

## Rapport om Veterankonference - Natur & Sundhed for krigsveteraner.



### Konferencen

Den 3. marts 2016 samledes 144 deltagere til konferencen, hvor Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling på Skovskolen, Københavns Universitet var vært for konferencen i samarbejde med Forsvarets Veterancenter i Ringsted. Deltagerne kom fra meget forskellige faglige baggrunde som myndigheder, forsvar, forskere, sundhedspersonale, socialrådgivere, frilufts- og naturvejledere samt frivillige og private organisationer, alle med interesse for veteranområdet.

### Baggrund for konferencen

Baggrunden for konferencen skal findes i at veteranområdet og veteranpolitikken i Danmark er af en forholdsmæssig ny karakter set i lyset af, at Danmark siden 2. verdenskrig har haft omtrent 100.000 danskere udsendt til missioner i mange af verdens brændpunkter. Indtil 1992 var disse missioner typisk af en fredsbevarende eller fredsstøttende karakter og foregik ofte i regi af De Forenede Nationer. Siden ophøret af den kolde krig og med begyndelsen af konflikten i det tidligere Jugoslavien har missionerne haft en eskalering i trusselsniveauet mod de udsendte soldater.

Danmarks soldater har høstet store roser for indsatsen både nationalt og hos vores allierede. Forholdsmæssigt til Danmarks størrelse har de danske bidrag været af betydelig karakter i mange henseender. De danske soldater har tit været udsendt og løst deres opgaver under farlige og stressende vilkår. For nogle har det været med livet som indsats. En udsendelse, som soldat, kan sammenlignes med at

leve på kanten i en længere periode. De mange indtryk og oplevelser er intense. Soldater, der er udsendt sammen, knytter ofte et bånd, der på mange måder kan sammenlignes med de stærkeste bånd i en familie. En udsendelse er dermed en identitetsforandrende proces på godt og ondt, både for personen udsendt og de pårørende derhjemme. Det er kun et spørgsmål om hvordan og hvor meget. Heldigvis beskriver mange veteraner, hvordan deres udsendelse har øget deres kompetencer og gjort dem stærkere og mere modne. For andre veteraner betyder deres udsendelse, at de oplever det svært at omstille sig til hjemkomsten til vante omgivelser. Det bliver en længerevarende udfordring for dem, at genfinde og genskabe hverdagen og genoprette sociale relationer. De ender måske med at isolere sig i meningsløshed med sociale og psykologiske problemstillinger. I Danmark har vi ikke helt samme institutionelle og strukturelle veteran kultur og traditioner, men spejder vi til udlandet, har lande som USA og England oplevet massive sociale problemer med deres hjemvendte veteraner, derfor er det måske nærliggende at tro, Danmark kan opleve en forøget risiko for, at danske veteraner kan blive socialt ekskluderet uden de nødvendigvis har fysiske eller psykiske skader.

I samfundsdebatten og medierne er der et stigende fokus på veteranernes problemstillinger, med risiko for at veteraner uden samme problemstillinger oplever at blive stigmatiseret og objektiviseret i en fortælling, der udelukkende omhandler veteraner som enten ofre eller helte uden noget midt i mellem. Uanset om en veteran dermed er såret, i risiko eller velfungerende er det relevant at styrke og kvalificere den viden og indsats, der ligger til grund for veteranpolitikken, veteranorganisationerne, veteranen og dennes netværk.

### **Konferencens temaer natur og sundhed.**

I de nordiske lande står de to temaer meget stærkt i den almene folkelige bevidsthed og kulturmønstre. De fleste skandinaver forbinder naturen med positive værdier. Et blik på danskerne viser, at mange vælger naturbaserede rekreation i deres fritidsliv. Forbindelsen mellem natur og et sundt og godt liv er ikke noget nyt påfund. Allerede i gammel tid var dette en accepteret del af menneskelig historie og fortællinger. Græske templer lå på bakketoppe med god udsigt, og lærde religiøse mænd som Jesus, Moses, Mohammed og Buddha havde alle nogle af deres livs højdepunkter i samspil med naturen. I forhold til det moderne liv bliver naturen ofte brugt som et spejlbillede og fristed for samtidens hypermobile videnssamfund. Aktiviteter i naturen hjælper os med at genfinde det aktive, kropslige liv i fælleskab med andre ligesindede. Forstået på den måde, at naturen giver unikke muligheder, for at opleve situationer med stor grad af frihed og selvvalg. Aktiviteter i naturen påkalder og afkræver aktive valg af os, som handlende mennesker.

Der er efterhånden god evidens for naturens effekt på mennesket generelt, og der er gode indikationer på, at naturen står særlig stærkt i veteranens bevidsthed og kulturmønster qua dennes soldatermæssige uddannelse. Der er, for en veteran, meget genkendelighed og tryghed i friluftaktiviteter. Friluftslivet har ligesom soldaterlivet fokus på kroppens rolle og mange af kvalifikationerne og kompetencerne er praktiske i natur. Der findes niveauer af oplevelser og erfaring i naturen, der ikke kan fanges af klassiske boglige dyder.

Gennem brug af grønne omgivelser og friluftsliv som ramme for pædagogiske og transformative processer, er der erfaringer for og undersøgelser, der viser, at mange oplever sådanne omgivelser og aktiviteter, som et område for positive fælleskaber, læreprocesser og trivsel. I naturen kan mennesker udfolde sig, prøve nyt og lære om sig selv gennem direkte oplevelser i en overskuelig verden, hvor alle ens sanser kommer i brug. Friluftslivsoplevelsen kan huskes, lugtes, mærkes og føles. Oplevelserne bringer socialt samvær,

relationer og trivsel i spil. De motiverer til mestring af ens tilværelse, hvilket igen fremmer social inklusion i det omkringliggende samfund.

Udsatte veteraner kendetegnes ligesom andre voksne ved at være forholdsvis fasttømret i vaner og identitet. De har positioneret sig i samfundet med en stabil identitet, der betyder, de ved, hvem de er, og hvordan de bliver opfattet af andre. Komplexiteten for specielt veteraner ligger i, at det for nogen af dem er indlysende, at normerne for et soldaterliv på mange måder er uforeneligt med reglerne i et civil liv, hvilket mange af veteranerne dybest set godt er klar over, men for dem er denne soldateridentitet et holdepunkt fra en tid, hvor de følte sig stærke og biddrog til samfundet.

Forskning på dette område viser, at netop denne aflæring af gammel identitet kan være en langt større udfordring end indlæring af en ny. Det kræver ikke særlig forestillingsevne, at se dilemmaet her, der kan sætte en, ellers normalt fungerende, voksen under pres, og en veteran i særdeleshed fordi denne tidligere under udsendelsen var noget ved musikken, og på mange måder lever vedkommende stadig i den identitet, og den sociale deroute rammer derfor ekstra hårdt. Rekreative aktiviteter i naturen kan derfor vise sig særlige gode og effektive til at fremme krigsveteraners generelle sundhedstilstand og udvikling.

### **Konferencens formål**

Konferencens formål var at skabe et tværfagligt rum, hvor deltagere og oplægsholdere kunne dele og til dels diskutere ny og eksisterende viden om veteranernes udfordringer og behov. For der igennem at give gode betingelser og muligheder for at øge samarbejde, evaluere og kvalificere de eksisterende indsatser samt inspirere til nye. Dette til gavn for både veteraner, pårørende, fagpersoner og myndigheder.

En fælles udfordring for de mangeartede tilbud, der for nuværende eksisterer og udbydes til veteranerne, er at sådanne tilbud helst skal virke i forhold til den enkelte veterans og dennes pårørendes behov. Dette kræver en vidensbaseret tilgang, der både er smidig og effektiv. Derfor må og skal de enkelte tilbud være underbygget fagligt og videnskabeligt.

Konferencens formål var at skabe et sådan tværfagligt rum, hvor viden og netværk kunne forenes på inden for en begrænset faglighed til gavn for alle aktører i veteranområdet. Viden er ofte bundet i og helt afhængig af den praksis den anvendes i. Forstået på den måde, at viden er situationsbestemt og kontekstafhængigt. Viden kan dermed tolkes som et begreb, der ofte kun eksisterer i smalle faglige fællesskaber. En social aktivitet som en konference hjælper til at brede denne viden ud i nye netværk og fællesskaber.

Konferencen skulle dermed give gode betingelser og muligheder for netop disse tværfaglige fællesskaber kan opstå i nye retninger, og dermed medvirke til at forbedre og kvalificere nye tiltag, men i høj grad også validere eksisterende.

Konferencen tog afsæt i følgende teoretiske og praktiske spørgsmål.

- Hvad er status på veteranområdet i 2016?
- Hvad er veteranens rolle i samfundet som soldat og civil?
- Hvad kan Danmark lære fra USA?
- Natur og friluftsliv som sundhed og læring?
- Hvordan er tværfaglighed mellem frivillige og professionelle mulig?

## Resume af oplægsholdere

Til at give deres bud og forsøge at besvare de spørgsmål, havde konferencen inviteret en række oplægsholdere fra forskellige baggrunde og tilgange.

Mette Aaskov Knudsen, der leder Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling på Skovskolen, åbnede konferencen ved at byde velkommen til alle og overlod ordet til Forsvarschefs General Peter Bartram, som understregede, hvor vigtig emnerne og veteraner er for forsvaret og at det at modtage veteranerne hjem igen ikke kun er en opgave for myndigheder men en opgave for hele landet.

## Et perspektiv på Danmarks veteranindsats anno 2016

*Ved Oberst Jette Albinus, chef for Veterancenteret*

Danmarks veteranindsats er ung, den er stærk og i udvikling, men hvor ligger nye potentialer til en endnu stærkere indsats?

Først i 2010 fik Danmark en officiel veteranpolitik – det var sent set i lyset af, at Danmarks nyere internationale engagement tog fart i begyndelsen af 1990'erne. Til gengæld var der vilje og handling bag implementeringen af politikken, og herfra er det gået rigtigt stærkt. Det var også nødvendigt, da der var et betydeligt efterslæb, men vi har fået indhentet efterslæbet, og i dag har vi blikket rettet mod nutidens og fremtidens behov. Men hvem er dette "vi"? Det skal vi reflektere over, for der kommer flere og flere interessenter på veteranområdet i Danmark. Og vi skal stille os selv spørgsmålet om, hvordan vi sikrer, at det fører til en forbedret veteranindsats både i et forebyggelses- og behandlingsperspektiv. Alt afhængig af om vi vælger at gå ad kompleksitetens og mangfoldighedens vej eller satser på enkelte nøje udvalgte initiativer.

## Mening er livskraft

*Ved Lektor Hans Henrik Knoop, leder af Forskningsenhed for positiv psykologi, Århus Universitet*

Mennesket er et mønsterafhængigt og mønsterdannende væsen. Vi har fra første færd brug for orden i livet, og dét at kunne se et mønster, en sammenhæng, er ensbetydende med, at en eller en anden form for orden er dannet. Det er grundlaget for alt, hvad vi lærer, og alt hvad vi lærer at tro på.

To særlige, og gensidigt afhængige, former for orden i tilværelsen kaldes social mening og eksistentiel mening – dvs. oplevelser af at høre til og betyde noget blandt andre, og oplevelsen af at arbejde, kæmpe, for en højere sag sammen med, og for, andre. Oplevelsen af mening i tilværelsen bliver således nærmest ensbetydende med øget livskraft i form af drivkraft (motivation) og modstandskraft (robusthed). Som Nietzsche mente: Et menneske, som kender sit hvorfor, kan tolerere et hvilket som helst hvordan.

I dette oplæg skitseres videnskabelige indsigter af betydning for vor forståelse af mening, og hvordan dette kan anvendes i arbejdet som/med soldater og veteraner.

## **Friluftsliv som begreb, kultur og mulig vej til indre og ydre sundhed**

*Ved Lektor, ph.d. Søren Andkjær, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet*

Målet med oplægget er at klarlægge forskellige forståelser for og forventninger til friluftsliv, herunder et historisk perspektiv, samt diskutere friluftsliv som en mulig vej til opnåelse af indre og ydre sundhed.

Friluftsliv i Danmark i dag er et bredt felt med mange forskellige opfattelser og forståelser samt ikke mindst forventninger til effekt og betydning. Danmark fik 2015 en national friluftspolitik, hvor friluftsliv opfattes i en meget bred betydning. Heroverfor står en mere snæver og normativ forståelse af friluftsliv. En tredje mulighed er at fokusere på forskellige underkategorier eller kulturer i friluftsliv – som rummer hver deres praksisformer, værdisæt og natursyn – og dermed også forskellige muligheder fx ift. sundhed.

Friluftsliv kan forstås som en måde at reagere på forhold i samfundet eller kulturen, som man er utilfreds med – og dermed som en søgen efter mere natur, sundhed og evt. frihed. Sundhed har historisk set været koblet til friluftslivet på forskellige måder, og i dag er sundhed en væsentlig del af argumentationen for mange former for friluftsliv.

Friluftsliv og det at være i grønne omgivelser kan sættes i forbindelse med en oplevelse af øget sundhed og fravær af stress. Friluftsliv sættes i sammenhæng med bevægelsesmæssig sundhed og fx børns udvikling af motorik. Noget tyder på at natur og friluftsliv har betydning også for udvikling af social kompetence. Friluftsliv sættes ofte i sammenhænge med personlig udvikling for det enkelte individ og troen på egen mestring.

Som det fremgår rummer aktiviteter i naturen og friluftsliv en lang række muligheder til fremme af forskellige former for sundhed. Friluftsliv er imidlertid ikke noget vidundermiddel, men i kraft af velgennemtænkte forløb, progression, struktur og opfølgning, er der ingen tvivl om at friluftsliv rummer potentiale som en vej til indre og ydre sundhed.

## **Natur Retreat for Veteraner**

*Ved Anne-Line Ussing, ejer af Natur Retreat*

Initiativtager til Danmarks første botilbud for veteraner, Natur Retreat for Veteraner, Anne-Line Ussing, gift med australsk officer og veteran, Stuart V. Press, om retreatets tilgang til rehabilitering og reintegration af veteraner i Danmark og Storbritannien ved hjælp af bl.a. Nature Assisted Therapy'. Herunder cases om Natur Retreat for Veteraners skræddersyede samarbejde med kriminalforsorgen og kommunerne om rehabilitering og reintegration af enkelte veteraner.

## **Kroppens betydning for læring og udvikling**

*Ved Hjerneforsker og adj. professor Kjeld Fredens, reCreate, Institut for Læring og Filosofi, Aalborg Universitet*

Verden er derude, men din verden skaber du selv gennem handling. Vi oplever verden, men oplevelse er ikke noget der sker med os eller i os, men noget vi selv gør. Udvikling, tilegnelse af viden og færdigheder sker med kroppen forrest. Dette videnskabeligt underbyggede princip kaldes for "embodied cognition".

## **What Can Be Learned from American Experiences with War?**

*Ved Forfatter, ph.d. Laurie B. Slone, Department of Psychiatry, Dartmouth College, United States*

The effects of war extend far beyond deployment. Even though military experiences differ for each individual and each nation, similar themes and issues arise. Based on American research findings, learn what to expect following deployment to a war zone, the types of challenges many Veterans and families face following the relief of safe homecoming, and why Veterans may want to return to the war zone. Explore ways you may be able to assist Danish Veterans and their loved ones, including ten ways community members can help.

Laurie B. Slone, PhD, is a social psychologist with a degree in marketing and management. She specializes in the application of online communications and community collaborations to improve access to health care. During ten years of leadership at the National Center for Posttraumatic Stress Disorder (PTSD), U.S. Department of Veteran Affairs, she advanced the effective use of technology in the field of trauma and PTSD. She directed the educational website [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov) (reaching over 2 million visitors per year), developed curricula for the successful three-year web-based provider training series "From the War Zone to the Home Front," and crafted electronic marketing efforts including annual campaigns for PTSD Awareness Month. A Commendation Medal was awarded to Dr. Slone by the Vermont National Guard for her efforts creating the VT Military, Family and Community Network. This work also led to the book "After the War Zone: A practical guide for troops and their families" coauthored with Dr. Matthew Friedman, founder of the National Center for PTSD.

## **VeteranHaven – et banebrydende socialt natur projekt for tilskadedkomne veteraner og sårbare personer med forskellige psykiske eller fysiske lidelser.**

*Ved Officer Rene Pamperin, PTSD-ramt Veteran*

Officer, PTSD ramt veteran René Pamperin fra VeteranHaven om metoder, rammer og resultater i arbejdet med PTSD ramte kammerater og krigsveteraner. Orientering om samarbejdsaftalen med Slagelse kommunes Jobcenter omhandlende motiveringsforløb og fleksjobansættelser for veteraner i VeteranHaven.

### **Natur-baseret terapi til soldater med PTSD**

*Ved Fysioterapeut, MSc, Ph.d, Adjunkt, Dorthe Varning Poulsen, Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, Københavns Universitet*

Natur-baseret terapi har vist sig at have en positiv indflydelse på en række sygdomme. I dette kvalitative studie deltog 8 danske veteraner med PTSD i et 10 ugers forløb i Nacadia®, København Universitets skov og terapihave.

Behandlingen bestod af yoga-og mindfulness øvelser i naturen og ”grønne aktiviteter” som fx brændehugning og arbejde med planter. Det foregik 3 gange ugentligt à 4 timer og personalet var uddannede som psykolog, haveterapeut og gartner.

Data bestod af interviews; hver deltager blev interviewet 4 gange: Ved start; efter 5 uger; ved afslutning af interventionen og endelig 1 år efter afslutningen.

Resultaterne peger i en positiv retning: Deltagerne oplevede PTSD symptomerne som mindre belastende i form af bedre søvn, mindre grad af uro og en generel oplevelse at have mere overskud i dagligdagen. Deltagerne blev bedre til at håndtere sociale kontakter og deltage i arrangementer og for flere var det muligt at vende tilbage til job eller uddannelse. Efter interventionen naturen brugt som et redskab til at finde indre ro. Det blev pointeret, at fællesskabet med de andre veteraner i gruppen havde stor betydning ligesom den anerkendende tilgang i behandlingen, hvor den individuelle tilstand blev respekteret gav mulighed for at finde fodfæste i livet igen.

Resultaterne af dette kvalitative studie viser, at natur-baseret behandling med fordel kunne implementeres som et fast behandlingstilbud til veteraner med PTSD.

## Konklusion og perspektivering

I 2010 fik Danmark sin første officielle veteranpolitik, der havde til formål at sætte rammerne for hvorledes opgaven med bedst at anerkende og støtte de danske veteraner kunne løses tværfagligt i koordinerede indsatser af myndigheder og organisationer. Den daværende forsvarsminister sagde ved fremlæggelsen at veteranpolitikken skulle være levende og udvikle sig i takt med, at videns grundlaget på området blev udbygget. Der er netop her i efteråret 2016 udgivet resultatet af et servicetjek på veteranpolitikken.

En af de store konklusioner fra konferencen er behovet for dialog, viden og netværk mellem de mange forskelligartede aktører på veteranområdet. Der blev ivrigt lyttet til oplæggene, og spørgelysten var stor for at få uddybet og overført pointer og konklusioner til egen praksis for deltagerne. Fremadrettet vurderes det derfor at konferencen var vigtig i dette henseende, og en fremtidig konference vil være relevant for dermed at sikre deltagerne kontinuitet og fortsat videns udvikling i mellem deltagerne. Et interessant perspektiv kunne, i den sammenhæng, være at udvide konferencen til et nordisk samarbejde.

Konferencens temaer og brobygning mellem sundhed og natur gav følgende nedslagspunkter.

- Friluft aktiviteter og grønne omgivelser står stærkt i veteranernes kultur og almene bevidsthed, hvilket giver godt afsæt for udvikling, læring og sundhed i denne gruppe.
- Grønne omgivelser er et frirum for sociale, økonomiske og kulturelle forventninger og pres.
- Friluft aktiviteter tilbyder gode varierede og direkte oplevelser inden for en overskuelig ramme, og sådanne aktiviteter regnes for vigtige for udvikling og trivsel.
- Der er stærk sammenhæng mellem sundhed, motion, livsnydelse og friluft aktiviteter.
- Interaktion med natur fører til stimulering af sanser, følelser og logisk tænkning.
- Ophold og aktivitet i grønne omgivelser har en positiv og afsmittende effekt på veteranen og mennesker generelt.
- Det er vigtigt at veteraner opretholder netværk og relationer for at modvirke social marginalisering.

Konferencen kan ses som første spadestik i at bringe en række faglige professioner sammen med henblik på at inspirere, udvide og udvikle viden omkring en samfundsgruppe, der ikke tidligere har været så meget i fokus som veteranerne er for nuværende.

Fremadrettet kan konferencen bruges som afsæt til flere konferencer, undersøgelser og projekter, der skal bidrage og understøtte veteranernes sociale reintegration og oplevelse af sammenhæng i samfundet. Undersøgelser viser, der er masser af ressourcer i veteranerne som et styrkefelt i samfundet. De er grundlæggende i god fysisk og psykisk form. I samfundsdebatten og medierne er det ofte den udsatte gruppe af veteraner, der fylder meget, og dette medfører en ikke ubetydelig stigmatisering af gruppen som helhed. Dette kan begynde eller forstærke en destruktiv spiral i en ellers rask person, hvis han eller hun hele tiden konfronteres med, at vedkommende burde være syg. Samfundet ser ikke den professionelle soldat, der har udført et erhverv til det bedste af sin kunnen og træning. Samfundet ser et offer, der kommer hjem til særbehandling. Derved risikerer sunde ressourcestærke mennesker at blive ofret i en samfundsdebat omkring veteranens rolle, hvis politik og debat udelukkende handler om følelser og ikke viden. Det vurderes at konferencer som denne bidrager positivt til samfundsdebatten og udvikling af viden.



Naturen er konkret og byder på meningsfulde aktiviteter i både hverdag og arbejdsliv der understøtter en social identitetsfølelse. På den måde kan konferencens budskab være, at veteraner kan gennem det at forlade det komplicerede samfund og leve om end kortvarigt i kontakt med naturen udleve og genopdage et personligt projekt om identitet, og dermed forholde sig til sin rolle i samfundet gennem dets modsætning, som er naturen.

**Denne rapport er udfærdiget af Niels Overgaard Blok, tlf. 20 84 12 12, [nbl@ign.ku.dk](mailto:nbl@ign.ku.dk), der er projektleder natur, sundhed og læring for veteranprojekter ved Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling, Skovskolen, Københavns Universitet.**