

Erfaringer fra projekt Soldier S.M.A.R.T. (Stress Management And Rehabilitation Training)

- af Cand.psych. Merete Aasborg

Den samlede rapport kan tilsendes ved henvendelse til soldiersmart@iahv.dk

Resume

Den internationale velgørende organisation: IAHV (International Association for Human Values) har gennem flere år i USA undervist hjemvendte veteraner med symptomer på PTSD (posttraumatisk stress disorder) med godt resultat. Undervisningsprogrammet omfatter en unik kombination af yoga, meditation, viden om sindets tendenser og åndedræts teknikker. Centralt i undervisningen står åndedrætsmeditationen Sudarshan Kriya (SK). Der er de sidste ca. 15 år forsket internationalt i effekten af SK overfor en række forskellige målgrupper bl.a. veteraner med PTSD – også i disse studier er fundet lovende resultater. På den baggrund har IAHV, Danmark fået midler til afholdelse af forløb for hjemvendte danske veteraner fra Socialministeriets pulje til støtte for udviklingsprojekter, som skal afhjælpe eller forebygge sociale vanskeligheder for udsatte grupper.

I dette projekt er siden efteråret 2011 afholdt forløb for to grupper af hjemvendte danske veteraner med omfattende PTSD-symptomer (Post Traumatisk Stress Disorder) efter samme undervisningsprogram som i USA.

Ud af de 29, der startede på forløbet har 26 veteraner gennemført. Mange af deltagerne var sygemeldt enten fra forsvaret eller det civile - alle havde omfattende PTSD-symptomer. Forløbet bestod af 3-4 timers daglig undervisning i to uger samt opfølgning en gang om ugen i 8 uger. Deltagernes trivsel blev fulgt gennem kvantitative test (PCL-M og SCL-90-R) og kvalitative metoder; spørgeskema og interview. Der blev testet på undervisningsforløbets første dag, på sidste dagen, efter de 8 ugers opfølgning samt igen efter 6 måneder (sidstnævnte test er endnu ikke gennemført). Kvantitativt er der fundet signifikant bedring i symptomer fra første til tiende dag. Henholdsvis 77 % (PCL-M) og 81 % (SCL-90-R) af deltagerne har oplevet bedring ifølge de kvantitative data. I de kvalitative data beskriver deltagerne markante forandringer bl.a. med hensyn til søvn, energi, optimisme, forvaltning af aggression, koncentration og mindskelse af angst.

Resultaterne efter opfølgingsforløbene er mere blandede. Der er markant færre, der deltager regelmæssigt i opfølgingsforløbet og besvarer spørgeskemaer. Få deltagere har formået at etablere den daglige praksis, som forløbet lægger op til. De der har etableret en sådan har yderligere mindsket deres symptomer siden afslutning af selve kurset. Næsten alle øvrige deltagere anvender dog teknikkerne ved behov i varierende omfang efter de 8 uger - og oplever fortsat bedring i forhold til kursets start.

På baggrund af dette første danske udviklingsprojekt konkluderes, at teknikkerne viser lovende resultater anvendt mod PTSD-symptomer. I dette projekt har der imidlertid været tale om en relativt lille gruppe deltagere og udelukkende deres subjektivt baserede vurderinger ved udfyldelse af kvantitative test samt kvalitativt spørgeskema og interview. Resultaterne lægger således op til yderligere forløb og forskning i tilknytning hertil med anvendelse af både subjektivt og objektivt baserede metoder. Her ville det være nærliggende også at planlægge sådanne forløb for andre målgrupper f.eks. soldater inden udsendelse og pårørende – børn såvel som voksne.

Erfaringerne fra projektet peger på, at længden af undervisningsforløbet fremover i højere grad, end man har det gjort internationalt, reguleres efter målgruppens vanskeligheder. Dette med henblik på at sikre den fornødne forankring hos den enkelte. Foruden længde af forløb må inddragelse af privat og øvrigt netværk til støtte for den enkeltes fastholdelse af teknikkerne medtænkes i fremtidige undervisningsprogrammer sammen med de øvrige erfaringer fra projektet.