

Veteran...kom helt hjem

Krig, fællesskab og familie

Pilotprojekt v. Inge Mørup, Malene Andersen og Luan Haskaj

Indhold

Forord	2
Hvem er vi?	3
Inge Mørup	3
Malene Andersen.....	3
Luan Haskaj.....	3
Introaften.....	4
Foredrag om traumer og PTSD	4
Familiesamtaler	5
Gruppeforløb med børn	6
Gruppeforløb med pårørende	7
Gruppeforløb for veteranen	8
Netværksdannelse	8
Effektmåling.....	9
Akutte samtaler	9
Supervision	9
Tidsramme for forløbet	9

Forord

Hvorfor et helhedsorienteret tilbud til veteranen og dennes familie. Vi ønsker at skabe et tilbud der rummer både en anderledes behandling, netværksdannelse, samtaler med pårørende, gruppeforløb og foredrag.

Et tilbud der har fokus på at nedbryde tabuet omkring traumer. Vi vil have fokus på at ikke alt kan tales ihjel. Bane vejen tilbage til det civile liv med respekten og anerkendelsen for de ressourcer man har som veteran.

Vi vil have fokus på det faktum at traumer ikke er en livstidssygdom.

Vi skal lære at leve i stedet for at overleve. Man kan komme stærkere ud på den anden side både som veteran, familien, venner og relationen imellem. Derfor skal vi have fokus på helheden. Veteranen og de pårørende.

Hvem er vi?

Inge Mørup

Jeg har de sidste 21 år arbejdet med børn, unge, voksne og familier i både offentlig og privat regi. I 2013 blev jeg uddannet SE – terapeut og har siden da arbejdet som selvstændig med bl.a. terapi og traumebehandling.

Jeg har flere års erfaring med at behandle PTSD og angst. Jeg arbejder for et bedre og bredere behandlings tilbud til veteraner og deres familier.

- Selvstændig klinik.
- Uddannet SE – terapeut.
- Uddannet som familierådgiver, terapeut og supervisor v. Kempler Institutet.
- Pædagogisk grunduddannelse.

Malene Andersen

Jeg har de sidste 11 år arbejdet med børn, unge og voksne indenfor daginstitutionsområdet, special skole og unge/voksen social psykiatrien. Både i det offentlige og private regi. Her har jeg arbejdet med bl.a. personlighedsforstyrrelser, PTSD, angst og misbrug.

I maj 2016 var jeg med til at stifte foreningen Battlemind To Peacemind og har siden da haft en tiltagende viden og interesse for veteranens liv, fra militær til civil, samt traumets betydning for individer.

- Igangværende chok og traume terapeuts uddannelse v. Bodydynamic.
- Pædagogisk grunduddannelse

Luan Haskaj

Jeg har de sidste 19 år arbejdet med psykisk sårbare voksne indenfor social psykiatrien, i offentlig regi.

Her har jeg bl.a. arbejdet med forskellige sindslidelser, personlighedsforstyrrelser, PTSD og angst.

I maj 2016 var jeg med til at stifte foreningen Battlemind To Peacemind og har siden da haft en tiltagende viden og interesse for veteranens liv, fra militær til civil, samt traumets betydning for individer.

- Igangværende chok og traume terapeuts uddannelse v. Bodydynamic.
- Livsstilsvejleder.
- Neuro pædagogisk/psykologisk modul
- Kognitiv grunduddannelse.
- Pædagogisk grunduddannelse.

Introaften

Da projektet er helhedsorienteret og henvender sig til både veteranen, familien og nære netværk er det vigtigt at alle involverede deltager i introaftenen.

I fællesskab uddyber vi hvad dette projekt indeholder. Hvad kan de forvente af projektet og omvendt. Vi vil uddybe de forskellige elementer i hele projektet.

De skal være indstillet på at indgå i et forløb hvor stabilitet, struktur og personlig udvikling er i højsædet.

Denne aften vil være appetitvækkeren til hvorvidt man ønsker at tilmelde sig projektførløbet og hvordan det rent praktiske kommer til at forløbe.

Form

Introaftenen varer 2 timer. Dette varetager Luan Haskaj, Inge Mørup og Malene Andersen.

Foredrag om traumer og PTSD

Mange siger at traumer og PTSD er noget du skal leve med resten af livet, men får du den rette behandling, kan du lære at leve et liv uden at være i alarm.

Mange tror at PTSD altid udløser voldsomme reaktioner – du vil få forklaret at der er mange typer af traumer samt hvordan den enkelte oplever det i kroppen.

Indhold

- Hvad er traumer og PTSD
- Hvad sker der i vores nervesystem når vi bliver udsat for traumer
- Hvordan kan jeg komme videre og opleve tryghed i kroppen igen og leve mere frit
- Demo
- Tid til spørgsmål og dialog, omkring hvad du har brug for at vide og spørge ind til.

Form

Foredraget vil vare 3 timer.

Dette varetager Inge Mørup.

Familiesamtaler

Der er særlige hensyn at tage til familien når ens mand/kone – far/mor eller søn/datter har været udsendt og været i krig.

Den udsendte rejser af sted med rygsækken på ryggen fra et trygt sted til et utrygt sted, hvor der også er en risiko for at man kan dø.

I krig bliver man nødt til at stå sammen og passe på hinanden, så man kan godt sige de får sig en ekstra familie, men i den familie er ens liv også i fare.

Når den udsendte vender hjem har han/hun en masse med i rygsækken, som skal bearbejdes så det ikke kommer til at fylde i den familie man var væk fra.

Det er derfor vigtigt familien ikke bliver overladt til sig selv, men får hjælp til at forstå de reaktioner samt symptomer der kommer både hos den udsendte, men også hos de pårørende.

Alle har brug for forståelse og støtte til at blive en hel familie igen.

Form

Der vil være 4 samtaler af 2 timers varighed.

Dette varetager Inge Mørup.

Gruppeforløb med børn

Samtaler og leg hvor børnene kan fortælle hinanden om hvad de tænker og føler, så de ikke oplever de er de eneste, som har det på den her måde.

De vil kunne tale frit uden at tage hensyn til mor og far. Børn beskytter deres forældre, så de får ikke altid fortalt hvordan de har det indeni.

Det de fortæller kan derefter tales om i familiesamtalerne efter aftale med barnet, så barnet oplever at blive forstået og set i deres behov.

Form

Der vil være to grupper:

- En gruppe for børn i alderen 6-9 år
- En gruppe for børn i alderen 9-12 år

Der vil være grupper af 6 børn, hvor hver gruppe tilbydes 4 gange af 2 timers varighed.

Dette varetager Inge Mørup.

Gruppeforløb med pårørende

Her vil de pårørende have et rum hvor de frit kan tale om hvordan de selv har det og udveksle de erfaringer de har gjort.

Her vil være plads til deres egen følelser og oplevelser i fællesskab, med andre som forstår hvad de taler om.

Det at andre kan sige det oplever jeg også eller det forstår jeg godt, er meget befriende.

Det kan være skamfuldt f.eks. at mærke vrede over at ens mand har forandret sig, når man ved hans liv har været i fare og han ikke kan gøre for han reagerer uhensigtsmæssigt i en situation.

Men det gør jo stadig ondt og skal have sin plads et sted, hvor man kan blive mødt og forstået.

Form

3 gange af 2 timers varighed og vil foregå i små grupper samt fælles plenum.

Der vil være projektleder man kan stille spørgsmål og være i dialog med og som hjælper med at få gang i dialogen mellem de pårørende.

Tilbuddet er åbent. Forstået på den måde at man ikke skal tilmelde sig alle 3 gange, men skal tilmelde sig pr. gang.

Dette varetager Inge Mørup.

Gruppeforløb for veteranen

Her vil veteranerne have et rum hvor der er plads til at tale frit omkring hvordan de har det og udveksle erfaringer. Fokuspunkterne i gruppeforløbene vil bl.a. være kropslige øvelser der skaber grounding, centrering og rumning. Fokus på iboende ressourcer, accept og mestrings strategier. Samt vejen tilbage til det civile liv.

For at arbejde konstruktivt i gruppeforløbet er det en forudsætning at skabe et trygt socialt rum, hvor der er mulighed for at være sammen om egen og andres sårbarhed. Åbenhed er afgørende for det personlige udbytte. Det er vigtigt at mødes med respekt og rummelighed.

Form

Den enkelte deltager skal være indstillet på at deltage i en forsamtale, hvor vi i fællesskab udarbejder de fokus punkter veteranen ønsker at arbejde med igennem gruppeforløbet. Tid for samtale aftales individuelt.

12 gange af 2½ times varighed og vil foregå i en fælles gruppe.

Dette varetager Luan Haskaj og Malene Andersen.

Netværksdannelse

Formålet med at tilbyde netværksdannelse er at skabe fokus på at vi ikke er alene og vi har fået et fælles fundament. Veteranerne og deres pårørende har dannet relationer som vi ønsker skal fortsætte efter forløbet.

Deltagerne kan være med til at udbrede budskabet omkring fordelene ved et helhedsorienteret og målrettet projekt, samt tanken om at man kan komme på den anden side sammen.

At man som individ, familie og nære netværk bliver bedre til at leve i stedet for at overleve. At man ikke skal føle sig alene, de kan støtte hinanden fremover. De indgyder håb og tror på hinanden.

Mange har mistet relationer og kan derfor opleve sig selv som ensom og dette kan netværksdannelse være med til at ændre, så der skabes nye trygge relationer med et fælles fundament.

Form

En gang af 2 timers varighed for veteranen, familien og netværket, dog uden børn. De vil være i grupper, hvor noget af formen vil være fastlagt af projektledere. En gang af 3 timers varighed hvor formen vil være mere fri og uformel. Her deltager alle der har deltaget i projektet. Vi skaber rummet så der bliver mulighed for at slutte forløbet godt af.

Dette varetager Luan Haskaj, Inge Mørup og Malene Andersen.

Effektmåling

Vi ønsker at måle på projekt deltagernes udbytte 3 mdr. efter endt projekt

Akutte samtaler

Formålet er hvis den enkelte veteran bliver fastlåst i et uhensigtsmæssigt mønster som gør det vanskeligt at indgå i gruppeforløbet, og har brug for terapi for at kunne vende tilbage i gruppen.

Form

Efter behov.

Dette varetager Inge Mørup.

Supervision

For at opretholde en faglig og kvalificeret indsats er det nødvendigt at gruppelederne får supervision.

Form

6 timer. Dette aftales indbyrdes.

Supervisionen varetages af Inge Mørup.

Tidsramme for forløbet

Opstart februar 2018

Nærmere tidsplan kommer når der er nok tilmeldinger.