånsom ramme. Dette bekræfter behovet for valgfrihed og tempo-tilpassede sociale tiltag.

5.1.5 Indvirkning på pårørendes hverdag

Spørgsmålet om effekt på pårørende viser, at også de pårørende oplever en positiv effekt af indsatsen:

- Efterår 2022: 54,53% positive
- Forår 2023: 42,81% positive
- Efterår 2023: 62,50% positive

Dette viser, at relationen til konsulenten også indirekte kan styrke eller genetablere private relationer, hvilket også fremgår af den kvalitative evaluering, hvor konsulenten beskrives som ”brobygger i relationer” og ”den der mægler i det, jeg ikke selv kan sige til min familie”.

De lavere tal har baggrund i, at en betydelig andel af veteranerne er isolerede og uden tætte relationer, og derfor ikke har haft nogen til at svare (Svaret ”ikke relevant”: efterår 2022: 32 %; forår 2023: 47,6 %; efterår 2023: 31,25 %). Dette i sig selv er en vigtig indikation på målgruppens sårbarhed og livssituation.

5.2 Kvalitativ evaluering af På vej mod en god hverdag

Nedenstående resultater baserer sig på data fra kvalitative interviews med veteraner og pårørende og uddyber på mange måder resultaterne fra brugertilfredshedsundersøgelserne og intern dokumentation i indsatsen.

5.2.1 Oplevelse af indsats

Veteranernes tilbagemeldinger vidner om en dybt meningsfuld, personlig og bæredygtig indsats, som adskiller sig markant fra tidligere erfaringer med systembårne indsatser.

Forløbet opleves ikke som et traditionelt behandlings- eller myndighedstilbud, men snarere som et ligeværdigt, håndholdt og relationsbaseret samarbejde, hvor konsulenten fungerer som en medspiller i veteranens liv og ikke som ekspert eller styrende aktør.

Veteranerne beskriver relationen som ægte, forpligtende og betydningsfuld, og netop relationen synes at være det bærende element i indsatsens virkning. Flere fremhæver, at konsulenten gør en forskel ikke på trods af, det er arbejde, men netop fordi arbejdet udføres med personlig autenticitet og nærvær. Det professionelle og det personlige går hånd-i-hånd og skaber en særlig tillid, der baner vej for forandring.

“Konsulenten er ikke sin faglighed og møder mig ikke som en diagnose, men som et helt menneske.”

– Veteran

5.2.2 Veteranernes oplevelse af indsatsens karakter og metode

Indsatsen er kendetegnet ved:

- **Fleksibilitet og frivillighed.** Ikke oplevet som mangel på forpligtelse, men som en indre, moralsk forpligtelse til at engagere sig, fordi man bliver mødt med tillid og respekt: en forpligtende relations resonans.
- **Tilpasning til den enkelte veteran, uden faste skabeloner eller krav, men med fokus på tempo, motivation og livssituation.**
- **Inddragelse af veteranens hjem og nærmiljø, hvilket nedbryder afstand og skaber en mere tryk og ægte kontaktflade.**
- **En metode, der ikke "fikser", men i stedet understøtter veteranens egne ønsker, drømme og initiativer.**
- **Brug af spejling, aktiv lytning, call-back, refleksion og regulering: konkrete greb som skaber overblik og følelsesmæssig ro.**

“Det er ligesom man bliver aktiveret uden at blive aktiveret.”

– Veteran

5.2.3 Effekt og forandring

Den kvalitative undersøgelse og analyse peger på, at indsatsen har haft betydelig effekt på flere niveauer:

1. Relationel og følelsesmæssig forankring

Veteranerne oplever at være blevet mødt som mennesker frem for diagnoser. Relationen til konsulenten har for mange genskabt tillid både til andre mennesker og til dem selv. Dette har åbnet for sårbarhed, refleksion og emotionel bearbejdning.

“Konsulenten gav mig mod til at få det dårligere, så jeg kunne få det bedre.”

– **Veteran**

2. Øget handlekraft og deltagelse

Gennem samarbejdet med konsulenten angiver veteranerne, at de har genvundet modet til at engagere sig i livet. De fortæller om overgange fra passivitet til deltagelse, fra tilskuer til medskaber i eget liv og i andres.

“Jeg bliver rørt og taknemmelig, når jeg tænker på, hvad konsulenten har gjort for mig.”

– **Veteran**

3. Indre struktur og mestring

Flere beskriver at have opnået større overblik, indsigt og mestring – både af praktiske forhold og af følelsesmæssige reaktioner. Sammen med konsulenten blev komplekse problemstillinger brudt ned i små, overskuelige skridt.

“Konsulenten er tovholder, og jeg har ikke brug for én, der tager over, men én der går med.”

– **Veteran**

4. Tryghed og bæredygtig forandring

Afslutning af forløbet beskrives som en sårbar men meningsfuld overgang. Ikke som et tab, men som et tegn på styrke og selvstændiggørelse.

“Det var som at smide krykken og vise mig selv, at jeg godt kan gå.”

– Veteran

5.2.4 Oplevelsen af konsulentens rolle

Konsulentens fungerer som:

- Brobygger til fællesskaber og relationer
- Katalysator for refleksion og handling
- Balancerende kraft mellem det professionelle og personlige
- En der rækker ud – men også trækker sig tilbage, når tiden er inde
- Veteranerne har stor respekt for, at konsulenten både tør gå tæt på, stille krav og samtidig rumme. Der gives plads til at aflyse uden konsekvenser, til at tage ting i eget tempo – og til at blive mødt med lige dele nysgerrighed og modspil.

Evalueringen af På vej mod en god hverdag viser, at forandringen udspringer af relation, resonans og meningsfuld medmenneskelighed. Veteranerne nævner ikke diagnoser, systemer eller mål – de nævner tillid, troværdighed og tid.

Det er ikke én bestemt metode, der gør forskellen, men måden hvorpå konsulenterne er til stede: som professionelle mennesker, der hverken distancerer sig med objektivitet eller overskrider grænser med privathed, men som skaber en tryk gråzone, hvor udvikling kan finde sted.

“Det var ikke en fastlagt retning, men det var det, der gjorde, jeg fandt en vej.”

– Veteran

5.3 Sammenfattende vurdering

De kvantitative resultater bekræfter og understøtter i høj grad de kvalitative fund. Særligt tydeligt er det, at:

- Relationen til konsulenten opleves som kerneelementet og bærende faktor for forandring.
- Flexibilitet, frivillighed og tilpasning til den enkeltes behov er afgørende for både relevans og effekt.
- Indsatsen har positiv effekt på trivsel, håb, handlekraft og hverdagsliv.
- Mange veteraner har ikke pårørende og/eller er præget af isolering
- Fællesskaber virker for nogle, men må ikke være tvungne: de skal opleves som tilbud, ikke krav.

6. ANBEFALINGER OG UDVIKLINGSMULIGHEDER

På baggrund af evalueringens kvalitative og kvantitative fund samt Videncenter om Handicaps dybdegående indsigt i arbejdet med veteraner, gives følgende fire anbefalinger til den fortsatte udvikling og forankring af På vej mod en god hverdag:

6.1 Styrkelse af tydelighed og forventningsafstemning

Som beskrevet ovenfor er et centralt element i det succesfulde arbejde med veteranerne relationen til konsulenten. For at beskytte og styrke denne relation anbefales det, at der arbejdes mere systematisk med løbende forventningsafstemning. Dette indebærer:

- En tydelig rammesætning af samarbejdet fra start og undervejs i forløbet.
- En aktiv og anerkendende italesættelse af progression og udvikling, som kan fungere som relationsforstærkende praksis.
- Et fokus på at reducere usikkerhed og misforståelser, som kan virke forstyrrende på både resonans og tryghed.

Forventningsafstemning skal ikke ses som bureaukrati, men som et værktøj til fælles retning og ejerskab, hvor konsulent og veteran sammen justerer forløbet ud fra veteranens behov og udvikling.

6.2 Organisatorisk forankring og tydelighed

Indsatsen På vej mod en god hverdag er præget af stor faglig frihed og fleksibilitet, hvilket netop er en af dens styrker. For at fastholde denne styrke og samtidig sikre langsigtet bæredygtighed og synlighed anbefales det, at der arbejdes målrettet videre med en tydelig forankring og kommunikation. Dette indebærer:

- En klar og genkendelig profilering af indsatsen internt i Fonden Danske Veteranhjem, særligt i forhold til nye og eksisterende konsulenter. Der bør udarbejdes tydelige pejlemærker for kerneopgaven og "god praksis", med afsæt i de erfaringer og værdier, der allerede præger arbejdet. Dette kan styrke den fælles faglige retning og sikre kontinuitet på tværs af konsulenter og lokaliteter – uden at begrænse den nødvendige faglige autonomi.
- En styrket ekstern kommunikation, hvor indsatsens tilgang og formål formidles mere eksplicit til samarbejdspartnere, henvisende instanser og omverdenen. Dette kan bidrage til øget forståelse, tillid og synlighed i det bredere støtte- og behandlingssystem omkring veteraner.

Tydelighed i både intern og ekstern rammesætning skal ikke ses som en indsnævring af frihed, men som et fundament for faglig bæredygtighed og troværdighed – og som en måde at beskytte det, der gør indsatsen særlig.

6.3 Kompetenceudvikling og faglig forankring

Arbejdet med veteraner med PTSD kræver både personlig involvering og faglig dybde. Derfor anbefales det at:

- Fastholde balancen mellem relationel tilgængelighed og professionel bæredygtighed er en afgørende faktor i indsatsens rammesætning og kapacitet- herfor er det væsentligt at sikre at de nuværende rammer ikke ændres, og at antal forløb pr. konsulent fastholdes.
- Styrke vidensdeling og reflektive teams på tværs af konsulenter. Eksempelvis ved at afholde regelmæssige faglige fællesskaber, hvor metoder, erfaringer og dilemmaer kan drøftes i trygge rammer.
- Indføre struktureret faglig sparring, fx i form af reflekterende teams, som kan give plads til både refleksion og sparring på en måde, der respekterer kompleksiteten i arbejdet.

Denne type strukturer er ikke blot et fagligt løft, men også en måde at bæredygtiggøre relationerne internt, sikre on-boarding af nye konsulenter og mindske risikoen for fagligt eller personligt slid.

6.4 Trivsel, supervision og mental bæredygtighed

Et særligt opmærksomhedspunkt i evalueringen er konsulenternes trivsel. Arbejdet er meningsfuldt, men det er også krævende: både personligt og følelsesmæssigt. Det er kendetegnet ved et højt engagement, fleksibilitet og det, vi kan kalde professionel autenticitet, hvor man bringer både sin faglighed og sin personlighed i spil.

Derfor anbefales det at:

- **Styrke den løbende supervision, både individuelt og i grupper. Supervision bør ikke ses som et korrektiv, men som et omsorgsfuldt og ansvarligt redskab, der både forebygger udbændthed og styrker kvaliteten i det relationelle arbejde.**
- **Sikre en anerkendelse af, at personlige sårbarheder og livskriser er en del af det menneskelige vilkår – også for konsulenter.**
- **At der skabes en ventil, inden der opstår krise, således at trivsel og robusthed ikke bliver afhængig af konstant "at være ovenpå".**

På vej mod en god hverdag er kendetegnet ved sin relationelle dybde, sin fleksibilitet og sin menneskelighed. Evalueringen viser tydeligt, at arbejdet gør en forskel, men også at det kræver klare strukturer, støtte og fælles faglig retning for at blive ved med at kunne bære både konsulenter og veteraner gennem meningsfuld udvikling.

7. REFERENCER

Andersen, M. M. (2023). DELTAGELSE - en beskrivelse af begrebet og de faktorer og dynamikker, der har indflydelse på deltagelse. Høje Taastrup: Videncenter om Handicap.

Felski, R. (2012). the invention of everyday life. I B. Highmore, everyday life critical concepts in media and cultural studies. London: Routledge.

Videnscenter om handicap (2021). Metodebeskrivelse- På vej mod en god hverdag. Tåstrup: Videncenter om Handicap (intern metodebeskrivelse, ikke udgivet).

Videnscenter om handicap (2025 (endnu ikke udgivet)). Hvorfor er fritiden så vigtig. I A. Research, S. a. Handicap, & o. handicap, Guide- Til friluftsfællesskaber for unge med handicap (s. 8-11). Høje Taastrup: SUMH.

Videnscenter om handicap, Videnscenter om (26. maj 2025). www.videnomhandicap.dk. Hentet fra videnomhandicap.dk: <https://videnomhandicap.dk/projekter/hjaelp-til-ptsd-ramte-veteraner/>

Højlund, P., & Jensen, K. (3. juli 2012). www.berlingske.dk. Hentet fra Berlingske.dk: https://www.berlingske.dk/emne/handicapidraettens-videnscenter?gaa_at=eafs&gaa_n=ASWzDAj8IUgwKswxTLstso8qEkQmep7K_IWWoc0vjC93xW8xYWbZKwXYpO1l&gaa_ts=68340aa8&gaa_sig=cW5xMIAVFB9XJLmSO4yBSlyFqA2cL2TFhKdy4cxMc0g4JnQee2RGadOxhhMJiEy8Akc9H9tjCrLhEIQKWw55OQ%3D

Nielsen, O. S., & Madsen, B. (2015). Ledelse af inklusion: en kerneopgave i ledelse og professionel praksis. Odense: University College Southern Denmark.

PTSDIDANMARK. (24. april 2019). ptsdidanmark.dk. Hentet fra www.ptsdidanmark.dk: <https://ptsdidanmark.dk/hvad-er-ptsd/>

Rosa, H. (2019). Resonance: a sociology of our relationship to the world . Hoboken: John Wiley & Sons.

Sørensen, B. R., & Weisdorf, M. (2017). Tættere på arbejdsmarkedet med et godt hverdagsliv. København: Københavns Universitet (intern evaluering, ikke udgivet).

8. BILAG

8.1 Interviewguide til veteraner

Velkomst og formål:

Tak fordi du vil deltage i denne evaluering. Formålet med interviewet er at forstå dine erfaringer med indsatsen På vej mod en god hverdag. Vi ønsker at få indsigt i, hvordan indsatsen er blevet udviklet, hvilke metoder der anvendes, og hvordan disse påvirker hverdagen for dig som deltager. Her er dine oplevelser og perspektiver som deltager afgørende for at sikre at vi får indsigt i hvorledes indsatsen oplevedes fra et deltagerperspektiv.

Fortrolighed og anonymitet:

Alle svar vil blive behandlet anonymt og fortroligt. Du er fri til at springe spørgsmål over eller afbryde interviewet når som helst.

Baggrund og oplevelse:

Kan du kort beskrive, hvordan din hverdag var, før du deltog i forløbet, og hvordan den er blevet påvirket af din deltagelse?

Hvilke aspekter af indsatsen har haft størst betydning for dig personligt?

Oplevede virkemidler og metoder:

Hvilke konkrete elementer i indsatsen (fx aktiviteter, samtaler, hjemmebesøg, udebesøg) har du oplevet som mest hjælpsomme for din dagligdag?

Hvordan vil du beskrive den måde, konsulenterne arbejder på, og hvordan understøtter deres tilgang dine behov?

Metodiske overvejelser (hvis relevant):

Går konsulenten altid med dig, eller udfordrer konsulenten dine ideer/overvejelser? Hvis ja hvordan?

Hvad betyder relationen og rammerne for dit forløb?

Kan du altid mærke hvad du gerne vil? Og har det ændret sig i løbet af forløbet?

Effekt og forandring:

Har du oplevet konkrete forbedringer i din livskvalitet eller dit velbefindende som følge af indsatsen? Hvis ja, kan du give eksempler?

Har du oplevet ændringer i forhold til dine rutiner, sociale relationer, pårørende, behandling eller interaktion med samfundet?

Kan du koble nogle af disse til forløbet og din relation med konsulenten?

Forventninger og forbedringsmuligheder:

Er der elementer i indsatsen, som du mener fungerer mindre godt eller kunne forbedres? Hvordan?

Hvilke ændringer ville du foreslå for at sikre, at indsatsen endnu bedre understøtter din forståelse af et godt hverdagsliv?

Afsluttende spørgsmål:

Hvad fylder i dig efter vores samtale nu her?

Har du yderligere kommentarer eller forslag til, hvordan indsatsen kan forbedres i fremtiden?

8.2 Interviewguide til pårørende

Observation af forandringer:

Hvilke ændringer har du observeret i veteranens hverdag, siden de er blevet en del af forløbet?

Hvordan oplever du, at indsatsen påvirker veteranens evne til at håndtere PTSD og skabe en bedre hverdag?

Perspektiver på indsatsens metoder:

Hvordan opfatter du den måde, konsulenterne interagerer med veteranen på? Oplever du, at deres tilgang er støttende og relevant?

Er der aspekter af indsatsen, du synes, der bør styrkes for at imødekomme veteranens behov bedre?

Forventninger til fremtiden:

Hvilke forventninger har du til, hvordan indsatsen vil udvikle sig, nu hvor den skal forankres i veteranhjemmene?

Er der yderligere initiativer eller støtteformer, du mener, vil kunne bidrage til en bedre hverdag for veteranen?