FORSVARSMINISTERIET
PERSONALESTYRELSEN

Jeanette Bonde Pollmann og Julie Wedel Gjelstrup

"Sådan er det også hjemme hos mig"

Evaluering af Veterancentrets samtalegrupper for børn og unge

Veterancentret

Resumé

Siden 2015 har Forsvarets Veterancenter tilbudt samtalegrupper til børn og unge, som har en forælder, der har psykiske efterreaktioner fra udsendelse. Grupperne begyndte som et tidsbegrænset projekt, men er nu blevet et permanent tilbud grundet mange gode erfaringer. I denne artikel præsenteres de fund, som en virkningsevaluering i projektperioden har vist. Denne viser, at børnene har stor glæde af at mødes med andre i samme situation, da det skaber en oplevelse af ikke at være alene og en indsigt i egen livssituation. Flere af børnene bliver ligeledes styrket i, hvordan de kan håndtere og mestre deres livsvilkår og får en bedre fornemmelse af egne følelser og reaktioner. For nogle af børnene giver det også et øget sprog for egne behov og en styrket mentaliseringsevne, hvilket i sidste ende har ført til bedre trivsel for en del af de børn, som har deltaget i et gruppeforløb. Med denne virkningsevaluering kan vi se, at tilbuddet styrker børnenes sociale og personlige kompetencer, og det bekræfter, at tilbuddet er relevant og ikke mindst, at der er behov for støtte til denne særlige gruppe af børn. Et behov som Veterancentret fortsætter med at være opmærksom på og ikke mindst udvikle, så tilbuddet til børnene og deres familier bliver så relevant som muligt.

Baggrund

I Danmark vokser flere børn og unge op i familier, hvor mor eller far har været udsendt. For nogle af børnene har udsendelsen været i deres levetid, og de har mærket savnet og det at mangle en forælder i hverdagen, mens andre børn ikke har oplevet, at deres forælder har været væk, fordi udsendelserne lå før deres levetid. Fælles for nogle af disse børn er dog, at udsendelsen også fylder flere år efter, da deres forældre oplever efterreaktioner fra den, som påvirker familielivet og børnene.

En netop offentliggjort undersøgelse udarbejdet af VIVE (Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd) i samarbejde med Veterancentret viser, at børn af veteraner generelt trives godt. De lever i velfungerende familier og klarer sig godt fagligt og socialt i skolen. Sammenlignet med jævnaldrene har børn af veteraner færre erfaringer med alkohol og rygning, og de er mindre involveret i kriminalitet. De oplever også at være i bedre fysisk form end børn generelt. Omvendt giver børn af veteraner dog også udtryk for, at de oplever et højere pres i hverdagen og trives dårligere psykisk end deres jævnaldrende. Dette gør sig særligt gældende for dem, der har en forælder med psykiske vanskeligheder. Det er karakteristisk for denne gruppe af veteranbørn sammenlignet med børn af veteraner uden psykiske vanskeligheder, at de i højere grad bor i brudte familier, føler sig mere ensomme, og at de ældre børn er mere udadreagerende (Frederiksen & Lausten, 2018).

I september 2014 blev der indgået en politisk aftale om at styrke indsatsen for veteraner og deres pårørende. Her blev der afsat midler til Forsvarets Veterancenter til at støtte netop de disse børn og unge – i første omgang i en projektperiode fra 2015-2017. Konkret udmøntede denne støtte sig i oprettelse af samtalegrupper for børn og unge af forældre med efterreaktioner fra udsendelse. Erfaringer fra andre børnesamtalegrupper har vist, at det at være sammen med andre med samme problemstilling har en helende effekt, da det både skaber mening, håb og handlemuligheder for børnene (Nordenhof & Eide, 2013).

Formålet med samtalegrupperne er, at børnene møder ligesindede, der er i samme situation som dem selv, og på den måde oplever ikke at være alene med deres problemer. Grupperne kan give børnene et frirum, hvor de kan tale om deres bekymringer og tanker. De får mulighed for at dele egne erfaringer, lære af de andre børn og få styrket fornemmelsen af sig selv og egne følelser og behov. Igennem grupperne kan børnenes sociale og personlige kompetencer blive styrket og dermed øges deres mestring af egen livssituation (Nordenhof & Eide, 2013).

De første samtalegrupper blev afholdt i efteråret 2015, og herefter er der løbende blevet afholdt grupper i hele landet. På baggrund af positive erfaringer fra projektperioden er samtalegrupperne for børn og unge nu blevet et permanent tilbud i Veterancentret.

Målgruppen for tilbuddet er børn og unge i alderen ca. 8-12 og 12-16 år, som har en forælder, der har efterreaktioner fra en udsendelse. I hver gruppe er der 6-8 børn, som sammensættes efter alder og modenhed.

Forløbet strækker sig over ti hverdagsaftener fra kl. 17-19, og grupperne køres af socialrådgivere og psykologer fra Veterancentret. Disse gruppeledere er uddannet gennem Psykiatrifonden. Hver gruppegang begynder med aftensmad til børn og forældre, og imens børnene er i grupper, er der mulighed for, at forældrene kan være sammen. I forældregruppen deltager en frivillig fra pårørendeforeningen Familienetværket, og nogle aftener er der oplæg, eksempelvis om hvordan psykiske efterreaktioner påvirker familien eller om børns behov og reaktioner, så forældrene også støttes i at styrke deres børns mestring.

Metodisk bygger samtalegrupperne på viden og erfaring fra lignende gruppetilbud til børn og unge. Indholdet er opbygget over øvelser og lege, som tilrettelægges efter børnenes alder og modenhed. Gennem de forskellige øvelser styrkes børnenes viden

om deres situation, og der fokuseres på at igangsætte mestringsstrategier hos børnene. Gennem legene skabes der positive oplevelser og øjeblikke hos børnene, hvilket er med til at opbygge børnenes livsglæde og sociale kompetencer (Hart, 2015). Vekselvirkningen mellem øvelserne og legene og de forskellige elementer i dem, er således med til at styrke børnenes ressourcer og deres resiliens over for deres individuelle livssituation (Nordenhof & Eide, 2013).

Grupperne afholdes i tæt samarbejde med pårørendeforeningen Familienetværket, hvor en repræsentant herfra er gennemgående for forældrene i forløbet. Foreningens frivillige støtter forældrene i samtalerne med hinanden, under oplæggene og vejleder om andre relevante tilbud og støttemuligheder. Herud- over er der samarbejde med KFUMs Soldatermission, idet grupperne afholdes på soldaterhjemmene rundt om i landet. Her sørger soldaterhjemslederne for aftensmad og hjælper til med det praktiske.

Evaluering

I projektperioden har der været tilknyttet en medarbejder fra Veterancentrets Videncenter, som har evalueret samtalegrupperne. Evalueringen bygger på viden fra otte samtalegrupper, hvor i alt 55 børn har deltaget. Der har været afholdt fokusgruppeinterviews med henholdsvis børn og forældre samt interviews med både gruppeledere og de frivillige fra Familienetværket. Herudover indgår observation af gruppegange i evalueringen.

Forældre og unge over 12 år har også udfyldt et spørgeskema om børnene og de unges styrker og svagheder før og efter gruppeforløbet (SDQ – Strenghts and Difficulties Questionnaire). Denne del indgår dog ikke i nærværende artikel.

Evalueringen har været opdelt i henholdsvis en procesevaluering og en virkningsevaluering. Procesevalueringen havde til formål at undersøge formen på initiativet, og denne viser, at konceptet fungerer godt for de familier, der deltager (Pollmann, Gjelstrup, & Vedtofte, 2016). Virkningsevalueringen har derimod fokus på at klarlægge hvilket udbytte, børnene har haft af at deltage i grupperne – altså om indsatsen har haft en virkning, hvordan den har virket, og under hvilke forhold den har virket (Dahler-Larsen & Krogstrup, 2003).

Børnenes egne stemmer har været vigtige i forhold til at undersøge virkningen af indsatsen, men erfaringen viste også, at der var brug for voksnes refleksioner til at nuancere børnenes stemme. Gruppelederne havde den bedste mulighed for at vurdere børnenes udbytte, mens gruppeforløbet blev afviklet, og forældrene havde den bedste mulighed for at vurdere eventuelle tegn på forandring hos børnene på hjemmefronten.

Børnenes udbytte kan også karakteriseres som samtalegruppernes succeskriterier. En virkningsevaluering baseres på det, der kaldes en forandringsteori, hvilket vil sige; at udbyttet for børnene vurderes ud fra en teori om, hvad der ønskes, at indsatsen skal forandre hos børnene. Gruppeledere, projektleder for initiativet og evaluator har derfor udarbejdet en forandringsteori, som udmønter sig i en model, der kan kategorisere forskellige niveauer af udbytte for børnene gennem deltagelse i samtalegruppe. Modellen, som har fået navnet succespyramiden, tager udgangspunkt i psykolog- og socialfaglige perspektiver på og erfaringer med muligt udbytte af sociale færdigheder, refleksion og trivsel for børn.

Mentaliseringsevne

At mentalisere handler om at kunne forstå og reflektere over både ens egne følelser, tanker og handlinger men også andres. Det er evnen til at kunne se sig selv udefra og andre indefra.

Hart, 2015

Succespyramiden

I det følgende vil vi beskrive og komme med eksempler på, hvordan vi i forskellig grad kan se, at børnenes udbytte af gruppeforløbet er sammenhængende med de opstillede niveauer i succespyramiden.

Det laveste niveau i succespyramiden (niveau 1) er det lettest tilgængelige udbytte, som børnene vil få af at deltage i samtalegrupperne: At opleve fællesskab og møde andre i samme situation. Børn af forældre med psykiske vanskeligheder har stor gavn af at opleve, at de ikke er de eneste, der lever under disse særlige vilkår (Nordenhof & Eide, 2013). Et af de primære formål med samtalegrupperne er netop at reducere denne følelse.

Næste niveau i successpyramiden er at ’dele erfaringer og spejle og/eller bevidne hinanden’ i gruppen (niveau 2). Følgende citat er et eksempel på det:

"Man kunne nærmest se, at de voksede, når de sad og turde fortælle den historie, når de sad hen over bordet og fortalte noget, der var så hjerteskærende. At de så kiggede op, og så havde de denne her bekymring om, ’er det for meget, jeg har sagt? Det bliver måske… Er det min fantasi? Bliver jeg grinet af? Eller er jeg tosset?’. Og så sidder der tre andre børn og siger, ‘sådan er det også hjemme hos mig’." (Gruppeleder)

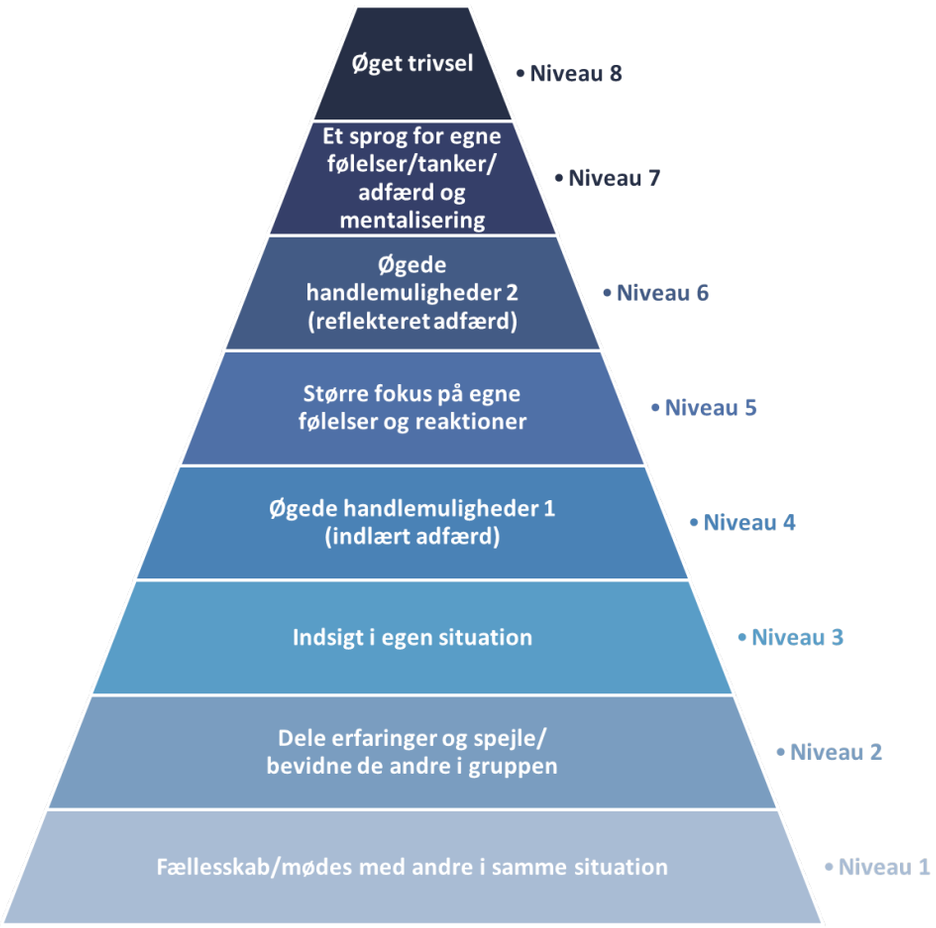
At bevidne og spejle sig i hinanden vil sige, at børnene gennem at høre og dele andres og egne historier bekræfter, at de har lyttet til historien, og hvis historien vækker genklang og genkendelighed fra deres egne virkelighed, vil dette også indgå i bevidningen. Desuden foregår bevidningen også mellem gruppeledere og børnene, når gruppelederne bekræfter børnene i, at de har lyttet til en historie og responderer på den med forståelse (Nordenhof & Eide, 2013).

Det næste niveau i succespyramiden betegnes: ’indsigt i egen situation’ (niveau 3). Her oplever børnene gennem samtaler i gruppen at få indsigt i egen situation. Fx gennem bevidning fra gruppelederne ved at gruppelederne anerkender barnet i dets fortælling om situationen i hjemmet. At der er gode ting og svære ting ved at være barn i den givne familie. Denne indsigt spejlet i de andre børn og gruppelederne kan medvirke til at nedbryde tabuer og reducere eventuelle følelser af skam. Denne normalisering er vigtig for at almengøre, at der ikke er noget i vejen med børnene. Det er ikke deres skyld, de er blot påvirket af vanskelige vilkår i hjemmet (Nordenhof & Eide, 2013).

Evalueringen har vist, at alle børnene har opnået de første tre niveauer, mens omkring halvdelen af børnene har fået udbytte svarende til niveau 4 og 5. Øgede handlemuligheder (1) – indlært adfærd (niveau 4) skal forstås som, at børnene gennem de forskellige samtaleøvelser bliver opmærksomme på muligheden for at handle anderledes i forskellige situationer på eksempelvis hjemmefronten. Gruppelederne laver øvelser med børnene, hvor eksempler på sådanne situationer illustreres og drøftes. Børnene taler i fælleskab om, hvad der er godt at gøre, fx at gå ind på sit værelse og lukke døren, hvis barnet synes, at det er ubehageligt at være i rum med forældre, der skændes. Dermed kan børnene opnå en tillært adfærd og øge deres handlemuligheder.

"Altså, det faktisk rigtig godt at gå her, fordi at vi lærer en masse ting, altså sådan hvad det er, vi kan gøre bedre og (…) Altså vi snakker sådan om, hvordan vores forældre har det, og hvad vi kan gøre ved, at de har det dårligt, om man så kan snakke med dem om de dårlige ting." (Dreng)

Niveau 5 omhandler barnets egne følelser og reaktioner. I grupperne arbejder børnene på flere forskellige måder med at mærke og forstå egne følelser.



Gruppelederne og forældrene har nævnt flere eksempler på, at de har oplevet, at børnene får større bevidsthed om egne følelser. Dette er særlig vigtigt i denne målgruppe, da børn med forældre, der kæmper med psykiske efterreaktioner, kan have svært ved at give plads til og være opmærksomme på børnenes følelser, da de er overbebyrdede af at kæmpe med deres egne (Creech, Hardley, & Borsari, 2014; Ruscio, Weathers, King, & King, 2002).

Et eksempel fra en mor til en pige i samtalegruppe forklarer hendes oplevelse af det således:

"Hun kan godt finde på det der med at gemme sig lidt og sådan noget. Men det der, at de har fået lidt mere sådan hår på brystet, ikke? Fx at det er okay at vise, hvis man er ked af det og gal, og de her forskellige ting, ikke?"

Når vi når til niveau 6, så er det særligt de ældre børn, som opnår dette udbytte af gruppeforløbet. Det, vi betegner, som øgede handlemuligheder 2 – reflekteret adfærd, er eksemplificeret gennem følgende citat:

"… jeg tænker, at vi oplever nogle børn, der er mere sikre i sig selv eller i deres ret til at være den, de er, og have deres meninger og ikke være kuede eller tilbageholdte. [Et af børnene] har kunnet give os ordenligt feedback, da hun fx havde været hjemme og sige til sine forældre, at de skulle holde op med at skændes. Det var så ikke gået så godt, men så fik vi snakket om det, og så havde hun prøvet det."
(Gruppeleder)

I modsætning til niveau 4 ’indlært adfærd’ dækker niveau 6 ’reflekteret adfærd’ over barnets evne til at mærke egne følelser i en situation og handle på baggrund af, hvordan barnet mærker disse følelser. Som illustreret i citatet, føler pigen ubehag ved, at hendes forældre skændes, og hun er bevidst om, at hendes følelser også gælder, så hun handler ved at bede forældrene om at stoppe.

Øverst i succespyramiden er niveau 7 og 8, og her bliver det mere utydeligt i hvilken grad, børnenes udbytte skyldes gruppeforløbet, og i hvilken grad det skyldes andre forhold og eventuelle forandringer, som spiller ind i børnenes liv. Når det er sagt, så var der flere børn som viste tegn på udbytte på de to sidste niveauer.

Med ’Sprog for egne følelser/tanker/adfærd og mentalisering’ (niveau 7) menes, at barnet kan udtrykke sig verbalt om sine følelser, men også er i stand til at reagere ud fra egne holdninger (Hart, 2015).

Dreng: *"Altså sådan noget med at sige til folk, at man har en far, der har PTSD, det havde jeg virkelig, virkelig svært ved i starten."*

Interviewer: *"Inden du gik her?"*

Dreng: *"Ja. Og så snakkede jeg med min lærer om det, hvor hun godt kunne se, at der var et eller andet galt, og så var det, at jeg sagde, at hun skulle sige det til hele min klasse, så det var, at de godt vidste, at hvis jeg var ked af det, så kunne det godt være derfor (…) Det var bare sådan, at jeg måske bare skulle sige, hvad det var, hvordan følelserne de var indeni."*

Ovenstående citat rummer både elementer af, at drengen har et sprog for sine følelser i og med, at han kan beskrive, hvordan han kan blive ked af det. Det viser dog også, at han rummer mentaliserings-evnen til at reflektere over, at det er bedre, at de andre ved hvorfor. Han har fået en forståelse for, at det kan hjælpe ham selv, at andre ved, hvordan han har det, og hvorfor han reagerer, som han gør.

Det øverste lag i pyramiden er betegnet ’øget trivsel’ (niveau 8). Modellen baseres ikke på en specifik definition af trivsel, men i højere grad en menneske-lig vurdering af, om barnet trives. Med forældrenes indsigt i deres børn er følgende citat et eksempel på, hvordan vi kan se, at samtalegrupperne for nogle børn har været medvirkende til en øget trivsel hos barnet:

"Altså min dreng, han havde ondt i maven, før vi startede det her. Nogle gange, hvor det var, han skulle være hjemme og så videre. Men efter vi er startet her, så har der slet ikke været noget. Der har intet været overhovedet. Ikke en eneste gang. Så det har helt sikkert givet ham noget." (Far til dreng)

Afsluttende refleksioner

De inkluderede citater er eksempler på, at forandringsteorien udmøntet i modellen har været relevant at se børnenes udbytte ud fra. Succespyramiden har dermed vist sig virkningsfuld i forhold til at vurdere virkningen af børnenes deltagelse i samtalegrupperne. Arbejdet med børnene og udviklingen af tilbuddet vil derfor også fortsat tage udgangspunkt i denne.

Når det er sagt, så er det vigtigt at forholde sig til, at citaterne inkluderer forskellige børn med forskelligt udbytte. For en del af børnene har evalueringen ikke kunne vise, at virkningen for dem har været højere end pyramidens tre laveste niveauer. Dette kan skyldes børnenes niveau af modenhed og evne til refleksion (som oftest har været sammenhængende med børnenes alder), men også udefrakommende faktorer, som eksempelvis sammensætning af den enkelte gruppe, har haft en indvirkning på det mulige udbytte for hvert barn.

Udover faktorer som gruppedynamik og børnenes modenhed skal man også tage med i evalueringens fund, at indsatsen er tidsbegrænset til de 10 uger, hvor gruppeforløbet varer, og at børnenes eventuelle senere udbytte af indsatsen ikke kan rummes i denne evaluering. Dermed kan børnene godt efter indsatsen formå at udvikle færdigheder på de øvre niveauer af pyramiden på baggrund af frø, som er sået hos børnene, men som først spirer efterfølgende. Hertil må vi heller ikke glemme, at indsatsen ikke står alene, idet børnene stadig indgår i andre sociale sammenhænge, der enten kan fremme eller hæmme børnenes refleksionsniveau under gruppeforløbet og udvikling af sociale og personlige færdigheder. Forhold som ikke kan rummes i denne evaluering.

Med virkningsevalueringen kan vi dog se, at børnene generelt får relevant udbytte af gruppeforløbet, om end det er i forskellig grad og ud fra forskellige forudsætninger. I denne sammenhæng må det dog ikke undervurderes, hvor stor betydning, det kan have for børn og unge at opleve, at der er andre, som har det ligesom dem og møder de samme udfordringer i hverdagen (Nordenhof & Eide, 2013). I Veterancentret er det derfor blevet permanent at tilbyde samtalegrupper til børn og unge, og der arbejdes hele tiden på, at tilbuddet bliver så relevant og vedkommende for familierne som muligt.

Fakta om veteraner

- Siden 1992 har 36.000 danske soldater været udsendt i international mission
- Størstedelen af danske veteraner kommer hjem fra udsendelse uden alvorlige psykiske problemer
- 1 ud af 10 veteraner har symptomer på svær depression eller PTSD
- Én ud af tre veteraner føler sig personligt styrkede efter udsendelse
- Cirka 1.000 veteraner og pårørende henvender sig hvert år til Veterancentret for at tale med en psykolog
- Veteraner har ret til livslang psykologisk støtte ved Veterancentret, hvis de har efterreaktioner fra en international udsendelse

Referencer

Creech, S. K., Hardley, W., & Borsari, B. (2014). The Impact of Military Deployment and Reintegration on Children and Parenting: A Systematic Review. Professional Psychology: Research and Practice, 45(6), 452–464.

Dahler-Larsen, P., & Krogstrup, H. K. (2003). Nye veje i evaluering. Systime Academic.

Frederiksen, S. & Lausten, M. (2018). Børn af veteraner. Hverdagsliv og trivsel. VIVE

Hart, S. (2015). Inklusion, leg og empati (2nd ed.). Hans Reitzels forlag.

Karstoft, K.-I., Nielsen, A. B. S., & Andersen, S. B. (2017). ISAF7 – 6,5 år efter hjemkomst. Ringsted: Veterancentret. Retrieved from http://veteran.forsvaret.dk/Omos/publikation/Documents/ISAF7_6,5_år_efter_hjemkomst.pdf

Løngaard, K., Nielsen, A. B. S., Andersen, S. B., & Karstoft, K.-I. (2016). Veteraners psykiske velbefindende 7-8 måneder efter hjemkomst. Undersøgelse af udsendte til Afghanistan i perioden februar-august 2013. Ringsted: Veterancentret.

Nordenhof, I., & Eide, G. (2013). Børne og unge grupper - veje til mestring i teori og praksis. Akademisk Forlag.

Pollmann, J. B., Gjelstrup, J. W., & Vedtofte, M. S. (2016). Samtalegrupper for børn og unge – en procesevaluering. Ringsted.

Ruscio, A. M., Weathers, F. W., King, L. A., & King, D. W. (2002). Male war-zone veterans’ perceived relationships with their children: the importance of emotional numbing. Journal of Traumatic Stress, 15(5), 351–357.

Veterancentret

Ringsted Kaserne
Garnisonen 1
4100 Ringsted

Telefon + 45 7281 9700
E-mail:vetc-myn@mil.dk

veteran.forsvaret.dk