



Nyt forebyggende koncept:

Mental robusthedstræning viser meget lovende resultater

Man kan øge den mentale robusthed, så der er færre soldater, som oplever mistrivsel, når de kommer hjem fra mission i udlandet. Det viser en undersøgelse af to forskellige kompagnier før og efter udsendelse til Afghanistan.

130 kampsoldater fra Livgarden gennemgik i 2012 fem dages træning i Mental Robusthed forud for mission i Afghanistan. De var en del af ISAF-15, der var i Afghanistan i 1. halvår af 2013. Den forebyggende mentale træning skulle sikre trivsel hos alle soldater og udstyre dem med konkrete redskaber til at øge den mentale robusthed. så færre af dem ville opleve mistrivsel, når de kom hjem fra udsendelsen.

Soldaternes mentale robusthed blev målt både, før de modtog træning, efter træningen, samt efter de er kommet hjem fra Afghanistan. Den umiddelbare effekt af træningen inden udsendelse viste bl.a.

- Et fald i symptomer på mistrivsel
- Flere positive følelser
- Mere fleksibel tænkning
- Fokus på det, man kan kontrollere, også kaldet problem-fokuseret coping
- Øget jobtilfredshed

Markante forskelle på trivsel efter Afghanistan

Nu foreligger måleresultaterne også af den Mentale Robusthed efter hjemkomsten, og de viser bl.a., at de positive effekter af træningen varede ved efter de 6 måneder i Afghanistan, og at ingen af dem, der har besvaret spørgeskemaet, viser tegn på dårligere trivsel, dvs. har fået det dårligere af at være udsendt.

Resultaterne er interessante, fordi tilsvarende målinger foretaget på ISAF-14, dvs. det hold der var i Afghanistan inden ISAF-15, viste et betydeligt fald i trivslen efter hjemkomst.

- Min klare opfattelse er, at vi har mentalt robuste soldater, som kan klare og håndtere perioder med endda meget uklarhed, og vi kender ikke det, der ligger lige om hjørnet, konstaterede chef for hold 15, oberst Anders Mærkedahl Pedersen under udsendelsen i Afghanistan.,

Psykolog, Ph.d. Eva Hertz, Center for Mental Robusthed, som har udviklet træningsprogrammet siger:

- Målet - at reducere antallet af soldater, der efter hjemkomst oplever mistrivsel, ser ud til at være opnået. Dvs. det nytter at tilbyde mental robusthedstræning før udsendelse til mission. Det er meget opløftende!

Næste måling af soldaternes trivsel finder sted 6 måneder efter hjemkomst, dvs. i februar 2014.

Uddybende interview

Kontakt direktør i Center for Mental Robusthed, Eva Hertz på tlf. 40 40 38 53

PR-foto af Eva Hertz: <http://www.faaruppartners.dk/images/EvaHertz2013.jpg>

Oberst Anders Mærkedahl Pedersen kan kontaktes på tlf. 41 72 92 18

Fakta og baggrundsoplysninger

Mental Robusthedstræning i Livgarden

Hvorfor forebyggende træning i Mental Robusthed er relevant

At blive udsendt på mission stiller store krav til den enkelte soldat i form af en hverdag præget af særdeles vanskelige og farlige arbejdsbetingelser med uventede opgaver, ventetid, lejlighedsvis berøvelse af basale behov som søvn og mad, samt afsavn af familie og venner.

10% af de danske soldater fra Hold 7 har 2,5 år efter hjemkomst fra mission i Afghanistan alvorlige psykiske efter-reaktioner (PTSD og/eller depression) (Veteracentret 2013). Mere end hver femte danske veteran føler, at de har fået fysiske eller psykiske mén af at være udsendt på internationale missioner som soldat (SFI-rapport 2012).

Træningens indhold

En kompagni på 130 kampsoldater ved Livgarden (ISAF-15) gennemgik et 40 timers undervisningsprogram, der med afsæt i anvendt positiv psykologi havde til formål at styrke deres mentale robusthed og reducere antallet af soldater med mistriksel efter mission. Undervisningsprogrammet var udviklet af psykolog, Ph.d. Eva Hertz, Center for Mental Robusthed, og var inspireret af det amerikanske Comprehensive Soldier Fitness.

Træningsprogrammet blev understøttet af en App. til soldaternes fortsatte gentræning. En deling fra ISAF-14 blev anvendt som kontrolgruppe.

Projektet er støttet af Trepilefonden, Remmens Fond og Forsvarsforligets 8.mio.kr Pulje.

Resultater

Kort om interventionsgruppen og kontrolgruppen:

- Godt 80 % af soldaterne i interventionsgruppen og kontrolgruppen var under 30 år
- Mænd udgjorde 98 %
- 94 % af interventionsgruppen var "veteraner", dvs. de havde været udsendte én eller flere gange før
- 44 % af kontrolgruppen havde aldrig været udsendte

Den umiddelbare effekt af træningen viste

- Et fald i symptomer på mistriksel
- Flere positive følelser
- Mere fleksibel tænkning
- Mere problem-fokuseret coping (fokus på det, man kan kontrollere)
- Øget jobtilfredshed

Resultaterne af træning var på et signifikant, eller næsten signifikant niveau

Den langsigtede effekt af træningen

- Den positive effekt på af træningen varede ved efter 6 måneder i Afghanistan
- Dog faldt soldaternes jobtilfredshed over tid

Kontrolgruppen havde fået det dårligere, idet de efter 6 måneder i Afghanistan

- havde flere symptomer på mistriksel
- havde færre positive følelser
- mindre fleksibel tænkning
- mindre problemfokuseret coping og
- deres jobtilfredshed