

# IRONMIND<sup>Veteran</sup>

## Evalueringsrapport omhandlende Veteranindsatsen i Viborg Kommune.

### - De vigtigste pointer



Christian Taftenberg Jensen for

Viborg Kommune

&

Konsulentfirmaet Christian Jensen I/S

## Indledning

Viborg Kommune har i forbindelse med veteranindsatsen i samarbejde med Konsulentfirmaet Christian Jensen I/S gennemført et forløb IRONMIND<sup>Veteran</sup>, som har til formål at styrke trivslen hos veteraner i kommunen. IRONMIND<sup>Veteran</sup> bygger på et fundament af den nyeste viden indenfor positiv psykologi, som er videnskaben der omhandler menneskers trivsel. Forløbet blev gennemført i perioden september 2016 til februar 2017. I forbindelse med forløbet er der blevet udfærdiget en evalueringsrapport. Dette er en opsummering af de væsentligste pointer fra denne evalueringsrapport.

## Formål

Rapportens formål er at opgøre resultaterne af interventionen IRONMIND<sup>Veteran</sup>, som et led i veteranindsatsen i Viborg Kommune. De overordnede formål bag interventionen er:

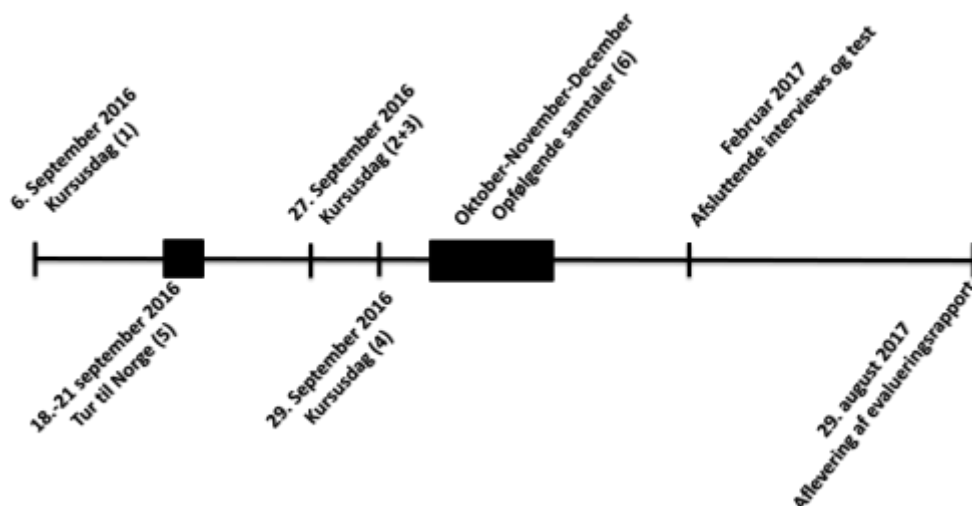
- Undersøge anvendeligheden af *Modellen for Mental Udvikling & Træning* (MUT modellen) og dertil hørende test i forhold til at måle forbedringer i den enkelte veterans mentale mindset.
- Klarlægge indholdets relevans set ud fra den enkelte veterans synsvinkel.
- Undersøge effekten af interventionen efter ca. 4 måneder set ud fra en kontekst, der handler om at skabe en forbedring i den enkeltes tilværelse og dermed en hurtigere vej ”ud af systemet”.

## Indhold og tidsplan

Indholdet i programmet er bygget op omkring følgende seks søjler:

1. Undervisning i Garuda persontypologier og Compeeding Values Framework som omhandler organisationskulturer.
2. Kognition og Neuropsykologi.
3. Positiv psykologi, begrebsliggørelser i feltet.
4. Psykisk resiliens og styrkelse af det psykiske immunforsvar samt præsentation af *Model for Mental Udvikling & Træning* (MUT-modellen).
5. Tur til Norge. Vandring på fjeld og rafting.
6. Opfølgende samtaler med fokus på vedligeholdelse af den mentale træning.

På nedenstående tidslinje ses projektet i sin helhed. Tallene i parentes repræsenterer de seks søjler.

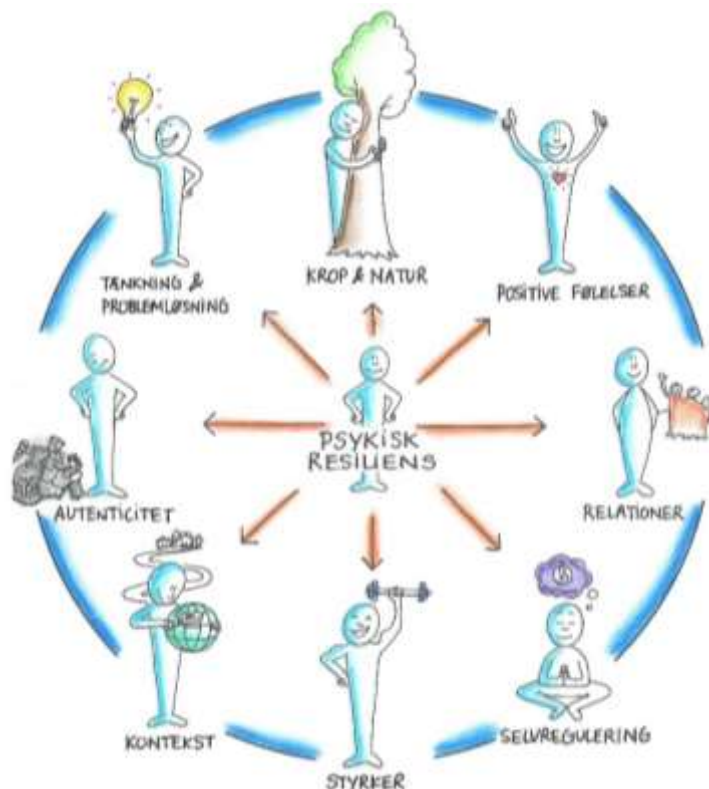


## Metode & Teori

Hovedomdrejningspunktet i IRONMIND<sup>Veteran</sup> er *Model for Mental Udvikling & Træning* (MUT-Modellen). Denne model fungerer som skabelon for den enkeltes mentale træningsprogram og indeholder følgende otte faktorer, der har betydning for individets psykiske resiliens:

1. Krop & Natur
2. Positive følelser
3. Relationer
4. Selvregulering
5. Styrker
6. Kontekst
7. Autenticitet
8. Tænkning & Problemløsning

De otte faktorer er illustreret nedenfor:



De otte faktorer hviler bl.a. på et positiv psykologisk fundament indeholdende definitioner og teori omhandlende psykisk resiliens hentet fra den amerikanske psykologforening APA, samt Aron Antonovskys begreber omkring Sense of Coherens (SOC) – på dansk *oplevelse af sammenhæng*. Yderligere er Peter Thybos arbejde omhandlende det dobbelte KRAM<sup>1</sup>, som ligeledes hviler på SOC, anvendt.

Det metodiske afsæt i interventionen hviler på teorien omhandlende erfaringsbaseret læring. Her er en reflekteret praksis, med baggrund i det eksperimentelle, i fokus.

<sup>1</sup> Det dobbelte KRAM er en forkortelse for Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Kompetencer, Relationer, Accept, Mestring.

## Evidens og data

I forbindelse med forløbet, der startede med otte deltagere, har seks deltagere taget en test, der er bygget op omkring MUT-Modellen. Testen blev taget den første dag i forløbet samt fire måneder efter. I forbindelse med den sidste test blev der foretaget et uddybende interview med deltagerne. De konklusioner, refleksioner og perspektiveringer som præsenteres i rapporten hviler dermed på en mixed method tilgang.

Resultaterne viser, at hovedparten af deltagerne efter forløbet oplever større trivsel. Baggrunden til dette er især, at de har fået større positivt fokus på egen livssituation, de er blevet bedre til at gøre ting som skaber positive emotioner og de har en oplevelse af bedre at kunne mestre deres eget liv. Af data ses en forbedring i forhold til ensomhed og de har fået en større bekendtskabskreds. Deltagerne oplever forbedret søvn samt et positivt livssyn og mere positiv tilgang til tilværelsen.

I forbindelse med test og interviews udledes følgende temaer:

### 1. Fokus på den enkeltes mindset

Den enkelte har fået et indblik i sit eget mindset og har haft fokus på hvornår dette mindset er hhv. hensigtsmæssigt og uhensigtsmæssigt for deltageren.

### 2. Et mere positivt syn på tilværelsen

I arbejdet med tankemønstre er det blevet italesat, at de i én eller anden grad oplever meningsløshed og en overvægt af negative emotionelle tilstande. I arbejdet med det positive syn på tilværelsen, blev det gjort klart, at livet er fuld af mening og positive bias, men at de via mentaltræningen lærer at (gen-)opdage disse i deres hverdag. Overordnet set kan man sige at deltagerne har fået et langt større positivt håb i forhold til fremtiden, hvilket har ændret dels synet på eget udgangspunkt, men også til hvad den enkelte kan forvente sig af det fremtidige liv.

### 3. Det metodiske er essentielt i forhold til målgruppen

Undervisningen må ikke være for teoritung. Der skal være flere pauser og tid til drøftelser og øvelser, der konkret understøtter begrebsliggørelserne i teorien. Det er essentielt for læreprocessen at refleksionsfasen der kæder begreber fra teorien sammen med øvelser og den kropslige læring bliver lærerstyret ud fra metoder hentet fra Cooperative Learning. Naturen er en væsentlig faktor og turen på fjeld til Norge har haft signifikant betydning for målgruppen.

### 4. Vi er alle forskellige

I drøftelserne undervejs er det blevet tydeliggjort, at vi er forskellige. Vi har alle haft forskellige livsforløb, og forudsætningerne såvel som oplevelserne, har betydning for hvilke mentale redskaber den enkelte har i forhold til copingstrategier.

## Konklusion

MUT modellen og den dertilhørende test har været en god model i forhold til at måle forbedringerne i den enkelte veterans mentale mindset. Interviewene i forbindelse med målingerne har været særdeles støttende i forhold til testen og samlet set har de to evalueringsmetoder vist en forbedring i deres trivsel på fire måneder.

Det ser ud til, at indsatsen som har bestået af kursus i teori omhandlende psykisk resiliens samt fælles oplevelser på fjeld i Norge, har haft betydning i deltagernes tænkning. Erfaringsbaseret læring er i høj grad passende i forhold til, at opnå maksimal læring. Det viser især turen til Norge, men ligeledes opgaverne i forbindelse med undervisningen har sat spor blandt deltagerne. De oplever især, at undervisningen i forbindelse med turen til Norge, har haft en stor betydning og relevans for deres trivsel.

Hvorvidt denne forbedring skyldes tilfældigheder, som tilskrives det man kunne kalde 'livets gang' eller om indsatsen har haft en reel virkning, vil kræve yderligere undersøgelser, hvor der indgår en kontrolgruppe.

Det kan ikke konkluderes om interventionen efter fire måneder har skabt en hurtigere vej ud af systemet. Hertil er fire måneder for kort tid. Derimod kan det med rimelighed konkluderes, at dette program i en tilrettet udgave målrettet veteraner virker rehabiliterende for veteranerne, så de er kommet videre i systemet.