



Afrapportering: Naturfællesskab for veteraner Trygfondens pulje “Fællesskaber for alle”

Sammenskrevet af Mette Richter
Foto: Marianna Møller Sønderkov

Publikationen er udgivet februar 2026 af:
CSV Vejle, Pedersholms Allé, 7100 Vejle
Trykt ved Vejle kommunes printcenter 1. oplag

Støttet af Midler fra Trygfonden



TrygFonden



Indholdsfortegnelse:

Indledning	4
Baggrund og Behov	4
Målgruppe og formål	5
Sammenhæng med Trygfondens formål.....	5
Projektets Indhold og metode.....	6
De vigtigste aktiviteter i projektet	6
1. Mental sundhed:.....	6
2. Kompenserende strategier:.....	6
3. Brobygning til fællesskaber:	6
4. Bæredygtig trivsel:.....	7
Rekruttering af veteraner	7
Visitation af veteraner – proces, udfordringer og muligheder.	8
Tidsplan.....	10
Evalueringsmetode	11
Resultater	11
Resultater baseret på de afsluttende samtaler, som VSU underviser MS og Veterankoordinator MT havde med kursisterne:.....	11
Øget natur kendskab og sanseoplevelser	11
Personlig udvikling og redskaber til hverdagen	12
Fællesskabets tryghed og betydning	12
Samlet vurdering.....	12
Interview metode	13
Resultater baseret på sammenfatning af interviews.....	14
1) Tab af det militære fællesskab – og anerkendelse af fælles erfaring	14
2) Naturen som regulerende ramme og adgang til ro	14
3) Deltagelse på egne præmisser: Valgfrihed, tryghed og ikke-præstation	15
4) Ikke at skulle “forklares” eller “fikse” – psykologisk sikkerhed	15
5) Overførsel til hverdagen – langsigtet trivsel og livsmod	16
6) Kursets betydning for deltagelse og fastholdelse på arbejdspladsen.....	16
Konkluderende resultater af de syv interviews	17
Kursets betydning og bagvedliggende tanker fra underviserperspektiv.....	18
Konklusion	20

Anbefalinger til kommende kurser	21
1. Naturen som strategisk modtræk til battlemind.....	21
2. Valgfrihed som nøgle til gensidig værdighed	21
3. Fra kursus til livspraksis.....	21
4. En version af kurset med beskæftigelse som næste skridt.....	22
5. Selvskabte fællesskaber som bæredygtig løsning	22
Bilag:	23
Bilag 1 Øvelser anvendt på kurset <i>Naturfællesskab for Veteraner</i>	23
Bilag 2 Sammenskrevne interviews med veteraner	25
Bilag 3 Interviews med underviserne	32
Bilag 4 SMARTmål:.....	36
Bilag 5: Kursusbevis.....	40
Litteraturliste:	41

Indledning

Den 1. marts 2025 ansøgte CSV Vejle om midler fra TrygFondens pulje *Fællesskaber for alle*, der har til formål at styrke sociale relationer og skabe inkluderende fællesskaber for voksne. Naturfællesskab for veteraner blev i 2025 støttet af TrygFondens regionale råd Syddanmark med 139.808 kr. til at kunne etablere og opstarte kurset. Puljen understøtter initiativer, der modvirker ensomhed og giver udsatte voksne mulighed for at deltage i aktiviteter, som styrker handlemuligheder og livskvalitet. På denne baggrund blev projektet *Naturfællesskab for Veteraner* udviklet. CSV Vejle er et center for specialundervisning for voksne og unge med særlige udfordringer. Udover at sikre fremdrift i projektet, har de stået for udvikling og afholdelse af kurset.

Projektejer: Souschef Anne Mette Aalund Jakobsen (AMJ) CSV Vejle

Projektleder: Specialkonsulent og supervisor Mette Richter (MR) CSV Vejle

Projektmedarbejder og underviser: Marianna Sønderskov (MS) CSV Vejle kommune

Projektmedarbejder og underviser: Hother Hennings (HH) Danmarks Jægerforbund

Sparring og kontakt til målgruppen: Veterankoordinator Michael Thomsen (MT) Vejle kommune

Baggrund og Behov

I trekantområdet er der mange veteraner, som savner tilbud, der kan hjælpe dem med at finde indre ro og styrke deres mentale sundhed. Dette projekt blev derfor udviklet med henblik på at skabe et naturbaseret fællesskab, der kan modvirke ensomhed og fremme trivsel.

Projektidéen blev initieret af CSV-underviser MS, som, med mange års erfaring i kompenserende undervisning for voksne med følger af langvarig stress, identificerede et behov for et særligt kursus rettet mod veteraner. Specialkonsulent og supervisor MR blev indsat som projektleder, og der blev afholdt møde med Vejle Kommunes veterankoordinator Michael Thomsen (MT) for at afdække behovet. Hother Hennings (HH) fra Danmarks Jægerforbund blev inviteret ind i projektet, da HH tidligere havde løst opgaver for Vejle kommune, og det blev vurderet, at det ville give en god dynamik med to undervisere med kendskab til naturen fra to forskellige vinkler.

Målgruppe og formål

Målgruppen var veteraner med følger af PTSD, kronisk stress, psykiske belastningsreaktioner eller hjernepåvirkning. Disse udfordringer kan gøre det vanskeligt at indgå i fællesskaber, og mange oplever isolation og ensomhed, hvilket kan føre til tab af livsmod. Efter endt behandling mangler de ofte et trygt rum, hvor veteranerne kan opbygge sociale relationer med ligesindede.

Projektets overordnede formål var at støtte veteraner i at realisere og fastholde en sund livsstil og at fremme mental sundhed gennem naturens muligheder og de redskaber, naturen byder på.

Kurset skulle give deltagerne kompenserende strategier til at håndtere de udfordringer, som kan opstå, når man lever med senfølger af PTSD, stress, angst og depression.

Sammenhæng med Trygfondens formål

Naturfællesskab for veteraner understøtter Trygfondens målsætninger om at:

- Flere sårbare voksne deltager i aktiviteter og fællesskaber, der styrker handlemuligheder og livskvalitet.
- Udvikle og afprøve indsatser, der gør fællesskaber mere rummelige og inkluderende.
- Fremme samarbejde mellem civilsamfund og den offentlige sektor.
- Skabe stabilitet og bæredygtige forandringer baseret på viden om, hvad der virker.

Det overordnede succeskriterium i *Naturfællesskab for veteraner* var og er at modarbejde ensomhed, så veteraner via ophold i naturen opnår strategier til at håndtere mentale og fysiske udfordringer, og får mod på at indgå i nye fællesskaber. Interviews med deltagerne viser, at dette mål bliver opnået i løbet af kurset. (Se de samlede interviews bagerst i rapporten)

Projektets Indhold og metode

Kurset bygger på metoden *Natur, Krop, Psyke, Fællesskab*, som kombinerer fysisk aktivitet, mental støtte og sociale fællesskaber for at fremme livskvalitet og trivsel. Både MS og HH er uddannet i metoden, hvilket kvalificerede både samarbejdet og kurset.

Naturen har fungeret som et trygt undervisningsrum, der med de rammer, der sættes under åben himmel, har understøttet både krop og sind. Naturen kan regulere og berolige nervesystemet, samt reducere psykisk belastning, og har dermed givet kursisterne optimale forhold til at kunne arbejde med fordybelsesøvelser.

For at sikre, at undervisningens indhold har haft konkret indflydelse på deltagernes trivsel og livskvalitet med mulighed for forankring i hverdagen, blev effekten af kurset målt gennem SMART-mål og løbende deltagerfeedback. Afslutningsvist blev kurset evalueret af projektleder MR gennem kvalitative interviews af både undervisere og kursusedtagere. Disse interviews danner grundlag for den afsluttende rapport.

De vigtigste aktiviteter i projektet

Projektet har haft fire centrale fokusområder:

1. **Mental sundhed:** Kursisterne har opnået indsigt i, hvordan naturens rum og naturpædagogiske metoder kan fremme ro og mental sundhed. Veteranerne har lært teknikker til at lindre stress og øge trivsel gennem samspil med naturen.
2. **Kompenserende strategier:** Deltagerne har fået konkrete redskaber til at håndtere individuelle udfordringer, herunder brug af naturens sanseindtryk til at regulere nervesystemet og reducere psykisk belastning.
3. **Brobygning til fællesskaber:** Projektet har skabt en bro mellem deltagernes egne drømme og håb og eksisterende veteranfællesskaber som f.eks. Veterangolf. Fokus har været at udvikle et stærkt fællesskab, hvor veteranerne kan støtte hinanden og finde styrke i at dele erfaringer. Målet er, at veteranerne fortsætter i fællesskaber efter kurset, og det er lykkedes ved, at de selv har taget initiativ til at invitere hinanden ind i fællesskaber.

4. **Bæredygtig trivsel:** Deltagerne har arbejdet målrettet med livsmod og vækst i fællesskab med andre veteraner, og samtidig har de lært metoder til at finde ro gennem naturen. Dette skaber en langsigtet løsning for trivsel, der rækker ud over projektets rammer.

Metoden *Natur, Krop, Psyke, Fællesskab* er integreret i alle aktiviteter og omfatter:

- **Praksis i naturen:** Øvelser, der fremmer fysisk og psykisk velvære, hjælper med stresshåndtering og opbygger mentale strategier.
- **Gruppesessioner og fællesskab:** Det fælles tredje, fx mad over bål, hvor deltagerne deler erfaringer og støtter hinanden i et trygt rum.
- **Individuel støtte:** Personlig vejledning tilpasset den enkelte deltagers behov.
- **Brobygning:** Aktiv integration i netværk, hvilket sikrer en helhedsorienteret tilgang til livskvalitet og fremtidig støtte.

Det nye i projektet har været kombinationen af mentale strategier, fællesskaber og naturbaseret undervisning målrettet veteraner. Metoden er tilpasset med fokus på nervesystemets regulering gennem naturen, hvilket for mange af kursets veteraner var en ny måde at anvende naturen på. Projektet har desuden tilstræbt at bro bygge til eksisterende relevante aktiviteter for veteraner. Det har styrket den sociale integration og bidraget til bæredygtige forandringer i veteranernes hverdag, som kan læses i nærværende rapport's resultater baseret på interviews af veteranerne. De langsigtede resultater heraf vil blive set i de interviews, der præsenteres 6 måneder efter kursusafslutning og tilføjes denne rapport som et separat appendix.

Rekruttering af veteraner

Projektet havde som mål at rekruttere veteraner til et kursusforløb i Vejle Kommune. Udgangspunktet var, at der i kommunen findes 815 registrerede veteraner (tal fra 2024), og det blev vurderet, at omkring 40 personer kunne være potentielle kursister. Det viste sig imidlertid at være en betydelig udfordring at nå ud til veteranerne. Med en række tiltag lykkedes det dog at rekruttere 10 deltagere:

- To veteraner kom via et andet hold på CSV Vejle.

- To veteraner blev rekrutteret på anbefaling af veterankoordinatoren.
- Fem veteraner meldte sig efter opslag på Facebook.
- En veteran meldte fra ved opstarten pga. udfordringer.

Kurset blev præsenteret på Veterankonferencen i Vingstedcentret maj 2025, og der blev afholdt flere informationsmøder. Projektleder MR fik desuden en artikel om forløbet i Vejle Amts Folkeblad, hvilket gav synlighed men ikke den forventede tilslutning.

Der kan være mange årsager til udfordringerne:

- Vanskeligheder med at identificere og kontakte veteraner.
- Manglende motivation eller overskud hos målgruppen.
- Behov for mere målrettet kommunikation og netværksarbejde.

Visitation af veteraner – proces, udfordringer og muligheder.

Visitationen af veteranerne blev gennemført i et samarbejde mellem veterankoordinatoren MT og CSV underviser MS.

For mange veteraner oplevedes det som en udfordring at skulle forklare for beskæftigelsesrådgiver eller andet kommunalt personale, hvorfor det ville være givtigt for dem at få godkendt deltagelsen på kurset. Udfordringen bestod i, at kurset var et nyt tiltag. Derfor kunne det ikke med sikkerhed vides, om det kunne give et positivt resultat. Til trods for at meget forskning tyder på, at naturoplevelser beroliger og hjælper mennesker, der har været udsat for langvarig stress. (Sørensen, A. 2023–2024), (Poulsen et.al. 2015), (Videncenter for Stress og Sundhed 2022) (Corazon, et.al. 2010), (Poulsen, et.al. 2021), (Stigsdotter, et.al. 2018)

En lettere godkendelsesprocedure kræver, at de professionelle omkring veteranen har kendskab til, hvordan naturfællesskaber kan bidrage til livskvalitet og trivsel, hvad enten veteranen er på vej tilbage til arbejdsmarkedet, ønsker fastholdelse i sin nuværende jobsituation eller er på pension. Her oplevede vi stor variation fra kommune til kommune.

Forud for selve visitationen skulle veteranerne ringe til CSV Vejles administration, som registrerede dem. Allerede her opstod en udfordring: For mange veteraner med psykiske udfordringer kan det at ringe til en offentlig instans føles uoverskueligt. Det kræver opbakning og klare rammer for, hvorfor det skal gøres. Veterankoordinatoren spillede en vigtig rolle ved at tale med veteranerne forud og forklare vigtigheden af opkaldet.

Det kan lyde mærkeligt, men det er netop en del af sårbarheden i denne målgruppe. At skulle tale med en person man ikke kender, kan være en stor barriere. Derfor var det afgørende, at veterankoordinatoren hjalp med at skabe tryghed og motivation til at kontakte CSV Vejle. Herefter var det vigtigt, at underviseren MS, som visiterede veteranerne til kurset, opbyggede en tryk relation.

Under selve visitationen var der fokus på tre centrale punkter:

- **Afklaring af PTSD og behandling:** Mange veteraner har PTSD, og det blev afklaret, om der havde været en eller anden form for behandling. Kurset tilbyder undervisning i kompenserende strategier til en bedre hverdag under lov om specialundervisning for voksne – ikke terapi.
- **Afklaring af beskæftigelse:** Det var ikke en forudsætning at være i beskæftigelse, men det blev afklaret om veteranen var i job, afklaringsforløb eller lignende, da kurset kan hjælpe med strategier til at håndtere udfordringer i arbejdslivet – fx berolige nervesystemet, skabe overskud til sociale relationer, genfinde lysten til fællesskab på en arbejdsplads eller uddannelse og styrke mødestabilitet.
- **Socialt overskud og rammer:** Det blev afklaret, om veteranen havde overskud til at være sammen med andre og var indforstået med, at kurset foregik udendørs.

Visitationen var ikke kun en praktisk afklaring, den var også starten på undervisningen. Her fik underviseren den første fornemmelse af veteranens udfordringer og kunne planlægge undervisningen derefter. Det var dog vigtigt at respektere sårbarheden: Veteraner er vant til at skulle fortælle meget om sig selv i offentlige regi, men her var fokus på at undgå unødvendig udlevering. Derfor blev der arbejdet med en enkel tilgang, hvor visitator (MS) kunne spørge:

“Hvad tænker du, jeg har brug for at vide om dig?”

Dette gav veteranen kontrol over, hvor meget der skulle deles, og sikrede en respektfuld og tryk proces.

Tidsplan

Projektet *Naturfællesskab for Veteraner* blev gennemført i perioden august 2025 – november 2025, med opfølgende evaluering i maj 2026.

Tidsplanen har været struktureret i fem hovedfaser:

1. Planlægningsfase (August 2025, uge 31–32)

I denne fase blev projektet endeligt godkendt, og opstarten igangsat. Der blev udarbejdet kursusmateriale og tilpasset naturterapeutiske metoder til målgruppen. Samtidig blev samarbejdet med lokale veteranfællesskaber etableret, herunder Veteranshelteret ved Øster Starup via Veteranhjem Fredericia og Østbjerglund i Vejle.

Rekruttering af deltagere blev påbegyndt, og der blev afholdt visitationssamtaler. Praktiske detaljer som lokationer, udstyr og transport kom på plads.

2. Forberedelsesfase (August 2025, uge 33)

Kommunikation med deltagerne om kursets indhold og struktur blev intensiveret. Underviserne gennemgik metoder og kursusstruktur, og lokationer blev endeligt bekræftet. SMART-mål blev planlagt, og systemet for opfølgning blev etableret.

3. Kursusforløb (August–November 2025, uge 34–46)

Kurset blev afholdt over flere uger med følgende progression:

- **Introduktion (uge 34–35):** Deltagerne blev introduceret til metoden *Natur, Krop, Psyke, Fællesskab* (NKPF), og individuelle mål blev fastlagt. Øvelser og workshops fokuserede på mental sundhed og kropslig bevidsthed i naturen.
- **Praktiske aktiviteter (uge 36–42):** Sansevandringer, mindfulness-øvelser og mad over bål blev gennemført. Der var gruppearbejde og refleksioner om personlige udfordringer og kompenserende strategier. Deltagerne blev undervejs introduceret til lokale fællesskaber.
- **Fællesskabsopbygning (uge 42–46):** Fokus på social støtte og langsigtet trivsel. Deltagerne deltog i fælles aktiviteter som madlavning over bål og gruppesamtaler.
- **Afslutning og Evaluering (November–December 2025, uge 47–51)**

Kurset blev afsluttet med en fælles samling, refleksion og opsummering. Afsluttende evaluering blev gennemført med både kvalitative og kvantitative metoder.

Oprindeligt var der planlagt fokusgruppeinterviews, men denne metode blev ændret til individuelle telefoninterviews, da det viste sig at være mere fleksibelt og trygt for kursisterne, da denne tilgang gav mulighed for at imødekomme individuelle behov.

5. Dokumentation og Opfølgning (Januar–Maj 2026)

I december og januar blev evalueringsrapporten udarbejdet og i foråret vil der blive udarbejdet et appendix, der indeholder interviews med kursisterne 6 måneder efter kursusafslutning for at undersøge langtidseffekten.

Evalueringsmetode

Evalueringen er baseret på en kombination af SMART-mål, individuelle interviews og individuelle interviews. SMART-målene blev fastlagt ved kursusstart i samarbejde med CSV-underviseren MS for at sikre individuelle målsætninger. Ved afslutningen af kurset evaluerede deltagerne deres mål og drøftede, i hvilken grad undervisningen havde været relevant og givende for deres trivsel. Disse mål blev anvendt som dokumentation for de kompenserende strategier, der havde direkte effekt på deltagernes hverdag.

Resultater

Resultater baseret på de afsluttende samtaler, som VSU underviser MS og Veterankoordinator MT havde med kursisterne:

Øget natur kendskab og sanseoplevelser

Deltagerne oplevede en markant styrkelse af deres forhold til naturen. Fra et militært præget natur kendskab har de nu fået nye perspektiver på naturens muligheder, herunder sankning, kropsafgrænsningsøvelser og opmærksomhedstræning. Flere

beskriver, at de sanser naturen mere intenst og har genfundet glæden ved at være ude – nogle taler om at ”genbesøge den indre spejderdreng”. Forløbet har inspireret til at bruge naturen året rundt og givet lyst til flere naturoplevelser.

Personlig udvikling og redskaber til hverdagen

Kurset har styrket deltagernes evne til selvregulering og grænsesætning. Mange fremhæver, at de nu bedre kan mærke egen dagsform og sige fra – en kontrast til den militære kultur, hvor man er trænet til at sige ”javel”. Flere oplever øget selvindsigt, nysgerrighed og energi til aktiv fritid. Der er kommet nye redskaber til ”værktøjskassen”, blandt andet kropsafgrænsningsøvelser og brug af trafiklysmodellen, som anvendes hjemme. En deltager fortæller, at forløbet har givet overskud til at genoptage rollen som spejderleder, mens andre nævner øget ro i familielivet og lyst til nye initiativer som fx at anskaffe en hund.

Fællesskabets tryghed og betydning

Naturfællesskabet er oplevet som et værdibaseret, tillidsfuldt og rummende sted med plads til både alvor og humor. Deltagerne fremhæver, at det har været afgørende, at fællesskabet var for veteraner. Her taler man ”samme sprog”, ofte ordløst, og forstår hinandens baggrund. Flere beskriver en udvikling fra forbehold til åbenhed og tryghed. Deltagerne har fundet stor værdi i forudsigelighed, ro, fælles opstart og afrunding ved bålet og muligheden for at trække sig. Forpligtelsen til at møde op har givet struktur, og flere har erfaret, at man godt både kan være sig selv og samtidig være sammen med andre.

Samlet vurdering

På kort sigt har Naturfællesskab for Veteraner bidraget til:

- Øget naturglæde og sanseforankring
- Bedre selvindsigt og grænsesætning
- Nye redskaber til mental og fysisk trivsel
- Et trygt fællesskab med styrket samhørighed

Forløbet har givet deltagerne energi, nye perspektiver og lyst til at fortsætte med naturbaserede aktiviteter og fællesskaber.

Langt sigt efter 6 måneder og frem: Vil kunne læses i et appendix fra maj 2026.

Interview metode

Udover de afsluttende samtaler, foretaget af underviser og veterankoordinator, er der gennemført systematisk indsamling af kvalitative interviews med kursisterne af projektleder MR. Formålet med disse interviews har været tredelt:

1. At undersøge, om *Naturfællesskab for Veteraner* har levet op til TrygFondens målsætning om at modvirke isolation og styrke deltagelse i meningsfulde fællesskaber.
2. At vurdere, om undervisningen understøtter CSV Vejles formål med kompenserende strategier, der kan anvendes i hverdagen.
3. At indsamle viden om *best practice*, som kan bidrage til udviklingen af kurset mod en bæredygtig model.

Interviewene er tematiseret omkring overgangen fra ét fællesskab (militæret) til nye, bæredygtige fællesskaber, hvor naturen fungerer som ramme, metode og ressource. Interviewene er foretaget som semistrukturerede, kvalitative én-til-én telefoninterviews af cirka 40 minutters varighed. I forbindelse med interviewene er der skrevet stikord, som har dannet baggrund for sammenskrivningen.

Formålet med telefonformatet har været at imødekomme individuelle behov og skabe tryghed. Alle deltagere har givet informeret samtykke til, at interviewdata må anvendes i rapporten, herunder at der må citeres fra interviews. Citater er anonymiseret til "veteran" og alder.

Deltagerne har godkendt de punkter, der indgår i sammenskrivningen, og fået tilbud om at godkende den endelige version; tre har benyttet sig af dette tilbud og har godkendt deres interview.

MR deltog i den sidste undervisningsgang på kurset, på opfordring af MS, for at møde kursisterne og spørge dem ansigt til ansigt, om de ønskede at give interview. På denne måde havde de også set, hvem interviewer var.

De, der ville, kunne skrive deres navn og telefonnummer på en seddel, som samtidig var samtykke til, at MR kunne kontakte dem. Det blev aftalt, at der blev fremsendt en sms inden interviewet, så den enkelte kunne tage stilling til, om overskuddet var tilstede. Det fungerede fint, og der blev således lavet 7 interviews ud af 9 mulige.

Resultater baseret på sammenfatning af interviews

Der er interviews med syv veteraner ud af ni deltagere. To ønskede ikke at afgive interviews, men har været glade for kurset.

Baseret på de 7 interviews, kan der fremhæves fem omdrejningspunkter, som er opsummeret her:

1) Tab af det militære fællesskab – og anerkendelse af fælles erfaring

Flere beskriver smerten ved at miste det stærke militære fællesskab og det svære ved at indgå i civile fællesskaber. På kurset oplever de et nyt “vi”, baseret på delte udsendelseserfaringer, hvor forklaringer ikke er nødvendige. Det opleves som frisættende.

(Veteran 65 år): *“Det er svært for andre at forstå, hvad man har været igennem – og også det, at man mister et fællesskab, når man ikke er i militæret mere. Hvad er man så? ... Vi har noget fælles på sådan et veteranhold. Vi har et sammenhold. Det er, som om vi kender hinanden uden at kende hinanden.”*

(Veteran 52 år): *“Her er vi alle veteraner, og vi behøver ikke at forklare os. Vi ved godt, at vi alle kan have en masse uro indeni, selvom vi udenpå ser ud, som om vi har det fint.”*

Kurset har således skabt et inkluderende og trygt fællesskab med gensidig forståelse, der reducerer oplevet fremmedhed og social barriere, hvilket er direkte i tråd med TrygFondens mål om mere rummelige fællesskaber og brobygning for voksne på kanten af fællesskaber.

2) Naturen som regulerende ramme og adgang til ro

Deltagerne beskriver naturen som en konkret ressource til at reducere tankemylder, stress og indre uro, ofte gennem simple sanse- og vejrtrækningsøvelser. Naturen bliver både et fælles rum og et personligt fristed.

(Veteran 56 år): *“Jeg kigger på træerne og alt det liv, der er omkring mig, og det giver mig en ro... og jeg oplever, at tankemylderet forsvinder.”*

(Veteran 46 år): *“Jeg kendte til naturterapi og vejrtrækningsøvelser på forhånd, men efter kurset anvender jeg det langt mere – og på en mere enkel måde... Fællesskabet har været vigtigt.”*

(Veteran 52 år): *“Når man er på kurset, glemmer man alt det, man går og tænker på, og kan holde tankerne på afstand... Det vigtigste værktøj... er, at jeg kan bruge alle de redskaber, vi har lært, efter behov.”*

Kurset har således leveret kompenserende strategier med høj overførbarhed til hverdagen (stop-op, sansning, vejtrækning, naturvandring), som deltagere aktivt anvender. Det opfylder VSU's formål om kompenserende undervisning for voksne med psykiske belastninger og understøtter TrygFondens fokus på handlemuligheder og livskvalitet.

3) Deltagelse på egne præmisser: Valgfrihed, tryghed og ikke-præstation

Fravær af konkurrence og muligheden for at deltage fleksibelt er centralt for oplevelsen af tryghed og vedvarende deltagelse. “Det fælles tredje” (mød over bål, hængekøjer) skaber social kontakt uden krav.

(Veteran 41 år): *“Friheden til at gøre lige præcis det, jeg havde brug for... På andre kurser er der en masse ting, man skal... Her skulle vi bare møde op og vælge, hvad vi havde brug for, og vi kunne sige fra.”*

(Veteran 65 år): *“Der er ingen konkurrence... Her handler det om at finde hjem i sig selv og have ro med at være til... Jeg skal ikke vise alt det, jeg kan – jeg skal være i mig selv.”*

(Veteran 52 år): *“Det har været trygt, fordi der var et fast program med madlavning, hængekøjer og andre aktiviteter... Det har gjort, at jeg kunne slappe af, selvom jeg var sammen med andre.”*

Kursets deltagelsesdesign (valgbarhed, rytme, tryk struktur) har således bidraget til at bryde deltagelsesbarrierer for veteraner med PTSD/stress, fremmet gradvis social tilstedeværelse og skabt varig bro til fællesskaber – præcis som TrygFonden efterlyser.

4) Ikke at skulle “forklares” eller “fikse” – psykologisk sikkerhed

Oplevelsen af at kunne være til stede uden at skulle forklare eller blive “fikset” er stærkt virkningsfuld. Det reducerer skam, øger tilknytning og åbner for fælles refleksion.

(Veteran 47 år): *“Jeg har fået et veteranfællesskab... Det bedste er, at her har ingen forsøgt at fikse mig... Jeg har ikke skullet forklare mig – jeg har bare kunnet være til stede.”*

Kurset har bidraget til et ikke-dømmende læringsmiljø, som er afgørende for sårbare voksne og i overensstemmelse med den kompenserende undervisnings principper og TrygFondens mål om inklusion og stabilitet i fællesskaber.

5) Overførsel til hverdagen – langsigtet trivsel og livsmod

Veteranerne rapporterer konkrete måder, hvorpå de anvender kursets værktøjer efter endt kursus: At tænke på de gode oplevelser, genbesøge naturens ro og arbejde aktivt med tanker og følelser.

(Veteran 52 år): *“Det svære er, når man går fra kurset, for så kommer virkeligheden igen. Men så kan man tænke på nogle af de gode ting og bruge dem til at få en god dag... Vi skal lære at arbejde med os selv og få vores tanker til at passe sammen med den virkelighed, vi er i.”*

(Veteran 46 år): *“I virkeligheden bruger jeg nok naturen mest alene, men det har været godt at opleve den sammen med andre.”*

Udsagnene dokumenterer således, at kurset bidrager til en bæredygtig ændring gennem en selvvalgt brobygning, både individuelt og med fortsat deltagelse i fællesskaber. Det matcher projektets succeskriterium om mod til at indgå i nye fællesskaber og TrygFondens fokus på bæredygtige forandringer.

6) Kursets betydning for deltagelse og fastholdelse på arbejdspladsen

Naturfællesskab for Veteraner har styrket deltagernes oplevelse af at kunne gennemføre et længerevarende forløb og deltage aktivt i samspil med andre. Dette har skabt en nødvendig ro og givet erfaring med struktur og forpligtelse, som flere kobler direkte til deres arbejdsliv.

En deltager beskriver, hvordan kurset har været et vigtigt skridt i at bryde den vedvarende tilstand af kampberedthed kendt som *battlemind*:

“Jeg tror, kurset kan være med til at bryde battlemind – den tilstand, hvor bevidstheden hele tiden er kampberedt. Det kan tage 6-12 måneder at slippe, når man kommer hjem, og det er der mange veteraner, der har. [...] Det er små skridt, og det her kursus er ét af de gode skridt på vejen.” **(Veteran 41 år)**

Flere fremhæver, at kurset har givet dem troen på, at de kan fastholde en rytme og gennemføre opgaver – en erfaring der overføres til arbejdspladsen:

“For mig har det betydet, at jeg har fået erfaring med, at jeg faktisk kan komme op og gennemføre. Jeg har været her 12 gange – og det giver mig troen på, at jeg kan klare andre ting. Jeg er i fleksjob, og kurset har støttet mig i oplevelsen af, at det er godt. [...] Jeg ved, at jeg kan, fordi jeg har gennemført dette kursus med tre timer én gang om ugen.” (Veteran 47 år)

Kurset har også fungeret som et frirum, der har givet energi og motivation til at møde op selv på svære dage:

“Jeg har nydt at være på kurset, slappet af, og selvom jeg hver gang har været enten gul eller rød – altså haft det dårligt – så er jeg kommet og har været der, fordi det har været godt. [...] Det har alligevel været et frirum, og jeg har haft noget at se frem til.” (Veteran 52 år)

Samlet set har kurset bidraget til:

- Erfaring med at gennemføre et struktureret forløb
- Øget tro på egne evner i forhold til arbejdsfastholdelse
- Styrket evne til at indgå i fællesskaber og skabe ro i hverdagen

Konkluderende resultater af de syv interviews

Samlet set viser de syv interviews at kurset *Naturfællesskab for Veteraner*:

- **Har bidraget til at bryde isolation og ensomhed** ved at tilbyde et trygt, meningsfuldt fællesskab med ligesindede.
- **Har bidraget til at styrke mental sundhed** gennem naturens rum og sansebaseret regulering.
- **Har bidraget med kompenserende strategier** med høj hverdagsrelevans også i forbindelse med beskæftigelse.
- **Har bidraget med at bygge bro til nye fællesskaber** gennem trygge rammer og det fælles tredje.

- **Har bidraget til livsmod og håb** via valgfrihed, ikke-præstation og oplevelsen af at blive accepteret og at acceptere sig selv.

Alt i alt lever resultaterne til fulde op til både TrygFondens målsætning om *at styrke handlemuligheder, deltagelse og livskvalitet for sårbare voksne*, til VSU's formål om kompenserende undervisning der forankrer trivsel og fællesskab i veteranernes hverdag, samt til beskæftigelsesområdet's mål om afklaring.

De enkelte sammenskrevne interviews med hver kursist kan læses i sin helhed bagerst i rapporten.

Kursets betydning og bagvedliggende tanker fra underviserperspektiv.

CSV Underviser:

Ifølge underviser MS er fællesskabet den mest afgørende faktor for veteranernes udbytte af kurset. Hun fremhæver, at tryghed skabes gennem en kombination af fast struktur og tydelige valgmuligheder, hvilket giver deltagerne mulighed for at øve sig i at træffe beslutninger igen. Dette er ikke tilfældigt men en bevidst pædagogisk strategi, der tager højde for veteranernes baggrund:

“Som udsendt har man været vant til at indgå i et militært fællesskab, hvor man ikke skulle træffe valg – man skulle følge ordrer. Hvis man endelig skulle træffe et valg, var det med livet som indsats. Derfor kan det skabe usikkerhed at skulle tage helt almindelige valg i dag.”

At vælge mellem aktiviteter som madlavning, sansevandring eller ro i en hængekøje bliver dermed en vigtig øvelse i at genvinde autonomi og handle for egen skyld. MS understreger, at mange veteraner lever med følger som stress, PTSD og skam, hvilket kan føre til isolation. Kurset er derfor designet til at bryde denne isolation ved at skabe rammer, hvor deltagerne kan mærke sig selv, finde ro og gradvist opnå accept af deres livssituation.

Her er naturens rolle central:

“Den ro og tryghed, en hængekøje i naturen kan give, er helt basal – som at ligge i sin mors mave igen. Det får nervesystemet til at falde til ro.”

Kurset tilbyder ifølge MS et fællesskab uden fordømmelse, hvor ingen ser hinanden som fiaskoer. Her kan deltagerne være til stede i eget tempo, trække sig og langsomt lære at sætte ord på egne behov. Denne proces har i flere tilfælde ført til, at veteraner har opsøgt terapi, fordi de har oplevet, at det er legitimt at mærke og tale om sig selv.

Marianna peger også på den brobygning til nye fællesskaber, som kurset har muliggjort: *“Det er første gang, jeg har set et hold brobygge til fællesskaber i så stort omfang. Fra starten kom de og var lidt afventende og hver for sig – til at de den sidste gang inviterede hinanden ind i forskellige fællesskaber.”*

Eksemplerne spænder fra vinterbadning og veterangolf til uformelle aftaler om at mødes i naturen. Denne udvikling viser, at kurset ikke blot er et isoleret forløb, men en proces, der giver strategier til at turde deltage i fællesskaber igen og styrker evnen til at mærke egne behov.

MS afslutter med en refleksion, der indrammer kursets essens:

“Det er ikke bare et kursus; det er en proces, hvor mennesker genfinder styrke og mod til at være en del af livet igen. Små skridt kan være livsforandrende.”

Den samlede sammenskrivning af interview med MS kan læses til sidst i rapporten.

Danmarks Jægerforbund underviser

For HH fra Danmarks Jægerforbund er naturen selve nøglen til kursets succes. Han fremhæver, at naturen skaber et forventningsfrit rum, hvor veteranerne kan finde ro og stabilitet, og hvor hverdagen og dens krav slipper taget. Her er ingen forkerte valg og ingen krav – kun muligheden for at være til stede:

“Det er umuligt at være forkert i naturen. Man går fra at være i konstant gøren til blot at være.”

Denne ro opstår gennem sanserne – ved at lytte, dufte og mærke. Naturen hjælper med at sænke arousalniveauet og giver en pause fra stress, angst og tankemylder. HH beskriver naturen som et helle, der giver plads til at genopdage sig selv:

“Bare det at sidde stille og lytte til naturens lyde er en anden måde at koncentrere sig på. Det giver ro og stabilitet.”

Kurset er bygget op omkring enkle men stærke rammer: bålet, måltidet og fællesskabet. Disse elementer skaber struktur og tryghed uden at være påtrængende. Måltidet fungerer som social valuta og understøtter oplevelsen af ligeværd:

“Vi er alle lige. Måltidet styrker det sociale fællesskab.”

En vigtig pointe for HH er, at veteranerne her får mulighed for at bidrage – ikke kun modtage hjælp. Efter at have levet med stress, PTSD eller andre følger, har mange primært været i en modtagerrolle. Kurset giver dem mulighed for at opleve, at de har noget at give til hinanden, hvilket styrker identitet og selvværd:

“Noget af det vigtigste er, at veteranerne her får mulighed for at bidrage. De opdager, at de har noget at give til hinanden – eller genopdager det.”

Hother afslutter med en klar opfordring til at fortsætte arbejdet:

“Jeg håber derfor, at vi kan få midler til et nyt forløb. Naturen er en ressource, vi alle har adgang til, og jeg ser det som en vigtig opgave at skabe rammer, hvor veteraner kan finde ro, fællesskab og nye perspektiver.”

Den samlede sammenskrivning af interview med HH kan læses til sidst i rapporten.

Konklusion

Projektet har opfyldt sine mål. Deltagerne rapporterer, at de har opnået strategier til at håndtere udfordringer og mod til at indgå i nye fællesskaber. En deltager udtrykte det således: *“Jeg har fået ro og mod til at møde andre igen.”*

Projektet har dermed bidraget til at modvirke ensomhed, styrke livsmod og skabe bro til eksisterende veteranfællesskaber og nye fællesskaber.

Naturfællesskab for Veteraner har skabt et bæredygtigt tilbud, der fremmer mental sundhed og sociale relationer for en sårbar målgruppe. Projektet har vist, at naturterapi kombineret med fællesskab er en effektiv metode til at styrke livskvalitet og trivsel hos veteraner. Det understøtter TrygFondens formål og har potentiale til at blive udbredt til andre kommuner.

Kurset *Naturfællesskab for Veteraner* har dermed vist sig at være en betydningsfuld indsats for veteraner med psykiske belastninger som PTSD og stress. De gennemførte interviews dokumenterer, at kurset har skabt et trygt og meningsfuldt fællesskab, hvor deltagerne oplever anerkendelse af deres fælles erfaringer og en frisættende følelse af ikke at skulle forklare sig. Dette har reduceret oplevelsen af isolation og styrket

tilknytningen til sociale fællesskaber – et centralt mål i både TrygFondens og CSV Vejles indsatsområder.

Naturen har fungeret som en regulerende ramme, der giver adgang til ro og nærvær. De enkle metoder, deltagerne har lært, for eksempel vejtrækningsøvelser, sansning og naturvandring, har høj overførbarhed til hverdagen og anvendes aktivt efter kurset. Kursets design, med valgfrihed, fravær af præstationskrav og et fast men fleksibelt program, har skabt psykologisk sikkerhed og gjort det muligt at deltage på egne præmisser. Dette er afgørende for fastholdelse og for at bygge bro til nye fællesskaber.

Flere veteraner fremhæver, at kurset har styrket deres tro på egne evner, givet erfaring med struktur og forpligtelse og dermed haft positiv indflydelse på arbejdsfastholdelse. Kurset har også bidraget til at bryde den vedvarende tilstand af kampberedthed (battlemind), hvilket understøtter langsigtet trivsel og livsmod.

Samlet set lever kurset op til målsætningen om at styrke handlemuligheder, deltagelse og livskvalitet for sårbare voksne. Det har skabt et fundament for bæredygtige forandringer, både individuelt og socialt.

Anbefalinger til kommende kurser

1. **Naturen som strategisk modtræk til battlemind**

Veteraner lever ofte med et nervesystem i konstant alarmberedskab – den såkaldte *battlemind*-tilstand. Naturen er dokumenteret som en regulerende ramme, der kan nedtone vedvarende alarmberedskab og skabe ro. Fremtidige kurser bør fastholde naturens rum, hvor sanserne genvinder balancen og stressniveauet falder.

2. **Valgfrihed som nøgle til gensidig værdighed**

Det handler om mere end fravær af præstationskrav – det handler om at genvinde oplevelsen af at være den, der bidrager, og ikke altid den, der skal hjælpes eller “fikses”. Man skal fortsat kunne trække sig uden forklaring, fordi alle kender følelsen.

3. **Fra kursus til livspraksis**

Effekten skal leve videre efter kurset. Derfor anbefales en afsluttende fase med fokus på overførsel til hverdagen.

4. En version af kurset med beskæftigelse som næste skridt

Kurset har vist sig at styrke rytme og struktur – kompetencer der kan være værdifulde i forhold til arbejdsfastholdelse. Der kan derfor skabes mulighed for at koble kommende forløb til beskæftigelsesrettede indsatser, f.eks. gennem samarbejde med jobcentre eller fleksjobordninger, for dem der ønsker det. På den måde kan kurset blive en bro til at genfinde selvstændighed og mening i arbejdslivet som en valgmulighed frem for et krav.

5. Selvskabte fællesskaber som bæredygtig løsning

Langsigtet trivsel kræver fællesskaber, der kan vokse gennem selvorganiserede rum. Det er derfor vigtigt, at kurset har aktiviteter, som er let overførbare efter endt kursus og f.eks. kan give anledning til shelterture, vandregupper og individuelle gåture i naturen. Aktiviteter som kan sikre, at relationer fastholdes efter kurset.

Bilag:

Bilag 1 Øvelser anvendt på kurset *Naturfællesskab for Veteraner*

Her følger en opstilling af de øvelser der er anvendt på kurset.

Formålet med opstillingen af øvelser er at vise, hvordan aktiviteterne er tilpasset den særlige målgruppe: veteraner med forskellige oplevelser og behov. Det er vigtigt at kende sin målgruppe, fordi naturaktiviteter, der normalt virker beroligende, kan have en helt anden betydning for mennesker med militær baggrund.

F.eks. er stillevandring en populær øvelse på naturkurser, men for veteraner kan det minde om patruljeformer, hvor man går lydløst på række for ikke at blive opdaget af fjenden. Dette kan fremkalde uønskede flashbacks.

Ligeledes kan områder med tæt vegetation eller usynlig skovbund vække ubehag, fordi mange har erfaring med miner og skjulte farer. Selvom man rationelt ved, at der ikke er landminer, sidder denne erfaring dybt.

Derfor er de følgende øvelser udviklet med respekt for kursistens hele livssituation, med fokus på tryghed, overskuelighed og fællesskab. De er baseret på viden om veteraners situation og behov, som underviserne har indsamlet og tilpasset gennem praksis og dialog.

1. **Ligge i en hængekøje**

En enkel afspændingsøvelse, hvor deltageren ligger i en hængekøje og mærker kroppens tyngde. Hængekøjen giver en følelse af tryghed og ro, som kan berolige nervesystemet og skabe mental afslapning. Styrker vestibulær sansen.

2. **Sansevandring**

En guidet vandring med fokus på sanserne – at lytte, dufte, mærke og se naturens detaljer. Øvelsen styrker nærvær og kropsbevidsthed og hjælper med at flytte opmærksomheden fra tankemylder til nuet.

3. **Walk and Talk (to og to)**

En samtaleøvelse under bevægelse, hvor deltagerne går sammen i naturen og taler om et givent emne. Bevægelsen gør samtalen mere uformel og understøtter refleksion og relation.

4. Lege i naturen

Enkle pludselig opståede lege, sjov med grene eller barfodsvandring. Legen vækker spontanitet, glæde og fællesskab og styrker evnen til at være til stede uden præstation.

5. Mad over bål fælles måltid

Tilberedning af måltider over åben ild. Aktiviteten skaber samarbejde, giver sanseoplevelser og styrker fællesskabet. Bålet fungerer som et socialt samlingspunkt.

6. Lyskryds-øvelsen (Rød, Gul, Grøn)

En enkel metode til at dele sin dagsform: Rød = svært, Gul = midt imellem, Grøn = godt. Øvelsen fremmer åbenhed og giver underviserne mulighed for at tilpasse aktiviteterne.

7. Kaffe klar og stille opstart

Dagen indledes med ro omkring bålet og en kop kaffe. Den stille opstart skaber trykthed og en blid overgang til dagens program.

8. Stille samvær

Tid uden krav om aktivitet, hvor deltagerne kan være sammen i stilhed. Fremmer ro, nærvær og accept.

9. Øjebliksbilleder

En øvelse i at være opmærksom på små øjeblikke af glæde eller ro og fastholde dem. Træner evnen til at registrere positive sanseindtryk.

10. Smage på naturen og sanke

Smagsoplevelser med urter, bær eller sankede råvarer. Indsamling af spiselige planter og urter. Øvelsen styrker sanserne og forbindelsen til naturen.

11. Vandringer i kuperet terræn

Fysisk aktivitet i varieret natur, som styrker kondition og balance og giver mental aflastning.

12. Fordybelsesøvelser

Guidede øvelser med fokus på åndedræt og kropsbevidsthed. Hjælper med at berolige nervesystemet og skabe indre ro.

13. Refleksionsøvelser og samtaler

Strukturerede samtaler eller små refleksionsopgaver, hvor deltagerne sætter ord på oplevelser og følelser. Understøtter læring og personlig udvikling.

Bilag 2 Sammenskrevne interviews med veteraner

Interview 1: Veteran 46 år

Jeg bruger naturen meget mere nu, end da jeg startede. Jeg kendte til naturterapi og vejtrækningsøvelser på forhånd, men efter kurset anvender jeg det langt mere – og på en mere enkel måde. I virkeligheden bruger jeg nok naturen mest alene, men det har været godt at opleve den sammen med andre. Fællesskabet har været vigtigt. Det er dog også vigtigt, at man er klar til fællesskabet og til at bruge det. Det har været en god måde at være sammen på – lave bål, mad, snakke osv.

Jeg kan godt lide, at det har været et tilbud og ikke et krav. Der er ingen konkurrence om at vise, hvor god man er til det ene eller det andet, som man hurtigt oplever ved sportsaktiviteter. Her handler det om at finde hjem i sig selv og have ro med at være til. Det synes jeg har været både spændende og godt. Da det gik op for mig, forstod jeg, at kurset handlede om noget helt andet: Jeg skal ikke vise alt det, jeg kan – jeg skal være i mig selv.

Jeg kan rigtig godt lide, at møderne er åbne, men samtidig har en fast struktur. For mig handler det om, at der ikke er krav om præstation, men at der er en klar ramme, så jeg ved, hvad der skal ske. På den måde handler det om, hvad jeg selv bidrager med. Vi får på kurset nogle redskaber, som vi kan arbejde med, og som jeg ser det, er det op til den enkelte, om de bliver brugt. Jeg mener, det er vigtigt at skabe en daglig rutine. For mig handler det ikke kun om at bruge redskaberne, når jeg har det dårligt, men om at bruge dem løbende – åndedræsteknikker, meditation osv. – så jeg har det godt. Jeg kan se, at når jeg får det dårligt, er det ofte fordi, jeg har undladt at gøre de ting, der gør, at jeg har det godt.

Med kurset er jeg blevet bedre til at fastholde mig selv i at gå en tur – uanset om jeg har det godt eller dårligt – fordi det er godt for mig. Det er vigtigt at være nysgerrig på, hvad de forskellige redskaber kan. Jeg er et menneske, der er nysgerrig på, hvordan jeg får det godt. Jeg er godt på vej og ved for eksempel, at hvis jeg presser mig selv for meget, får jeg det dårligt, sover dårligt, og så begynder mareridtene. Derfor skal jeg sørge for at gøre gode ting, så jeg ikke presser mig selv unødigt.

I dag får jeg pension, men tidligere arbejdede jeg mange timer om ugen for at undgå at mærke mig selv. Det er mærkeligt, at jeg ikke kan det mere, men jeg ved hvorfor. Derfor betragter jeg det at være på sådan et kursus som mit arbejde. Jeg ved, det koster meget energi, men jeg gør det, fordi det gør mig godt. Jeg accepterer, at det er sådan, og at jeg har det sådan, fordi det er mit vilkår. Det, at jeg bruger en masse energi på at møde op på kurset, er det, jeg kan – og det vil jeg gerne. Det er godt at tale med andre om det, som har samme mønstre. Jeg tror, vi er mange veteraner, der arbejder meget – bare kører

derudad for at undgå at mærke os selv. Derfor er det også mærkeligt at forstå, når vi pludselig vælter. Det kan være svært at acceptere. En kæmpe omvæltning. Så er det godt at have en god værktøjskasse med mange ting, der kan hjælpe mig med at få det godt.

Det vil være godt, hvis kurset fortsætter. Hother er god til at skabe den ro, der skal til – bare ved at lave mad. Det kan jeg godt lide. Så jeg tænker, at et nyt hold skal rumme noget af det samme: At man både har mulighed for at lave mad og være i det – eller gå med Marianna og tale lidt mere om sig selv.

Interview2: Veteran 65 år

Underviserne har gjort det rigtig godt. De har fået os i gang med ting, jeg aldrig havde forestillet mig, og det har været en god oplevelse. Bare det at være i naturen har betydet meget for mig.

Hother ved utrolig meget om naturen. For eksempel fortalte han om istiden og hvordan landskabet er formet af isen. Det var faktisk spændende – noget, jeg aldrig havde tænkt over før. Når han fortæller, får man noget at tænke over, og så slipper jeg for alle de tanker, der normalt fylder i mit hoved. Min krop kan se rolig ud, men mit hoved er aldrig i ro. Det bliver det, når jeg hører noget interessant. Det har været godt at få fortalt en masse, så jeg ikke skulle gå og gruble.

Det er svært for andre at forstå, hvad man har været igennem – og også det, at man mister et fællesskab, når man ikke er i militæret mere. Hvad er man så? Men vi har noget fælles på sådan et veteranhold. Vi har et sammenhold. Det er, som om vi kender hinanden uden at kende hinanden. Det blev jeg meget overrasket over.

Jeg kunne godt lide at være på madholdet – at lave mad, snitte grøntsager og gøre det, jeg fik at vide, jeg kunne gøre. Så gjorde jeg det, og så tænkte jeg ikke på alle de tanker. Jeg vil gerne bidrage, og det kunne jeg gøre her ved at lave mad. Det var godt. Jeg fik meget mere ro, selvom jeg var træt efter sådan en formiddag.

Kurset har været med til at bryde min isolation. Jeg er for eksempel begyndt at spille golf med andre veteraner – det havde jeg aldrig gjort, hvis jeg ikke var kommet på kurset. Jeg har også været på Østbjerglund, og der skal jeg ud igen. Det havde jeg heller aldrig gjort før.

Jeg har lært at være i et nyt fællesskab, og det er jeg glad for. Det har været rigtig godt. Det er et fællesskab, som hjælper mig med at få fodfæste igen – med små skridt. Men det er godt, selvom det er små skridt. Det er godt, at jeg nu har nogle nye fællesskaber.

Interview 3: Veteran 56 år

Det har været rigtig godt at lære naturen bedre at kende. Vi har alle brugt den som et frirum og oplevet et stærkt kammeratskab. Det er noget, man kan tage med sig ind i hverdagen – at nyde naturen og den ro, den giver. Jeg bruger det nu til at stoppe op og virkelig nyde naturen, når jeg er ude. Det gjorde jeg egentlig ikke før, men det gør jeg nu. Jeg kigger på træerne og alt det liv, der er omkring mig, og det giver mig en ro. Der er træer og dyr – og jeg oplever, at tankemylderet forsvinder. Det er meget rart.

Og så er der fællesskabet. Det er helt anderledes end andre fællesskaber, fordi det kun er veteraner. Det er godt. Vi tænker ens – forstået på den måde, at hvis én har det skidt, er det okay. Vi behøver ikke at sætte mange ord på det. Det accepterer vi bare. Hvis han har lyst til at snakke, er det fint, og hvis ikke, er det også fint. Ingen presser nogen. Man åbner sig kun, hvis man har lyst. Alle ved, at der som veteran er gode og dårlige dage, og det er okay. Man viser hensyn.

For eksempel kunne jeg se på en af mine medkursister, at han en dag kom og så helt forkert ud. Jeg vidste bare, at han ikke havde det godt, og jeg sagde: *“Du går hen og lægger dig – det har du brug for.”* Og det var helt okay. Det er også en måde at lære at mærke sig selv på.

Selv har jeg lært åndedrætsøvelser på kurset, som jeg bruger. For eksempel når jeg kører bil, bliver jeg ikke så hidsig mere, fordi jeg bruger øvelserne. Og hvis der er noget, der er træls, så går jeg en tur og får noget luft – og nyder det. Det er godt.

Vi mødes også nu uden for kurset, for eksempel i Østjylland. Nogle kommer med til veteran-golf. Vi har fået et fællesskab, og vi vil fortsætte med at mødes. Under kurset oplevede jeg, at vi alle følte os forpligtet over for fællesskabet. Selv om man havde det dårligt, kom folk alligevel – ikke kun for sin egen skyld, men også for de andres. Det synes jeg er godt: at man føler et ansvar over for hinanden. Men det er også fordi, der er plads til at have det dårligt, og fordi det skaber ro at være på kurset.

I starten var det svært for mange at være i fællesskabet, og alle havde lidt svært ved at åbne sig. Men så blev det rigtig godt – og nu vil vi fortsætte med at mødes. Marianna har lært os vejrtrækningsøvelser, og hun har lavet nogle gode øvelser med os, hvor vi bare skal ligge og slappe af. Det virker. Det hun siger om, at nervesystemet kommer i ro – det passer. Det bruger jeg også nu.

Jeg havde aldrig tænkt på, at det kan give ro at kigge på træerne. Før gik jeg bare en tur for at få ro, men nu kigger jeg på naturen.

Der er mange veteran tilbud, men det her er anderledes, fordi det giver ro. Mange tilbud handler om, at vi skal gøre en masse – lave sport eller sådan noget – og det er også fint nok. Begge steder må man gerne trække sig. Jeg får det altid lidt dårligt over for de andre, når jeg trækker mig til sport, selvom det er safe zones, fordi jeg er der jo

stadigvæk, så selvom det er okay, er det ikke helt så afstressende som når jeg kan trække mig herude i naturen. Det føles mere naturligt.

Det har også været godt med de tricks, Marianna har lært os. For eksempel: i stedet for bare at gå en tur, får vi nogle kort med små opgaver, hvor vi skal stoppe op og løse dem. Det fungerede rigtig godt – det kunne jeg godt lide.

Jeg har også et eksempel: Jeg var i Dinopark med mine børnebørn, og normalt ville jeg bare have skyndt mig igennem parken. Men nu stoppede jeg op, og de spurgte: *“Bedstefar, hvad laver du?”* Og jeg kunne fortælle, at jeg kigger på træerne. Så blev de også nysgerrige på naturen på en anden måde. Det var sjovt – at de fik et andet billede af deres bedstefar, og jeg kunne fortælle dem noget nyt. Det var rigtig godt. Så jeg synes, at hold 2 skal kunne det samme som nu – for det er virkelig godt.

Interview 4: Veteran 41

Det, der især har været godt på kurset, er friheden til at gøre lige præcis det, jeg havde brug for. For eksempel at finde ro og ligge i en hængekøje – det virker bare anderledes her end derhjemme. På andre kurser er der en masse ting, man skal, hvis man vil være en del af det. Her skulle vi bare møde op og vælge, hvad vi havde brug for, og vi kunne sige fra. Jeg mødte derfor op, fordi jeg vidste, at jeg kunne vælge, og fordi ingen stillede spørgsmål til, hvordan jeg var. Jeg kunne bare få lov til at være mig selv.

Det med trafiklyset – om man er rød, gul eller grøn – har været rigtig godt. Det har givet en form for frihed under ansvar, og det har jeg virkelig kunnet lide. Jeg lægger nu mærke til mange flere ting i naturen end før. Det er dejligt.

Forskellen på fællesskabet for os veteraner er, at vi ikke behøver at uddybe over for hinanden, hvorfor vi trækker os eller er lidt sure. Det ved de andre godt. Når man er sammen med civile, er man nødt til at forklare, hvorfor man lige trækker sig, og hvad der foregår. Ellers forstår de det ikke – og det er ikke sikkert, de forstår det, selvom man forklarer. Det er befriende, at andre kan se i ens blik, hvad det handler om. Det giver en helt anden frihed til at være den, man er.

Jeg har det stadig dårligt, men mine kolleger kan mærke, at jeg er blevet meget gladere. Jeg arbejder i IT-helpdesk ved militæret tre dage om ugen. Jobcentret syntes, jeg skulle arbejde fire dage i stedet for at bruge den ene dag på kursus, men mine kolleger og ledelsen sagde, at jeg skulle fortsætte, fordi de kunne se, at det gjorde noget godt for mig. Jeg fik gnisten tilbage i øjet og blev mindre irriteret – og det tror jeg på, når de siger det. Også min kone har sagt, at jeg har langt mere indre ro.

Man skal forstå, at som veteran kan man reagere uhensigtsmæssigt på situationer – farer op, hvor man ikke skal. Men efter kurset er mit nervesystem faldet meget mere til ro,

selvom jeg stadig har det svært. Jeg har ikke så mange røde dage mere; de er med tiden blevet grønne, når jeg har været på kursus. Jeg ser naturen på en helt anden måde nu. På et andet kursus så jeg stadig ting i naturen, som ikke var der, fordi jeg var kampberedt. Men her har jeg lært at stoppe op og se på træerne og vinden i bladene. Det er, som om jeg kan se flere ting i naturen nu.

Det var ikke godt, da vi skulle gå stille vandring – for det minder om kamppatrulje, hvor man skal være stille for ikke at blive opdaget af fjenden. Men det var godt, da vi skulle gå to og to og tale sammen om det, vi så. Det var rigtig godt, for jeg kan mærke, at jeg er blevet bedre til at sætte ord på og fortælle – og også til at lytte. Det er rigtig godt at kunne gøre det igen. Ellers har jeg kun skullet fortælle om mig selv til læger og psykologer, men ikke til andre. Nu kan jeg mærke, at jeg er blevet bedre til at fortælle – også til mine kolleger og min kone. Det betyder meget.

Jeg tror, kurset kan være med til at bryde *battlemind* – den tilstand, hvor bevidstheden hele tiden er kampberedt. Det kan tage 6-12 måneder at slippe, når man kommer hjem, og det er der mange veteraner, der har. Nu er der andre kurser, jeg godt kunne tænke mig at prøve, men jeg er ikke helt klar til at begynde i andre fællesskaber. Det er små skridt, og det her kursus er ét af de gode skridt på vejen.

Veteraner er ikke altid nemme at være sammen med, og derfor har vi brug for at være sammen uden pårørende. Det her er et rigtig godt kursus, der er lavet til os. Jeg håber, det fortsætter – gerne med at bygge videre på det, vi har haft indtil nu.

Interview 6: Veteran 52 år

Det vigtigste for mig har været det sociale med andre veteraner. Jeg har altid haft svært ved at skabe relationer, og det blev endnu sværere efter, jeg blev udsendt. Men her har det været trygt, fordi der var et fast program med madlavning, hængekøjer og andre aktiviteter. Det har gjort, at jeg kunne slappe af, selvom jeg var sammen med andre. Jeg har følt mig tryk i dette fællesskab – på en måde, jeg aldrig har oplevet før.

Her er vi alle veteraner, og vi behøver ikke at forklare os. Vi har det til fælles, at vi har været udsendt. Vi ved godt, at vi alle kan have en masse uro indeni, selvom vi udenpå ser ud, som om vi har det fint.

Der er ting, som er vigtige at vide om veteraner. For eksempel kan det være ubehageligt at gå steder, hvor man ikke kan se jorden. For mig, der har gået i områder med mange landminer, er det afgørende at kunne se, hvor jeg træder – der må ikke ligge blade og grene. Derfor er det ikke alle vandringer, der fungerer. Stille vandringer fungerer heller ikke, fordi det minder om at gå på kamppatrulje.

Jeg må sige, det har været godt at opleve naturen igen og lægge mærke til fuglesang og den slags. Jeg har genfundet naturen, kan man sige. Nu føler jeg mig lidt mere klar til at

komme ud og ikke isolere mig. Min rygsæk er halvt pakket – billedligt talt – for jeg er der ikke helt endnu, men jeg kan mærke, at jeg begynder at tro på det, at få mod på det. Det er helt nyt for mig.

Det har været små skridt på kurset, og det har været supergodt for mig og for de andre. Der er kommet flere sjove snakke, og vi får læsset meget af. Det gjorde vi ikke i starten – der holdt vi os lidt for os selv – men det gør vi nu. Jeg er nysgerrig. Det har været gode sociale relationer, hvis man kan sige det. Supergodt. Hyggeligt.

Jeg har nydt at være på kurset, slappet af, og selvom jeg hver gang har været enten gul eller rød – altså haft det dårligt – så er jeg kommet og har været der, fordi det har været godt. Også selvom jeg stadig var rød, når jeg gik hjem. Det har alligevel været et frirum, og jeg har haft noget at se frem til. Det har været rigtig godt. Jeg har glædet mig.

Et hold to skal bare have mere af det samme, for det er godt for veteraner at have noget at se frem til.

Interview 6: Veteran 47 år

Jeg har fået et veteranfællesskab – et fællesskab med andre i samme situation som mig. Det bedste er, at her har ingen forsøgt at fikse mig. Vi har haft et stærkt fællesskab, selvom vi er meget forskellige og står forskellige steder i livet – også i forhold til, hvordan vi bearbejder vores udsendelse.

Det kan være svært for andre at forstå, at reaktioner kan komme mange år efter, eller fortsætte med at komme. Jeg blev udsendt i 2003, har haft fuldtidsarbejde og et aktivt liv, men pludselig væltede det hele for mig. Her har jeg ikke skullet forklare mig – jeg har bare kunnet være til stede. Jeg kommer til bålet, vi starter med en kop kaffe, lander, og så tager vi den derfra. Det har været rigtig godt.

Jeg har fået nye måder at være i naturen på og helt sikkert noget ro, som jeg også kan praktisere hjemme. For eksempel har hængekøjen været fantastisk. Det er dejligt at gå i naturen og fokusere på duften. For mig har det været 50/50 – 50 % fællesskab og 50 % naturens kraft.

Holdet har bestået af rolige mennesker, og man har stille og roligt kunnet vælge, hvad man ville. Det har været rart. Der er plads til at være med som den, man er. Ingen ynker én eller synes, det er synd for én. For mig har det i hverdagen givet mere ro til at være den, jeg er, og til at acceptere min situation. Det tab af identitet, som mange oplever, forsvinder lidt, fordi man bliver accepteret uden ynke.

Der findes mange tilbud til veteraner – mange, hvor man vil alt muligt med os – og man kan hurtigt mærke, om det er den rigtige sammenhæng. Her kan man bare mærke, at man

får lov til at være, som man er, med alt det, vi hver især har med os. Her skal man ikke krænge sig selv ud igen og igen. Det er befriende, at det ikke handler om det.

For mig har det betydet, at jeg har fået erfaring med, at jeg faktisk kan komme op og gennemføre. Jeg har været her 12 gange – og det giver mig troen på, at jeg kan klare andre ting. Jeg er i fleksjob, og kurset har støttet mig i oplevelsen af, at det er godt. Jeg arbejder med GDPR tre dage om ugen, tre timer hver gang – og jeg ved, at jeg kan, fordi jeg har gennemført dette kursus med tre timer én gang om ugen. Det har givet mig troen på mig selv.

På min arbejdsplads er der et fællesskab, og på kurset har der været et veteranfællesskab. Lige så stille begyndte vi at tale mere og mere sammen. På et eventuelt hold to kunne der være mere plads til det. Men hold 1 skal være stille og roligt, og så kan man åbne mere op på hold 2, når fællesskabet og trygheden er der. Det har givet mig utroligt meget – også til at støtte mig i mit fleksjob. Jeg har været glad for at være på et kursus, der ikke var behandleragtigt, men som mødte mig som den, jeg er.

Interview 7: Veteran 52 år

Det, jeg har lært, er at tage en fransk af en fasan, skære et rådyr ud og tilberede det over bål. Men også mere end det, f.eks. hængekøjerne – at kunne lægge sig i dem og finde ro. Kurset har givet mig en dyb ro, og Marianna og Hother har været fantastiske undervisere. Der har været tryghed hele vejen igennem, og fællesskabet har haft enorm betydning for mig. At være en del af et fællesskab igen – det har været uvurderligt. Vi startede kursuseftermiddagen på den bedste måde: med en kop kaffe, kropsrensning og en lille tur, eller muligheden for selv at vælge, hvad man ville i gang med.

Sansevandringerne har været lærerige – at gå og lægge mærke til alt i naturen, og så pludselig se et stykke bolsche papir, som ikke hører til. Vi fik virkeligt skærpet sanserne og så var det næsten som om vi blev drenge igen og legede, ja det kan man godt sige. Det var sjovt og gav mig følelsen af at genfinde mit indre barn. Det kunne jeg virkelig godt lide – at naturen er et sted, hvor man bare kan være, lege og være til stede. Det er dejligt at genopdage naturen, som den var, før jeg blev udsendt.

Mange af os veteraner har været i behandling og oplevet, at når vi er sammen med andre, er det altid fordi vi skal noget, eller nogle skal gøre noget med os, vi skal udvikle os. Her kunne vi bare stå og tale sammen uden plan – bare smalltalk uden at føle os forkerte. Det har været en gave. Jeg har også lært, at det er en god idé at bruge det, naturen giver – som mirabeller, der kan bruges til så meget. I det hele taget har jeg lært at være nysgerrig – nysgerrig på det, der er omkring mig, på mine omgivelser. Det er en god måde for mange veteraner at bryde isolationen på.

Når man er på kurset, glemmer man alt det, man går og tænker på, og kan holde tankerne på afstand. Det er godt. Det svære er, når man går fra kurset, for så kommer virkeligheden igen. Men så kan man tænke på nogle af de gode ting og bruge dem til at få en god dag. Det er vigtigt at arbejde med sig selv, og det har vi gjort på kurset. Man kan sige det sådan at man kan ikke skrue en stjerneskrue fast med en torx-skrue – vi skal lære at arbejde med os selv og få vores tanker til at passe sammen med den virkelighed, vi er i.

Det vigtigste værktøj, jeg har fået med i min mentale værktøjskasse, er, at jeg kan bruge alle de redskaber, vi har lært, efter behov. Hvis der kommer et kursus 2, kunne det være fantastisk at gå endnu dybere ind i, hvad naturen kan, og give os mulighed for at genfinde det indre barn. Det har været en fantastisk oplevelse.

Bilag 3 Interviews med underviserne

Interview med Hother Hennings, Danmarks Jægerforbund

Veteranerne oplever en tættere tilknytning til naturen, og det giver dem mulighed for at mestre livet på en ny måde. Naturen skaber et rum, hvor man kan være sammen om noget meningsfuldt – og det er netop dét, naturen kan. Man kan vælge at være en del af cirklen omkring bålet, eller man kan trække sig lidt tilbage.

Det vigtige er, at veteranerne kommer ind i en ny setting, hvor hverdagen og dens krav slipper taget. For mig er det også en ny setting. Jeg ved kun, at de som veteraner er ramt i livet – mere behøver jeg ikke at vide. Det er nok for mig, for jeg ved, hvad naturen kan give dem.

Bare det at sidde stille og lytte til naturens lyde er en anden måde at koncentrere sig på. Det giver ro og stabilitet. Når man bruger sanserne – dufter, lytter, mærker – skaber det en dyb ro, især for dem, der har svært ved at holde fokus. I naturen kan man finde fred ved at fjerne opmærksomheden fra det, der forstyrrer. Her er man aldrig forkert. Jeg kan ikke forklare hvorfor, men naturen er et helle. Man går fra at være i konstant gøren til blot at være. Det er umuligt at være forkert i naturen, og det hænger sammen med en grundlæggende naturforbundethed.

Den forbundethed mærker man gennem sanserne – duftene, lydene, følesansen. Man lærer at bruge hele spektret, og man kommer ned i arousal-niveau. Bare at gå ud og sætte sig ned – det er det eneste, man skal gøre. Så kommer naturen af sig selv. Måske fordi vi selv er en del af naturen, selvom vi i dag lever langt fra den. Men når man er ramt

af livet, hjælper naturen. Den gør én rolig. Naturen er et forventningsfrit rum – den har ingen krav til dig.

Som undervisere skaber vi rammerne i samspil med naturen: Vi tænder bål, sørger for kaffe, og byder kursisterne velkommen. Man ved, hvad man skal, uden at få det forklaret – man følger bare duften af bålet. Vi starter i stilhed, lander og fokuserer på de lyde, der er. Det behøver ikke siges højt – naturen inviterer til det. Til hverdag er vi meget i hovedet, men her kommer vi ned i kroppen. Fryser man lidt, tænker man på kulden. Hører man en lyd, tænker man på den. Man glemmer de dårlige tanker for en stund. Det er en måde at indarbejde gode vaner på. Stress, angst og depression får en pause.

Ud over at forberede rammerne, forbereder jeg mig selv. Jeg sørger for at have et roligt nervesystem. Kursisterne låner mit nervesystem – derfor er det vigtigt, at jeg er i ro og balance. Så kan de bedre håndtere roen, når de mærker, at jeg kan. Vi er fysisk aktive, laver mad sammen, spiser sammen. Vi er alle lige. Måltidet styrker det sociale fællesskab. Vi spiser alt godt fra naturen – fasaner, krabber, vildt. Måltidet er social valuta.

Vi starter altid med at sige, hvordan vi har det – enkelt og uden mange ord. Vi bruger et lyskryds: Rød betyder, at man har det svært, gul er midt imellem, og grøn betyder, at man har det godt. Det er en enkel måde at dele sin tilstand på. Når mennesker har stress, myldrer tankerne frem – de har brug for forenkling. Jeg tror, det er vigtigt, at de mærker, at de ikke er alene. Når vi mærker fællesskabet, er det lettere at være i det svære. De får en identitet i gruppen og opdager, at de ikke er alene med deres problemer.

Noget af det vigtigste er, at veteranerne her får mulighed for at bidrage. De opdager, at de har noget at give til hinanden – eller genopdager det. Efter at være blevet ramt af livet, med stress, PTSD eller andet, har de ofte oplevet kun at modtage hjælp – fra psykologer, terapeuter, koordinatore. Det er godt, men de står sjældent i situationer, hvor de giver. Her får de lov til at opleve det igen. Det er en vigtig del af helingsprocessen.

Vi leger helt simple lege, så vi begynder at grine. Vi genopøver spontan opmærksomhed og noget urinstinkt i mennesket – nemlig at lege i naturen. Eller vi mærker spontan opmærksomhed ved at have bare tæer i en bæk. Som én sagde: *“Jeg glemmer jo helt, at jeg har det skidt.”* Eller en anden efter en sansevandring: *“Jeg ved ikke, hvad der skete, men der skete et eller andet.”*

Vi har også lært, at stille vandring ikke fungerer. Det er simpelthen for stille – en stilhed, der minder om patruljer, og det trigger for meget. Det er vigtigt at vide, hvordan det er at være veteran. Min medunderviser Marianna og jeg fik det tacklet godt, fordi vi arbejder så godt sammen og har stor tillid til hinanden. Alt i alt blev det et rigtig godt kursusforløb.

For mig har det været en utrolig meningsfuld proces at lave dette kursus for veteranerne. Jeg har set, hvordan naturen kan åbne et rum, hvor mennesker, der har været ramt af livet, finder ro, fællesskab og en ny form for styrke. Det har været givende at opleve, hvordan de går fra at være modtagere af hjælp til igen at kunne bidrage – til hinanden og til fællesskabet. Det skaber en helt særlig dynamik og giver dem en følelse af værdi og identitet.

Jeg tror på, at naturen har en helende kraft, og det har kurset bekræftet. Når vi sidder omkring bålet, når vi laver mad sammen, når vi griner og leger – så sker der noget. Det er små øjeblikke, men de har stor betydning. At se en veteran sige: *“Jeg glemte helt, at jeg havde det skidt”* – det er det, der gør det hele værd.

Derfor vil jeg meget gerne gøre det igen. Naturen er en ressource, vi alle har adgang til, og jeg ser det som en vigtig opgave at skabe rammer, hvor veteraner kan finde ro, fællesskab og nye perspektiver. Jeg håber derfor at vi kan få midler til et nyt forløb.

Interview med Marianna M. Sønderskov, underviser VSU – CSV

Det er især fællesskabet, der er vigtigt for veteranerne – og det synes jeg også er vigtigt. Noget af det, jeg har lagt mærke til, er, at det skaber tryghed for veteranerne, når vi organiserer kurset, så de får mulighed for at træffe valg. Vi laver en fast struktur med klare og tydelige valgmuligheder. De har brug for strukturen, men ved at give dem valg, giver vi dem samtidig mulighed for at øve sig i at tage beslutninger igen.

Det hænger sammen med deres baggrund. Som udsendt har man været vant til at indgå i et militært fællesskab, hvor man ikke skulle træffe valg – man skulle følge ordrer. Hvis man endelig skulle træffe et valg, var det med livet som indsats. Derfor kan det skabe usikkerhed at skulle tage helt almindelige valg i dag. At vælge, om man vil lave mad eller gå med på en sansevandring, kan være en vigtig øvelse i at genvinde sin autonomi og lære at tage valg for sin egen skyld.

Selvfølgelig træffer veteraner også valg i hverdagen, men det er vigtigt at forstå, at det fællesskab, de kommer fra, er helt anderledes end de fællesskaber, de møder i civilsamfundet – i Vejle Kommune eller på et kursus som dette. Mange holder sig væk fra fællesskaber, fordi der er et paradoks: Det fællesskab, de frivilligt valgte at gå ind i, har også været med til, at de blev ramt i livet. I dag lever nogle med følger som langvarig stress, PTSD eller anden uro. Det er ikke noget, man nødvendigvis er stolt af, og for nogle følger der skam med. Det kan føre til isolation, når de kommer hjem.

Deres oplevelser er så stærke og anderledes, at de kan være svære for andre at forstå. Derfor kan det være svært at indgå i nye fællesskaber. De skal lære nye strategier for at kunne være en del af almindelige fællesskaber igen. Det skaber vi rammer for på kurset – blandt andet ved at lade dem vælge, hvad de har lyst til. Det handler om, at de kommer

hjem til sig selv og mærker, hvad de vil. Det er en øvelse i at gøre ting for sin egen skyld. Det kan være med til at bryde isolationen.

Vi hjælper dem med at blive opmærksomme på, hvordan det virker ind på dem selv. For eksempel det at kunne vælge at ligge i en hængekøje, hvis man har brug for ro. Den ro og tryghed, en hængekøje i naturen kan give, er helt basal – som at ligge i sin mors mave igen. Det får nervesystemet til at falde til ro. Det er en stor oplevelse. Man skal også forstå, at mange har oplevet at have en opgave i det militære fællesskab, som de ikke lykkedes med – i og med at de blev traumatiseret.

Men her er der plads til det. Ingen dømmes, og ingen ser hinanden som en fiasko. Alle ved, hvordan det føles at være magtesløs. I naturfællesskabet har de ikke gjort noget forkert. Her kan de bare være. Der er ikke noget, man skal – det er helt op til den enkelte. Man kan trække sig, og man kan gå til i eget tempo. Det lærer de meget af, fordi de på den måde lærer at mærke sig selv og sine egne behov igen. Det giver mulighed for at reflektere over sin livssituation.

Vi har set, at flere deltagere under forløbet har valgt at gå i terapi, fordi de oplever, at det er okay at mærke sig selv og tale om sig selv. De lærer at mærke sig selv ved for eksempel at skulle træffe valg om, hvad de vil den kursusdag, de er mødt op. Lige så langsomt får de sat ord på – både over for sig selv og over for andre – hvad de gerne vil. Flere oplever også, at de ikke er nær så opfarende, fordi de mærker en ro. Det er naturens kraft. Naturen beroliger nervesystemet og giver ro til at lindre og hele. Det er lindrende bare at være i naturen uden at gøre andet end at være.

Med roen og fællesskabet med andre, der kan genkende alle de blandede følelser, kommer også en større accept af ens livssituation. For eksempel var der én, der undervejs fik tilkendt en pension. Han syntes ikke, det var noget at fejre, fordi det umiddelbart føltes som et nederlag. Men i fællesskabet blev det fejret, fordi alle anerkendte, at der er en god grund til, at han har fået den. Den anerkendelse fra de andre kursister er afgørende for, at han kan opnå og føle accept.

Nogle har det også svært med flagdagen, som skal hylde veteraner. Flagdagen er også en markering af det fællesskab, som de blev ødelagt af. Derfor kan nogle have det dobbelt med flagdagen – samtidig med at de hungre efter anerkendelsen for deres indsats. Det er nogle af de paradokser, veteraner står i, og de forstår hinanden. Uden så mange ord. Det giver ro at opleve, at andre forstår det rigtigt.

Det er svært, når man som udsendt har været vant til at tænke på andre og handle som et fællesskab, at det nu er én selv, der er i centrum. Fællesskabet her handler om at kunne være individer i centrum sammen og forstå hinanden. Det har været godt, når de har talt sammen to og to, fordi det er en blød overgang til at få det til at handle om sig selv – over for en anden – og få støtte fra en, der kan hjælpe på vej.

Man skal ikke tage fejl af det helt særlige fællesskab, veteraner har. Derfor er det også vigtigt, at der er sammenhæng mellem det, vi som undervisere siger, vi vil gøre, og det, vi gør. Det er betingelsen for at skabe den tryghed, der skal til for at turde slippe ansvaret for andre og mærke, at det er der andre, der har. Det er en bevidst strategi for, at de kan genlære strategier til at mærke sig selv.

Det har været så godt at samarbejde med veterankoordinator Michael og med Hother. Det er første gang, jeg har set et hold brobygge til fællesskaber i så stort omfang. Fra starten kom de og var lidt afventende og hver for sig – til at de den sidste gang inviterede hinanden ind i forskellige fællesskaber. Nogle fortsætter med at mødes for at vinterbade sammen, andre spiller veterangolf, nogle vil mødes i skoven på Østbjerglund eller Moster Karens fold. Andre har tilbudt, at man kan ringe, hvis man har brug for at være i et shelter – uden at skulle forklare sig. Det synes jeg er stort og vidner om, at vi er lykkedes med at brobygge til andre fællesskaber og give strategier til at turde deltage i fællesskaber igen – samt at mærke sig selv.

For mig har det været en fantastisk oplevelse at se, hvordan naturen og fællesskabet kan skabe forandring. At se veteranerne gå fra at være tilbageholdende til at åbne op, tage valg og finde ro – det er stort. Det er ikke bare et kursus; det er en proces, hvor mennesker genfinder styrke og mod til at være en del af livet igen. Jeg er stolt af at have været med til det, og jeg vil meget gerne gøre det igen. Forløbet har vist mig, at små skridt kan være livsforandrende, og det giver mig lyst til at fortsætte med at skabe rammer, hvor veteraner kan mærke sig selv, finde ro og genopdage fællesskabet.

Bilag 4 SMARTmål:

Kursisterne har i samarbejde med underviser MS fra CSV indledningsvis udarbejdet individuelle SMART-mål gennem en samtale, hvor målets relevans, tidshorisont og anvendelighed blev drøftet.

Efter samtalen har hver kursist markeret graden af enighed i ønsket om at arbejde med målet.

Der er lavet individuelle notater om egne mål og om de kompenserende strategier, kursisten ønsker at tilegne sig.

Materialet er efterfølgende anvendt i planlægningen af undervisningen og i udarbejdelsen af den samlede undervisningsplan.

Afslutningsvis er målene evalueret både mundtligt og via afkrydsning, igen individuelt og med en opfølgende samtale.

Her ses eksempler:

 Ønsker du at:

Være del af et fællesskab

Ikke enig

Enig

0/0 SVAR ▾

Styrke din tro på fremtiden

Ikke enig

Enig

0/0 SVAR ▾

Tænke i nye muligheder

Ikke enig

Enig

0/0 SVAR ▾

Se på din situation på en ny måde

Ikke enig

Enig

0/0 SVAR ▾



Jeg ønsker at opnå følgende mål

At kunne bruge naturens rum til at få det bedre

0/0 SVAR ▾



Ikke enig



Enig

At blive bevidst om kroppens sansepåvirkninger

0/0 SVAR ▾



Ikke enig



Enig

At kunne drage bevidst egenomsorg

0/0 SVAR ▾



Ikke enig



Enig

At kunne være i et socialt fællesskab

0/0 SVAR ▾



Ikke enig



Enig



Har du kendskab til følgende strategier?

Forskellige slags afslapningsøvelser udført i naturen

0/0 SVAR ▾



Anvende sansevandringer

0/0 SVAR ▾



Være opmærksom på naturens elementer, hvordan de påvirker mig og lindrer mine udfordringer

0/0 SVAR ▾



Inddrage naturen til at etablere et trygt sted og anvende det efter behov

0/0 SVAR ▾



Når jeg føler uro, finde ro i naturen ved at fordybe mig i naturens stilhed

0/0 SVAR ▾



Tænke situationer igennem ved at gå en tur i naturen og spejle sig i naturens cyklus

0/0 SVAR ▾



At blive bevidst om egen vejrtrækning til at opnå ro

0/0 SVAR ▾



Kursusbevis

Natur, krop, psyke, fællesskab - Veteraner

4. nov. 2025

Navn Bravo2

Formål:

Det er kursets formål, at veteraner opnår strategier og kompetencer til at forstå, håndtere og lindre individuelle udfordringer. At mødes med ligesindede og sammen få erfaring med naturen som et trygt og rart sted for krop og sind - og mod på at indgå i fællesskaber.

Fælles kompetencemål:

- Være en del af et fællesskab
- Styrke troen på fremtiden
- Tænke i nye muligheder
- Se på sin situation på en ny måde

Mål:

- **Mental sundhed:** Indsigt i hvordan ro og mental sundhed kan fremmes i samspil med naturens rum (natur).
- **Strategier:** At opnå strategier, der fremmer livskvalitet med bevidsthed om kroppens nervesystem gennem sansninger i naturen (krop).
- **Brobygning til egne drømme og håb:** Gennem egenomsorg at skabe bevidsthed om naturen som et sted, der bidrager til ro (psyke).
- **Bæredygtig trivsel og lindring:** Der gives mulighed for at tilegne sig redskaber til at arbejde målrettet med livsmod og vækst i samskabelse med andre i naturen (fællesskab).

Indhold:

CSV Vejle udbyder forløbet i et samarbejde med Danmarks Jægerforbund. Der tages udgangspunkt i metoden Natur, Krop, Psyke, Fællesskab, der kan bidrage til at rehabilitere til livsmod om at være sammen med andre, der har oplevet at føle sig magtesløs, men nu er ved at genopbygge sig selv med ønsket om at komme tilbage til en tilværelse med ro og tryghed. I forløbet er der indlagt opgaver, aktiviteter og øvelser, hvor der er plads til refleksion, fortællinger om sig selv og det at være i en forandringsproces.

Naturen tilbyder et rum med plads til at trække sig tilbage – det respekterer vi.

Vi mødes i Store Grundet Sundhedsskov Vejle, på Moster Karens Fold ved Bålhytten. Nogle gange tager vi i veteranskoven i Vejle. Du skal kunne indgå på et hold med andre og kunne være ude i naturen.

Varighed: 3 timer pr. uge á 12 uger

Kursusperiode: 12.08 2025 til 04.11 2025.

Holdnummer: MV-NKPF-V1



CSV

Litteraturliste:

Bonke, C. H. (Instruktør). (2025). *Herkules falder* [Spillefilm]. Danmark: Beo Starling & Heimathafen Film.

(Original dansk biografpremiere: 20. november 2025.)

Offentlig trailer:

Scanbox Entertainment Danmark. (2025). *Herkules falder – trailer* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=BG6N3h-VgYY>

Corazon, S. S., Stigsdotter, U. K., Jensen, A. G. C., & Nilsson, K. (2010). Development of the nature-based therapy concept for people with stress-related illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *Ecopsychology*, 2(3), 122–133.

<https://doi.org/10.1089/eco.2010.0026>

(Udvikling af naturbaseret terapi i Danmark)

Danmarks Veteraner. (n.d.). *Danmarks Veteraner og Veteranstøtten – dit fællesskab*.

<https://danmarksveteraner.dk/>

Finding Pedersen, A., m.fl. (2024). *De glemtes fortællinger*. Forlaget FREMFOR.

Høegmark, S. (n.d.). *Officiel hjemmeside*. <https://www.simonhoegmark.dk/>

Mosekjær, E. A. (2023). *Soldaterhjerter: Tabuer, traumer og fællesskab – ved fronten og hjemme igen*. Gads Forlag.

Poulsen, D. V., Stigsdotter, U. K., & Djernis, D. (2021). Nature-based therapy for veterans with PTSD: A qualitative study in a Danish therapy garden. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2020-0018>

(Dansk kvalitativ studie af veteraner i terapihave)

Poulsen, D. V., & Stigsdotter, U. K. (2015). Therapeutic use of gardens: A review of literature. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(2), 480–491.

<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.04.007>

(Dansk review om terapihaver og mental sundhed)

Stigsdotter, U. K., Corazon, S. S., Sidenius, U., Nyed, P. K., Larsen, H. B., & Fjorback, L. O. (2018). Efficacy of nature-based therapy for individuals with stress-related illnesses: Randomized controlled trial. *Journal of Environmental Psychology*, 59, 91–99.

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.08.013>

(Dansk studie om Nacadia® terapihave og stressramte patienter)

Sørensen, A. (2023–2024). *Naturlig Ressource: Kvalitativ undersøgelse af forankring i foreningen Rodfæste*. Syddjurs Kommune & Danmarks Jægerforbund.
Tilgængelig online: [naturlig-ressource_analyse_web.pdf](#)

Videncenter for Stress og Sundhed. (2022). *Naturens betydning for mental sundhed: Evidens og anbefalinger*. København: Region Hovedstaden.
(Rapport med evidens for naturens effekt på stress og trivsel)



TrygFonden

