

# EVALUERINGSRAPPORT

## Frivilligt Socialt Arbejde (PUF)

Pulje: 15.71.47.10 Friv. social arb.  
Rådgivning og selvhjælp til udsatte borgere.  
J.nr.: 8005-2751  
Init.: B042145

## PROJEKT 'Det gode liv – fri af PTSD'

10 PTSD-ramte politibetjente med behov for specialiseret rådgivning hjælpes i eget hjem ud af den sociale isolation, de befinder sig i – familie og samfundsmæssigt – som konsekvens af deres symptomer.

**PERIODE**  
1. JULI 2020 – 30. JUNI 2021

Udarbejdet for 'Thin Blue Line Denmark' af 'Medansvar ApS' i samarbejde med 'As We Speak'.  
JUNI 2021



## EVALUERINGEN

Evalueringen, der er gennemført for Thin Blue Line af 'Medansvar ApS', omfatter dels en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse, dels kvalitative interviews. Den kvalitative evaluering er udført i samarbejde med kommunikationsbureauet 'As We Speak'.

Den kvantitative del af evalueringen er gennemført på baggrund af WHO's trivselsindeks (WHO-5), hvor deltagerne forholder sig til deres trivsel før og efter deltagelse i projektet ved at svare på 5 spørgsmål om, i hvor høj grad den enkelte var glad og i godt humør, følte sig rolig og afslappet, følte sig aktiv og energisk, vågnede frisk og udhvilet samt havde en dagligdag fyldt med ting, der interesserede pågældende.

Besvarelsen skete i forhold til en skala fra 0-5, hvor 0 er 'slet ikke' og 5 er 'hver dag'.

De 5 besvarelser giver tilsammen mellem 0 og 25 point, som jf. WHO's vejledning omsættes til et procent-baseret 'trivselsindeks' ved at gange den opnåede sum med 4, således at f.eks. 10 point svarer til indeks 40 og 25 point svarer til indeks 100.

Den kvalitative del er udført som kvalitative interviews på baggrund af en fast spørgeramme, der med udgangspunkt i projektets 'Målsætninger på borgerniveau' spørger ind til deltagerens udgangspunkt for deltagelse i projektet, samt deltagerens oplevelse af projektets forløb og betydning for den enkelte og dennes familie.

Alle 10 deltagere har deltaget i evalueringen. Resultaterne er anonymiseret. Deltager angivet som nr. 1 i den kvantitative evaluering er ikke identisk med deltager angivet som nr. A i den kvalitative evaluering.

Resultater og anvendte skemaer fremgår af bilag 1-5:

- Bilag 1: Resultaterne af den kvantitative evaluering (WHO-5)
- Bilag 2: Resultaterne af den kvalitative evaluering (interviews)
- Bilag 3: WHO's trivselsindeksskema (WHO-5)
- Bilag 4: Spørgeramme for de kvalitative interviews
- Bilag 5: Målsætninger på borgerniveau

## DE KVANTITATIVE RESULTATER

Som nævnt vises de kvantitative resultater i et trivselsindeks fra 0 til 100 point.

Resultatet af den kvantitative evaluering viser følgende resultat:




	FØR
1	44
2	52
3	24
4	12
5	44
6	24
7	12
8	36
9	16
10	20

Fig. 1

	EFTER
1	76
2	56
3	68
4	52
5	76
6	76
7	40
8	48
9	44
10	68

Fig. 2

De opnåede point skal iflg. WHO vurderes således:

	0-35 point:	Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning
	36-50 point:	Der kan være risiko for depression eller stressbelastning
	Over 50 point:	Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning

6 deltagere (3,4,6,7,9,10) har flyttet sig væk fra den højeste risikogruppe (rød). De 2 af dem til den mellemste risikogruppe (gul) og 4 af dem helt ud af risikoområderne til den laveste risikogruppe (grøn).

Af de 3 deltagere (1,5,8), der som udgangspunkt lå i den mellemste risikogruppe, har 2 flyttet sig helt ud af risikoområderne og ind i den laveste risikogruppe (grøn). En enkelt (8) er forblevet i samme risikogruppe (gul), men har forbedret sit trivselsniveau fra 36 til 48.

Den kvantitative evaluering viser således at alle deltagere har opnået en bedre trivsel gennem deltagelse i projektet. Nogle endda en markant bedre trivsel. I gennemsnit er der tale om en fordobling af point i trivselsindekset. De individuelle svar i den kvantitative evaluering fremgår af bilag 1.

## DE KVALITATIVE RESULTATER

Som nævnt underbygger udsagnene i den kvalitative evaluering resultaterne fra den kvantitative evaluering. De enkelte interviews, der fremgår af bilag 2, viser gennem praktiske eksempler fra hverdagen, hvordan deltagerne individuelt og tilsammen har forbedret deres ståsteder i forhold til angst/depression og søvnproblemer, ligesom deltagerne har fået viden og redskaber, der giver dem bedre selvindsigt og dermed bedre muligheder for at styre uden om de processer og begrænsninger, der før gav dem store problemer i form af magtesløshed og vredesudbrud.

Neden for vises uddrag fra interviewene. Uddragene er udvalgt med henblik på at vise udviklingen for de enkelte deltagere.

*"Umiddelbart efter ... fik jeg selvmordstanker ... [og] angst i forbindelse med, at skulle møde ind på arbejde, irritabilitet, søvnbesvær, mange flashbacks, tankemylder og mareridt ... Det var et mareridt at være i, som jeg ikke vil ønske for nogen ... [i dag har jeg] fået fokus på, hvem jeg er nu. Som en af mine venner sagde det, så er jeg i dag en anden, en bedre udgave af mig selv. Jeg hviler mere i mig selv og nyder at være sammen med mine nærmeste."*

Interview A

*"Projektet har øget min selvbevidsthed, og måden, jeg tænker på min situation, er ændret. Jeg har fået fokus på at tage de ting i hverdagen, som jeg kan bruge, og fokusere på dem ... Jeg har fået værktøjer til at tænke væk fra de ting, der ikke er gode for mig og i stedet fokusere på det, jeg kan bruge konstruktivt ..."*

Interview B

*"Vi har fået redskaberne til at ændre vores tankegange. Jeg bruger [metoderne] til at fastholde troen på mig selv, til at mærke efter og tænke over, hvad en situation gør ved mig."*

Interview C

*"I efteråret var jeg lige ved at smide håndklædet i ringen ... Jeg var fuldstændig smadret ... I dag er der en verden til forskel ... Mit humør er markant bedre, end det var i efteråret, og energien er højere."*

*"Jeg har i 2018 gennem en periode, hvor jeg var helt nede, været henvist til en PTSD-klinik. Forskellen mellem dette tilbud og projektet 'Det gode liv – fri af PTSD' er, at jeg ikke er sendt hjem med en melding om, at jeg skal 'lære at leve med resten af mine symptomer'. Jeg har fået flere redskaber, end jeg fik det halve år, jeg var på PTSD-klinikken, og samtidig har jeg fået et håb om, at det måske kan blive bedre."*

Interview D

*"Jeg er blevet mere opmærksom på at sætte mig selv i højsædet, end jeg nogen sinde har været ... min livskvalitet er blevet højere. Jeg ser lysere på både nutiden og fremtiden ... Socialt er jeg begyndt at række mere ud efter de mennesker, der betyder noget for mig og gør mig glad."*

Interview E

*"Gennem forløbet er jeg blevet mere bevidst om, hvad der sker, når man har PTSD, og hvorfor ting er svære for mig. Den viden har gjort det nemmere at være tilstede i vanskelige situationer ... Projektet har samtidig ændret mit syn på fremtiden. Jeg føler ikke længere, at fremtiden ser sort ud, og jeg er ikke så bange for, hvad den bringer ... Mit humør er klart bedre ..."*

Interview F

*"Som pårørende er det som om, man pludselig er gift med et helt andet menneske ... Jeg har følt stor magtesløshed undervejs ... Projektet har givet mig en anden forståelse af, hvad jeg kan forvente af min mand. Vi har begge fået værktøjer, der gør, at vi kan handle anderledes ... Jeg vil gerne understrege, hvor vigtigt dette projekt er. En psykolog kan tage samtaler, men her er man sammen som familie og får værktøjer til at få struktur på hverdagen og også tage et ansvar på trods af PTSD'en ... Min mand har tidligere haft en tendens til at blive uvenner med alle. Under projektet er han blevet mere rummelig. Han er kommet i gang med at søge sit eget netværk ..."*

Interview G

*"Det sortnede for mine øjne og blev efterfulgt af knaldende hovedpine i den ene side af hovedet, følebesvær og snøvlen. Siden der kommet symptomer til som fx angst og depression ... Overordnet har jeg bare fået mere energi. Jeg er blevet gladere og alt er blevet lidt bedre. Jeg har tidligere haft udfordringer med fx at handle ind. Det kan jeg nu ... Min søvn er også blevet bedre, og der er længere mellem de dårlige nætter ... Jeg føler generelt, at jeg har fået teknikker til at klare de udfordringer, jeg møder. "*

Interview H

*"Jeg har fra starten haft modstand mod at acceptere diagnosen PTSD. Jeg har også været ked af det og skræmt over, hvor længe jeg har haft PTSE uden, at jeg har været klar over det ... Projektet ('Det gode liv – fri af PTSD') har givet mig en bedre evne til selv at sætte ord på, hvordan jeg har det, og hvorfor. Jeg har fået en markant større selvforståelse ... Mine mareridt er der stadig, men de er faldet i intensitet. Hvor de tidligere var tilstede med en maksimal intensitet 1-2 gange om ugen, er mareridtene nu på 5 eller 6 på en 10-skala."*

Interview I

*"Jeg har følt både vrede, skyldfølelse og flovhed over ikke at kunne være der for min familie og mine børn på den måde, jeg gerne vil ... jeg mistede min arbejdsidentitet og følelsen af at bidrage til samfundet ... Min livsglæde forsvandt og jeg havde svært ved at se positivt på fremtiden ... Projektet har overordnet gjort, at jeg er blevet mere bevidst om mine ressourcer. Jeg er blevet gladere og føler, at jeg smiler mere. Jeg er blevet mere afklaret i mit hoved og er begyndt at drømme om min fremtid ..."*

Interview J

Desuden viser interviewene vigtigheden af, at indsatsen foregår i den PTSD-ramtes eget hjem med et fremadrettet fokus:

*"Det har været et fedt projekt, hvor der er blevet taget fat i familiedelen. Fokus har været på ressourcer i vores familie. På den måde er vi ikke blevet holdt fast i alt det, der har med sygdom og begrænsninger at gøre ... I dette projekt er der blevet gjort noget for vores samlede familie. Det etablerede system har ikke et tilsvarende tilbud."*

Interview C

*"Det er en dyr post for samfundet, at man ikke gør noget for familier til PTSD-ramte i forhold til sygemeldte pårørende, skilsmisser, psykologsamtaler mv. Jeg ser udviklingsmuligheder i forhold til en mere koordineret indsats ..."*

Interview G

*"Det har været rigtig godt, at familierådgiveren er kommet hjem til os. Det betyder, at han har set mig også på dårlige dage, hvor jeg normalt ville have meldt fra til aftaler ud af huset. Noget andet positivt er, at min kone har været inddraget i projektet. Det har givet hende en kæmpestor forståelse for, hvordan mit hoved fungerer, og hvad der sker, når jeg reagerer i en given situation ... Projektet er virkelig godt for familier."*

Interview H

*"Jeg har længe efterspurgt et tilbud med fokus på familien som helhed, da det er dem, som skal leve med mig og se mig på alle tidspunkter af døgnet ... Det har været en stor fordel, at min kone også har deltaget i forløbet ..."*

Interview J

Og sidst, men ikke mindst, viser interviewene, at de første deltagere – efter selv at være hjulpet – er klar til at indgå i netværk med henblik på at hjælpe andre PTSD-ramte:

*"Nu tænker jeg mere, at der er en mening med de her ting: At vi skal ud og hjælpe andre på baggrund af vores egne erfaringer."*

Interview F

*"I forhold til fremtiden vil det gøre mig glad, hvis jeg kan være med til at give andre med PTSD et bedre liv eller en hurtigere erkendelse."*

Interview J

## **KONKLUSION**

Med økonomisk støtte fra Socialstyrelsen har Thin Blue Line Denmark hjulpet 10 PTSD-ramte politiansatte og deres familier.

Tilbagemeldingerne fra deltagerne viser, at alle har opnået en bedre trivsel og at flere har opnået en markant bedre trivsel.

Formålet med indsatsen

*... "Via specialiseret rådgivning og hjælp til selvhjælp styrkes den PTSD-ramte til at bryde isolationen og med fysisk og mentalt overskud at være aktiv i familien og den nære sociale omverden" ...*

er således opnået.

## DEN KVANTITATIVE EVALUERING - RESULTATER

## FØR

	Sp. 1	Sp. 2	Sp. 3	Sp. 4	Sp. 5	SUM	WHO-INDEKS
1	3	2	2	2	2	11	44
2	3	3	3	1	3	13	52
3	2	1	1	1	1	6	24
4	1	1	0	1	0	3	12
5	3	2	2	2	2	11	44
6	3	1	1	0	1	6	24
7	1	0	1	0	1	3	12
8	2	1	2	2	2	9	36
9	1	1	0	0	2	4	16
10	2	0	1	0	2	5	20
							284
							ud af 1000

## EFTER

	Sp. 1	Sp. 2	Sp. 3	Sp. 4	Sp. 5	SUM	WHO-INDEKS
1	4	4	4	4	3	19	76
2	3	3	3	2	3	14	56
3	3	3	3	4	4	17	68
4	3	3	2	3	2	13	52
5	4	4	3	4	4	19	76
6	4	4	3	4	4	19	76
7	3	1	2	1	3	10	40
8	3	1	3	2	3	12	48
9	2	3	1	2	3	11	44
10	4	3	3	3	4	17	68
							604
							ud af 1000

- 0-35 point: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning
- 36-50 point: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning
- Over 50 point: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning

**DEN KVALITATIVE EVALUERING**

-

**10 INTERVIEWS**

## Interview A

Jeg blev diagnosticeret med PTSD i februar 2020 efter en sygdomsperiode fra november 2016. Umiddelbart efter den udløsende episode i 2016 fik jeg selvmordstanker. Efterfølgende bl.a. angst i forbindelse med, at jeg skulle møde ind på arbejde, irritabilitet, søvnbesvær, mange flashbacks, tankemylder og mareridt. Jeg var grådlabil og sov kun ca. fire timer om natten. Om dagen kørte jeg på pumperne. Mit alarmberedskab var i gang hele tiden. Det var et mareridt at være i, som jeg ikke vil ønske for nogen.

Socialt har jeg deltaget i arrangementer med mine venner et par gange gennem de sidste år. Jeg har været med til det, jeg kunne, og har ellers meldt fra. Jeg har spillet fodbold i over 40 år, men det har jeg måttet stoppe i et par år og er for nylig startet op igen. Angsten betyder fx, at jeg ikke kan handle alene i supermarkedet. Jeg kan gå ind, købe en mælk, og gå hurtigt ud igen. Er jeg i butikken i længere tid, får jeg besvær med at trække vejret. Jeg har det også svært med at blive konfronteret med mennesker, jeg fx har anholdt under mit arbejde i politiet.

Jeg har fået nogle værktøjer undervejs i projektet, som har gjort mig bevidst om mine egne værdier og om, hvad jeg skal fokusere på fremadrettet. Det har givet et lys for enden af tunnelen. Jeg er blevet mere bevidst om, hvad min familie og mine børn betyder. Og jeg er samtidig blevet mere bevidst om, hvornår i mit arbejdsliv, jeg skal sige fra. Det kan jeg helt sikkert bruge fremadrettet.

Min trivsel er klar blevet bedre under projektet. Jeg har det rigtig godt indeni og føler, at livet er skønt i den hverdag, jeg har fået bygget op. Om det skyldes projektet eller det faktum, at nogle ting er faldet på plads ift. min svagelighedspension og min erhvervssevne, som blev vurderet til under 1/3, samt mit fleksjob på 2x2 timer, er svært for mig at vurdere. Måske er det en blanding.

Projektet har givet mig et øget kendskab til mig selv. Det har hjulpet mig med at få styr på noget indeni mig og har givet mig anledning til at tænke over, hvordan tingene er og hvor de stammer fra. Det har åbnet op for nogle erkendelser. Jeg har fået fokus på, hvem jeg er nu. Som en af mine venner sagde det, så er jeg i dag en anden, en bedre udgave af mig selv. Jeg hviler mere i mig selv og nyder at være sammen med mine nærmeste. Jeg er ligeledes blevet bevidst om, at hvis jeg bliver presset udefra, så forværres mine symptomer. Jeg har hele tiden været åben omkring min situation/min PTSD og har mødt forståelse fra omverden. Mine nærmeste venner har set mig, når jeg har stået med blodsprængte øjne, fordi jeg ikke har sovet rigtigt over længere tid.

Søvnen er i dag blevet bedre, og jeg sover tungere. Jeg er stadig meget træt. Jeg tager en powernap 20 minutter næsten hver dag, og det hjælper. Jeg har fortsat flashbacks og mareridt, men de er aftaget en del i både hyppighed og intensitet.

Mit bagland har hele tiden været i orden. Jeg bor sammen med min kæreste, og vi har det rigtig godt sammen. Jeg er nok blevet mere familiær, end jeg har været tidligere. Jeg hygger mig med at ordne haven og er blevet god til at slappe af i det, nu, hvor der er kommet mere struktur på min hverdag.

Deltager under projekt 'Det gode liv - fri af PTSD' fra september 2020 til maj 2021.



## Interview B

Jeg blev diagnosticeret med PTSD i 2017, men har haft symptomer på PTSD siden 2012. Jeg har ekstrem dårlig hukommelse, har meget ofte dårlig søvn grundet tankemylder og voldsomme mareridt, ligesom jeg har meget svært ved at koncentrere mig i længere tid ad gangen. Jeg har haft svært ved at være nogle steder, både herhjemme og ude. Jeg ved ikke, om jeg vil kalde det en vanvittig rastløshed. Det har været modbydeligt at have det sådan.

PTSD har givet mig rigtig mange begrænsninger. Jeg har tidligere været meget aktiv i lokalsamfundet, bl.a. som frivillig livredder i vores lokale svømmebad, havkajakinstruktør og bestyrelsesmedlem i vores lokale sejlkлуб, samt medlem i det lokale kirkekor. Det er slut alt sammen. Jeg kan intet af det længere. Jeg finder bedst ro, når jeg sejler havkajak eller kører på motorcykel, men ofte har jeg ikke engang overskud til at smide kajakken i vandet.

Socialt trækker jeg mig altid fra større forsamlinger og er altid ekstremt på vagt overfor de mennesker, som evt. måtte befinde sig i min umiddelbare nærhed. Kører jeg motorcykel, er det max sammen med et par stykker. Jeg orker ikke for mange mennesker. Min tolerance er også blevet mindre. Det hænger måske også sammen med min baggrund i politiet. Hvor jeg tidligere havde et stort netværk af bekendte, har jeg i dag kun nogle få rigtig gode venner. Jeg har luget grundigt ud i min omgangskreds. Jeg har tilvalgt de relationer, der har substans, og samtidig valgt al støjen fra.

Jeg har sommetider tænkt, at det havde været nemmere, hvis jeg havde manglet et ben eller en arm, for det ville folk bedre kunne forstå. Der er stort set ingen almindelige mennesker, som forstår, hvad PTSD er, og hvor invaliderende det er. Mit indtryk er, at de fleste mennesker tænker "så tag dig dog sammen, mand..." Det er dybt frustrerende, at selv mennesker i min daglige omgangskreds ofte ikke forstår, hvad jeg tænker, siger eller gør...

Projektet (Det gode liv - fri af PTSD) har øget min selvbevidsthed, og måden, jeg tænker på min situation, er ændret. Jeg har fået fokus på at tage de ting i hverdagen, som jeg kan bruge, og fokusere på dem. Pga. min ekstremt dårlige hukommelse har jeg svært ved at huske, hvad det præcis er, jeg har lært undervejs, men jeg føler, at familierapeuterne har formået at ændre mit mindset. Jeg har fået værktøjer til at tænke væk fra de ting, der ikke er gode for mig, og i stedet fokusere på det, jeg kan bruge konstruktivt. Fx har jeg et fleksjob, som jeg er hamrende glad for.

Jeg er generelt blevet mere positiv. Jeg har stadig mange udfordringer, men jeg kan lære at leve med dem. Måske husker jeg ikke fra næse til mund, men når jeg ikke kan huske, så kan jeg nok noget andet. Hvor de psykologer, jeg tidligere har gået til samtaler hos, har haft fokus på at tale om det, der er sket og som har været traumatiserende, så har projektets tilgang været en helt anden. Der er ikke blevet rippet op i gamle sår: Familierådgiveren har ikke på noget tidspunkt spurgt ind til mine traumer. I stedet har fokus ligget på mit mindset. Det har været rigtig godt.

I mit parforhold er der kommet mere luft. Jeg føler, at jeg har fået en meget mere konstruktiv tilgang, og at kommunikationen er blevet bedre. Fra jeg kom til skade og nogle år frem havde jeg meget svært ved at tøjle mit temperament. Jeg følte mig ofte presset op i en krog, hvor jeg nærmest følte, at jeg ville dø, hvis jeg holdt vreden tilbage. Det var frygteligt. Vreden er der stadig, men jeg er blevet meget bedre til at håndtere den. I forhold til min søvn er det også blevet bedre. Det er svært at sige, om det alene er projektets fortjeneste. Mit ændrede mindset har i hvert fald givet mig mere ro, og nogle ting er faldet på plads. Nu skal jeg videre. Jeg glemmer ikke fortiden, men dvæler heller ikke ved den. Jeg er indstillet på, at den ikke skal forpeste resten af min tilværelse.

Deltager under projekt "Det gode liv - fri af PTSD" fra december 2020 til maj 2021.

## Interview C

Min mand har haft PTSD i otte år. Jeg tænker, at jeg selv er sekundært traumatiseret. Efter en række kaotiske år er vi i dag et sted, hvor vi har skullet finde ud af at tackle efterveerne af PTSD og finde os tilrette i et nyt liv.

Vi har været et par i over 30 år, og min mand har altid været den udadvendte i vores forhold. Da han fik PTSD, lavede vi et 180 graders rollebytte. Det har givet mig en række roller, som jeg aldrig har ønsket eller bedt om. Min tålmodighed har ofte været på overarbejde: Jo mere udvikling, jeg har presset på med, jo mere har min mand trukket sig. Når man er et par, bliver det desværre ofte sådan, at har den ene part det dårligt, så bliver det denne part, der afgør om man kommer afsted til arrangementer. Samtidig har min mand haft en del nedture som følge af PTSD. Min største udfordring har nok været følelsen af, at jeg næsten ikke orkede endnu et dyk.

Projektet har sat lys på både parforholdet og det individuelle. Jeg er blevet meget mere opmærksom på, at min egen lykke ikke er fuldstændig afhængig af min mands lykke. Som par har vi aldrig været i tvivl om, at vi skulle være sammen, men under projektet er vi blevet løsrevet lidt fra den symbiose, vi har haft opbygget. Det betyder, at vi ikke længere stresser hinanden, som vi gjorde tidligere.

Det har været hårdt i årevis at være den, der presser på for udvikling. Jeg har fået en accept af, at det har været en rolle, jeg har fået tvunget ned over mig, og selv har taget på mig. Jeg har samtidig fået en større forståelse for PTSD og for, at min mand er nødt til at finde sit eget ståsted i livet. Jeg må hvile i, at vi er vores egen lykkes smed og slippe ham fri, så han kan lande et godt sted.

Gennem projektet har jeg fået en større ro. Jeg hviler mere i at gøre ting og give slip på kontrollen. Man kan sige, at jeg hviler både i et "os" og i et "jeg". Jeg er begyndt at dyrke mine egne interesser og føler mig overordnet mere fri. Vi er gået fra at være en symbiose til i højere grad at være individualister. Som par kommer vi helt sikkert styrket ud af dette projekt.

En konkret problemstilling har tidligere været, at der er kommet mange mennesker i vores hjem. Vi er i dag blevet bedre til at tænke over, hvem vi har lyst til at give vores energi til. Simpelthen finde ud af, hvem der giver os energi samt forstå dynamikker og balancer i energien. Det betyder, at vi er blevet bedre til at vælge fra. Vi har været pleasertyper, og nu skal vi til at tænke mere på os selv og vores egne prioriteter. Jeg er selv blevet meget bedre til at trykke på pyt-knappen: At overveje, hvad der virkelig er vigtigt for mig og lade resten ligge.

Det har været et fedt projekt, hvor der er blevet taget fat i familiedelen. Fokus har været på ressourcer i vores familie. På den måde er vi ikke blevet holdt fast i alt det, der har med sygdom og begrænsninger at gøre. Vi har fået redskaberne til at ændre vores tankegange. Jeg bruger familieterapeutens metoder til at holde fast i troen på mig selv, til at mærke efter og tænke over, hvad en given situation gør ved mig. - Som familierådgiveren udtrykte det: Bare fordi du er god til noget, betyder det ikke, at du **skal** gøre det.

Jeg har selv været opsøgende ift. at komme med i projekt 'Det gode liv - fri af PTSD'. Jeg føler, at jeg har stået meget alene med problemerne pga. det manglende fokus, der er på pårørende til personer med PTSD. I dette projekt er der blevet gjort noget for vores samlede familie. Det etablerede system har ikke et tilsvarende tilbud.

Der har været masser af grunde til at sige "farvel og tak" undervejs i de otte år. Projektet er en anerkendelse af, at det koster noget for alle, når én i familien bliver ramt af PTSD.

Deltager under projekt 'Det gode liv - fri af PTSD' fra marts til maj 2021.

## Interview D

Jeg fik diagnosen PTSD i 2013. Symptomerne har været mange, bl.a. ekstrem træthed, dårlig søvn og angst. Jeg har fx også lidt af blodnæse. Har jeg været for presset, har jeg kastet op om natten, og jeg skal pinedød have en middagslur. Jeg har en meget forstående familie, men min lunte bliver af og til kort. Så laver jeg nogle gange en "Maude" i stedet for en scene.

I efteråret var jeg lige ved at smide håndklædet i ringen i forhold til mit flexjob. Jeg var fuldstændig smadret. Jeg gik fra 12 til 9 timer og var sygemeldt i en periode på ca. 1,5 måned. I dag er der en verden til forskel. Jeg synes faktisk, at jeg er blevet rimelig god til at køre på, selvom tingene tager lidt længere tid. Mit humør er markant bedre, end det var i efteråret, og energien er højere. Jeg har det stadig bedst, hvor der er få mennesker. Optimalt i selskaber, hvor jeg kender folk, og de kender mig. Jeg laver en del sociale overspringshandlinger.

Jeg har gennem projektet oplevet ret markante ændringer bl.a. i forhold til mit energiniveau. Jeg havde ikke sovet ordentligt i otte år, da jeg kom med i projektet. Anden gang, jeg havde besøg af familierådgiveren, sov jeg som en baby, uden nogen tankevirksomhed overhovedet. Søvn er stadig ikke perfekt, men jeg forsøger at holde fokus på den positive udvikling.

Jeg har generelt langt mere energi end tidligere. Vi bor i et gammelt hus, og jeg kan fx også mærke, at jeg har fået mere mod på at gå i gang med projekter i huset.

Både min kone og jeg har deltaget i projektet. Projektet har gjort, at jeg har lært mig selv bedre at kende og bedre forstår egne reaktioner. Familierådgiveren har læst os begge og trukket ting ud, som har betydning for vores reaktionsmønstre. Vi har fået redskaber til at håndtere reaktioner, der er uhensigtsmæssige. Vi har fx også været nødt til at reflektere over, hvor meget krudt, vi bruger på andre mennesker. Vi er begge to pleasere ift. andre, og vores hjem har været som på Hovedbanegården. Vores situation betyder, at vi er nødt til at sadle om. De redskaber, vi har fået, er meget brugbare ift. selv at styre sit liv. Alting har en pris, og jeg skal vurdere, hvor lang tid, jeg gider at ligge syg efter et socialt arrangement. Og om det er de rigtige mennesker, jeg bruger energien på.

Jeg har virkelig oplevet en ændring i min måde at se på fremtiden. Jeg har altid stået forrest i forhold til at gå ind i bestyrelsesarbejde, frivilligt arbejde mv. Nu står jeg bagerst, og jeg har lært at leve med, at tingene ikke bliver som før 2013. Det behøver jeg ikke længere at hige efter. Det har givet mig et markant lysere syn på fremtid ud fra den situation, vi og jeg er i. Ændringen er kommet med accepten. Jeg længes ikke længere efter det, der var.

Jeg har i 2018 gennem en periode, hvor jeg var helt nede, været henvist til en PTSD-klinik. Forskellen mellem dette tilbud og projektet 'Det gode liv - fri af PTS' er, at jeg ikke er sendt hjem med en melding om, at jeg skal "lære at leve med resten af mine symptomer". Jeg har fået flere redskaber, end jeg fik det halve år, jeg var på PTSD-klinikken, og samtidig har jeg fået et håb om, at det måske kan blive bedre. At jeg i hvert fald kan arbejde med det. Det er lidt symptombehandling overfor konkrete redskaber, jeg kan bruge fremover til at øge min livskvalitet. Det er den vej, jeg er på.

Deltager under projekt 'Det gode liv - fri af PTSD' fra marts til maj 2021.

## Interview E

Jeg blev diagnosticeret med PTSD i november 2019, men har haft symptomer på PTSD i rigtig mange år baseret på hændelser, jeg har oplevet under min tid i politiet. Symptomerne har for mig bl.a. været træthed, irritabilitet, vrede, søvnløshed og flashbacks.

Jeg har altid været en person, der har givet meget på arbejdet, og som gerne er blevet en time ekstra for at færdiggøre en opgave. Det har betydet, at jeg har sat egne behov på stand-by - også selvom det gik ud over både min selv og min familie. Gennem projektet ('Det gode liv - fri af PTSD') er jeg blevet bedre til at sige fra. Jeg er blevet mere opmærksom på at sætte mig selv i højsædet, end jeg nogensinde har været. Jeg har også indset, hvornår jeg skulle være stoppet op undervejs, for at have passet bedre på mig selv. Læringen i det er, at jeg skal blive bedre til at mærke efter. Det er en proces, der tager tid, men jeg er på vej.

Projektet har hjulpet mig til at acceptere de begrænsninger, der er i mit liv i dag. At jeg fx ikke kan arbejde, som jeg har kunnet før, men hurtigt bliver træt. Samtidig har jeg fået et andet syn på fremtiden: Jeg er blevet bedre til at finde frem til de ting, der gør mig glad. Hverdagen er blevet lysere, og jeg glæder mig meget mere over nuet.

Accepten gør, at min livskvalitet er blevet højere. Jeg ser lysere på både nutiden og fremtiden. Glæder mig over de små ting i dagligdagen, og stræber ikke længere efter noget, der er bedre: Jeg har fået en erkendelse af, at jeg ikke kan arbejde 70 timer, som jeg tidligere kunne, ligesom jeg heller ikke længere kan være "på" hele tiden. Mit liv i dag giver mig til gengæld muligheden for at slappe af, når jeg har brug for det. Jeg har fundet ud af, at friheden faktisk betyder rigtig meget for mig: At jeg har fleksibilitet og mulighed for at flytte rundt på min arbejdstid efter behov. Samtidig har jeg fået et fokus på, hvad jeg kan lave som en hobby, og hvad jeg kan lave som et arbejde - og efterfølgende bruge energien på det, der giver mig noget positiv igen.

Socialt er jeg begyndt at række mere ud efter de mennesker, der betyder noget for mig og gør mig glad. At min irritabilitet og vrede er aftaget ved jeg ikke, om jeg kan tilskrive projektet eller det faktum, at PTSD-klinikken har arbejdet målrettet med begge dele. Jeg tænker, at det nok er en kombination, og at det hænger tæt sammen med, at jeg begynder at se anderledes, lysere på min tilværelse.

Både min kone og jeg har været med i projektet, og det har været rigtig godt. Projektet har handlet om at blive bedre udgaver af os selv. Det arbejder vi begge med, og det profiterer vores parforhold af. Jeg kan varmt anbefale projektet.

Deltager under projekt 'Det gode liv - fri af PTSD' fra januar til juni 2021.

## Interview F

Jeg blev diagnosticeret med PTSD for omkring et år siden. Symptomerne har for mig været mareridt, dårlig søvn, ekstrem lydfølsomhed og en følelse af konstant at være på vagt, når jeg færdes udenfor. Jeg har kunnet få et chok af ingenting. Symptomerne er kommet til løbende. Bl.a. har jeg også haft perioder med angst omkring det, at skulle møde ind på arbejde, galoperende og uregelmæssigt hjerte, koncentrations- og hukommelsesbesvær. Jeg har fx svært ved at handle i supermarkedet, hvor der er mange mennesker, og jeg samtidig skal koncentrere mig. - Fordi min mand også har PTSD genkendte jeg hurtigt symptomerne.

PTSD har betydet, at jeg har trukket mig fra selskabet med andre. Prisen for at være social er, at symptomerne de efterfølgende dage bliver forværret. Der skal helst ikke ske for mange ting i hverdagen og helst ikke flere dage i træk.

Gennem forløbet er jeg blevet mere bevidst om, hvad der sker, når man har PTSD, og hvorfor ting er svære for mig. Den viden har gjort det nemmere at være tilstede i vanskelige situationer. Det er kun *mig*, der kan hjælpe *mig* med at finde ud af, hvad der er svært, og hvordan jeg bedst tackler det. Mine symptomer er stadig tilstede, men min bevidsthed omkring min situation er vokset markant. Projektet har samtidig ændret mit syn på fremtiden. Jeg føler ikke længere, at fremtiden ser sort ud, og jeg er ikke så bange for, hvad den bringer: Tingene skal nok flaske sig. Nu tænker jeg mere, at der er en mening med de her ting: At vi skal ud og hjælpe andre på baggrund af vores egne erfaringer.

Undervejs i projektet har jeg mærket en ændring ift. at møde andre mennesker. Jeg har fået lyst til at være sammen med ligestillede, som forstår mig. Jeg har tidligere haft svært ved at finde ligestillede. Nu håber jeg, at jeg kan være med til at opbygge et netværk for PTSD-ramte.

Mit humør er klart bedre. Jeg ved ikke, om jeg har fået mere energi, eller om jeg bare er bedre til at forvalte den. Jeg er blevet klar over, hvad der dræner mig, og hvordan jeg opsparer energi. I det hele taget er jeg blevet bedre til at mærke egne signaler, fx når noget bliver for meget. På et tidspunkt under forløbet blev min søvn bedre, men det er gået lidt tilbage. Formegentlig pga. ydre forhold omkring min arbejdsskadesag.

Konflikterne i vores familie var også større for et år siden, end de er i dag. Vi forstår hinanden bedre og ved, hvorfor vi hver især reagerer, som vi gør. Det er rart, at der i dette projekt bliver kigget på hele familien og ikke kun på den tilskadekomne, da PTSD går ud over hele familien. Vi er blevet bedre til at tackle situationer i familien og tage tingene i opløbet inden de løber løbsk. Det har været rart at møde en person som Christian (familierådgiver, red.), der er så forstående. Uden at man behøver at fortælle hele sin livshistorie, kender han dig faktisk næsten bedre, end du selv gør.

Jeg kan mærke, at jeg er på vej. Forløbet har gjort, at troen på mig selv er begyndt at vende tilbage, - at jeg stadig kan gøre noget for andre mennesker. Projektet har mest af alt været et læringsforløb, som jeg er dybt taknemmelig for at have gennemgået. Lidt som en uddannelse i at leve med PTSD.

Deltager under projekt 'Det gode liv - fri af PTSD' i perioden september 2020 til maj 2021.

## Interview G

Min mand blev diagnosticeret med PTSD i 2019, men har haft symptomerne i en længere årrække. Jeg kendte lidt til PTSD gennem mit arbejde. Jeg er uddannet konfliktmægler, men alligevel har jeg ikke kunne navigere i konflikterne, og de sædvanlige værktøjer havde ingen effekt. Graden af uforudsigelighed, irritation og vrede har fyldt meget. Min mand har kunnet reagere ud af ingenting. Samtidig har han været meget passiv. Han har ikke magtet at involvere sig. Set udefra har det virket som om, han har manglet engagement i sin familie - og at han ikke ønskede at ændre sig. Han fralagde sig alt ansvar. Uforudsigeligheden betød fx, at min teenagesøn blev utryg ved at komme hjem fra skole, når jeg ikke var hjemme.

Vi har haft et forhold, hvor min mand har været dybt afhængig af mig. Vi har været sammen konstant, og han har fx kunnet ringe til mig på arbejdet for at få hjælp til at købe mælk i supermarkedet. Jeg skulle være til rådighed hele tiden. Jeg har vidst, at det ikke kunne køre derhjemme, hvis jeg ikke var der til at holde sammen på tingene. Socialt har jeg haft trukket mig, fordi jeg nogle gange oplevede, at han blev grim over for mig, når vi var sammen med andre. Det var enormt pinligt - også, at jeg fandt mig i det. Familien bliver godt slidt, når man bor sammen med én, der har PTSD. Grænserne bliver samtidig rykket og større ift., hvad der opleves som acceptabel adfærd.

Som pårørende er det som om, man pludselig er gift med et helt andet menneske, når PTSD rammer. Jeg har følt stor magtesløshed undervejs. Samtidig har jeg ikke vidst, hvad jeg skulle forvente: Var det sådan her, livet ville være for evigt? Jeg har været døddamrende træt og uden tidshorisont. Jeg endte med at blive sygemeldt fra mit arbejde. Jeg er rimelig robust, men væltede fuldstændig.

Det er en dyr post for samfundet, at man ikke gør noget for familier til PTSD-ramte i forhold til sygemeldte pårørende, skilsmisser, psykologsamtaler mv. Jeg ser udviklingsmuligheder i forhold til en mere koordineret indsats som både inkluderer samtaleterapi, sammen som familie og hver for sig, samtidig med at der via en familieterapeut hjælpes med at få en struktur på plads hos hele den ramte familie. Derudover er det vigtigt, at indsatsen starter tidligt i forløbet.

Vi kom i januar 2021 med i projektet (*'Det gode liv - fri af PTSD'*) gennem en sagsbehandler i kommunens sygedagpengeteam. Jeg ville ønske, at vi kunne have været med tidligere. Projektet har givet min en anden forståelse af, hvad jeg kan forvente af min mand. Det har givet mig et håb om, at tingene kan blive bedre, og at vi kan arbejde med dem. Vi har begge fået værktøjer, der gør, at vi kan handle anderledes.

Der er kommet håb om mulighed for en mere struktureret dagligdag, og der er kommet mere harmoni i vores hverdag. Vi har fået fokus på at tilrettelægge tingene ud fra det sted, vi er nu. Der er blandt andet fokus på, at der skal være en balance mellem pligter og det, der er sjovt. Denne balance har jeg savnet hos min mand. Som PTSD-ramt rykker man sig ikke på tre måneder, så det er et langt, sejt træk. Vi glæder os over de små succeser.

Projektet har givet mig mere frihed. I stedet for at bruge al min energi på at holde sammen på familien, arbejder jeg med at få fokus på, hvad der gør mig glad og giver mig overskud. Det har helt klart givet mere livskvalitet, men der er stadig lang vej igen. Udfordringen bliver ikke at falde tilbage i gamle vaner, når projektet er afsluttet, men holde fast i de redskaber, vi har fået. Jeg skal bl.a. selv arbejde med min tålmodighed, fordi jeg ofte er ti skridt foran min mand i forhold til, hvad der kan hjælpe ham.

Jeg vil gerne understrege, hvor vigtigt dette projekt er. En psykolog kan tage samtaler, men her er man sammen som familie og får værktøjer til at få struktur på hverdagen og også tage et ansvar på trods af PTSD'en. At projektet foregår i hjemmet betyder, at manglen på struktur bliver tydelig, og tingene viser sig, som de er. Familieterapeuten har samtidig vidst, præcis hvilke dynamikker, der tager over i en PTSD-ramt

familie. Han har arbejdet på, at vi skal få en større uafhængighed af hinanden og på, at min mand også gør ting selv. At han selv skal søge sociale relationer og ikke være hjemme 24 timer i døgnet.

Derudover møder familieterapeuten hele familien og får oplevelserne fra alle involverede parter.

Min mand har tidligere haft en tendens til at blive uvenner med alle. Under projektet er han blevet mere rummelig. Han er kommet i gang med at søge sit eget netværk, hvor det tidligere meget var mine venner, han var sammen med. Jeg er selv i gang med at genoptage kontakten til mine venner. Vi er stadig et par, men har valgt at flytte hver for sig for en periode på 12 måneder. Det tror jeg, vi kunne have undgået, hvis vi havde fået denne hjælp tidligere.

Deltager under projekt 'Det gode liv - fri af PTSD' fra januar til juni 2021.

## Interview H

Mine symptomer på PTSD startede i 2011 med et blackout. Det sortnede for mine øjne og blev efterfulgt af knaldende hovedpine i den ene side af hovedet, følebesvær og snøvlen. Siden er der kommet symptomer til som fx angst og depression. I starten mistænkte lægerne, at jeg havde haft en hjerneblødning. Siden at symptomerne var forårsaget af stress. I 2012 fik jeg endelig diagnosen PTSD. For mig var udløseren til PTSD, at jeg gennem fire år arbejdede med af opklare sager om børneporno på nettet.

Jeg har været med i projektet siden august 2020 og er nu afrundet. Overordnet har jeg bare fået mere energi. Jeg er blevet gladere og alt er blevet lidt bedre. Jeg har tidligere haft udfordringer med fx at handle ind. Det kan jeg nu. Værktøjet, hvis det bliver for meget, er helt enkelt at finde udgangen. Min søvn er også blevet bedre, og der er længere mellem de dårlige nætter. Jeg har fået en række værktøjer, fx forskellige remser, som jeg kan bruge til afslapning før søvnen. Jeg føler generelt, at jeg har fået teknikker til at klare de udfordringer, jeg møder. Hvis jeg er anspændt ved jeg, hvordan jeg skal komme ned i gear. Mangler jeg energi, går jeg lange ture eller cykler. Jeg har altid motioneret, men nu er det ekstra vigtigt for min livskvalitet.

PTSD betyder, at jeg er begrænset i forhold til at deltage i større forsamlinger. Skal jeg to ting i weekenden, prioriterer jeg måske kun den ene. Jeg er blevet bedre til at mærke efter og vælge fra, når jeg fx er træt. Alternativt går der nogle dage, før jeg er mig selv igen. Jeg bliver bare træt.

Det har været rigtig godt, at familierådgiveren er kommet hjem til os. Det betyder, at han har set mig også på dårlige dage, hvor jeg normalt ville have meldt fra til aftaler ud af huset. Noget andet positivt er, at min kone har været inddraget i projektet. Det har givet hende en kæmpestor forståelse for, hvordan mit hoved fungerer, og hvad der sker, når jeg reagerer i en given situation. Det er samtidig blevet formidlet i et forståeligt sprog. Projektet er virkelig godt for familier.

I forhold til fremtiden ser jeg i dag mere lyst på tingene. Der er ikke så meget sortsyn længere.

Deltager under projekt 'Det gode liv - fri af PTSD' fra august 2020 til maj 2021.



## Interview I

I foråret 2018 fik jeg konstateret en svær grad af PTSD. Forinden, fra november 2017, begyndte jeg at blive dårlig, når jeg mødte på arbejde, i form af svimmelhed, opkastninger o.lign. Jeg begyndte også at tage de forkerte S-toge hjem fra arbejde.

Efter en længere periode, hvor lægen ikke kunne få styr på mine symptomer, blev jeg visiteret til først arbejdsmedicinsk og siden til PTSD-pakken under Region Hovedstaden. Konklusionen blev, at jeg formegentlig har haft uopdaget PTSD i en lang årrække. Jeg har ikke selv haft nogen mistanke om PTSD, men har gennem årene tænkt, at de ting, jeg mærkede, var en del af pakken som politi. Jeg har ikke følt, at jeg skilte mig ud fra mine kollegaer. Dog har jeg været opmærksom på, at mit beredskabsniveau er/har været højt, og jeg har gennem årene været i kampmode i en stor del af tiden. Samtidig har jeg haft en vrede i mig. De år, jeg har boet alene, har der kunnet gå en hel weekend, uden at jeg snakkede med nogen overhovedet. Jeg har ikke været glad, men har bare kørt derudaf. Så har jeg fisket, dyrket motion og forsøgt at være social.

At min PTSD har været uopdaget i så mange år betyder, at jeg har fået en række somatiske følgesygdomme. Jeg har fx været i behandling for arterieflimrer og fik for nogle år siden en blodprop i hjertet. I 2019 fik jeg konstateret lungekræft.

Siden november 2017 er min søvn blevet gradvist værre, og jeg sover typisk 1-2 timer ad gangen inden jeg vågner med mareridt.

Jeg har fra starten haft modstand mod at acceptere diagnosen PTSD. Jeg har også været ked af det og skræmt over, hvor længe jeg har haft PTSD uden, at jeg har været klar over det. Når jeg ser tilbage, kan jeg godt se, at nogle af mine tidligere reaktioner har været forårsaget af PTSD. Oveni diagnosen har jeg oplevet massiv modstand fra systemets side. Min arbejdsplads har været uempatisk og har fra begyndelsen ikke villet erkende, at min situation har haft noget med jobbet at gøre, eller diagnosen i øvrigt. Jeg har også oplevet, at folk, kolleger, har vendt mig ryggen. Jeg fortæller derfor ikke længere til folk, at jeg har PTSD. - Jeg fik ved udgangen af 2020 anerkendt PTSD som en arbejdsskade.

Projektet ('Det gode liv - fri af PTSD') har givet mig en bedre evne til selv at sætte ord på, hvordan, jeg har det, og hvorfor. Jeg har fået en markant større selvforståelse. Fx i forhold til den rolle, jeg har i sociale sammenhænge. I forhold til familie og venner trækker vi os i dag mere fra ting, som vi på forhånd ved, vil være belastende. Jeg er generelt blevet bedre til at sige fra, men oplever ikke altid, at det bliver accepteret. Det bekræfter desværre følelsen af total mistillid til folk som mig og til diagnosen PTSD.

At projektet har inddraget familien har været helt rigtigt. PTSD rammer hele familien. Min kone er sygeplejerske, så hun har haft større forståelse for symptomerne, men det er ikke alle, der har denne indsigt.

Mine mareridt er der stadig, men de er faldet i intensitet. Hvor de tidligere var tilstede med en maksimal intensitet 1-2 gange om ugen, er mareridtene nu på 5 eller 6 på en 10-skala. Særligt de første par dage efter, at familierådgiveren har været her, er min søvn forbedret. Ingen andre har kunnet finde ud at gøre noget ift. min søvn. Jeg/vi har endvidere oplevet et meget højt engagement fra familierådgiveren. Præmissen for at evaluere projektet er dog i mit tilfælde lidt dårlig, fordi jeg ved siden af projektet er i behandling for lungekræft og derfor er fastholdt i sygdomsbilledet.

En enkelt gang har jeg brugt familierådgiveren som en akut livline, jeg kunne ringe til og få styr på mine tanker og følelser i en situation, hvor det hele kogte over. Tidligere har jeg reageret på konflikter, som om

jeg oplevede et fysisk livstruende angreb. Det er blevet bedre, og hvis jeg møder aggressivitet, er jeg blevet god til at sige fra. Jeg føler mig generelt mere rolig.

Deltager under projekt 'Det gode liv – fri af PTSD' fra september 2020 til maj 2021.

## Interview J

Jeg fik diagnosen PTSD i juni 2020 efter et overfald tilbage i dec. 2017, hvor jeg også pådrog mig fysiske skader bl. a. en svær hjernerystelse med varige mén til følge. I dag har jeg bl. a. kronisk hovedpine, irritabilitet, kort lunte, koncentrationsbesvær, træthed og lejlighedsvis flashbacks. Jeg er i konstant alarmberedskab og scanner mine omgivelser, når jeg går uden for hoveddøren. Herhjemme er jeg blevet mere tryk, men ude vibrerer alle mine alarmer.

Jeg har følt både vrede, skyldfølelse og flovhed over ikke at kunne være der for min familie og mine børn på den måde, jeg gerne vil. Jeg følte mig som en byrde for familien, for det var dem, det gik/går ud over, når jeg har det skidt. Jeg har spekuleret meget, har været meget frustreret, følt afmagt og har haft svært ved at finde retfærdighed i det, jeg har været udsat for. Jeg har mistet min tillid til det system, man som sygemeldt havner i. Det har betydet, at min lunte har været kort. Særligt på dage, hvor smerterne er mange, har jeg kunnet eksplodere over små ting. Udad til har jeg nok forsøgt at virke, som om jeg har mere overskud, end jeg reelt har. Det er få gange, at jeg har deltaget i sociale arrangementer inden for de sidste 3,5 år.

At jeg ikke længere kan arbejde som operativ betjent betød, at jeg mistede min arbejdsidentitet og følelsen af at bidrage til samfundet. (I dag arbejder jeg pt. 4 timer om ugen i en af politiets logistikafdelinger). Min livsglæde forsvandt, og jeg havde svært ved at se positivt på fremtiden. Jeg følte, at jeg havde et liv, hvor der var under 10% tilbage af det "gamle liv før overfaldet" - både på det arbejdsmæssige, men også i familien. Det føler jeg stadig i dag, men gennem projektet har jeg fundet ud af, at min identitet ikke behøver at være koblet op på at være politi. At der er andre muligheder, og at jeg kan en masse andet. Jeg tror, jeg har fundet ud af, at livet kan blive godt, selvom jeg har fået en diagnose. Jeg kæmper hver dag med at acceptere min livssituation.

Projektet har overordnet gjort, at jeg er blevet mere bevidst om mine ressourcer. Jeg er blevet gladere og føler, at jeg smiler mere. Jeg er blevet mere afklaret i mit hoved og er begyndt at drømme om min fremtid. Jeg har også fået et andet syn på mig selv. Jeg er fx blevet bedre til at fortælle, at jeg har PTSD. Jeg er også blevet meget bedre til at sige fra.

Mit mindset har ændret sig, og mit fokus er i dag på, hvad der er godt for mig og min familie. Min familie har hjulpet mig meget. Der er en masse ressourcer i familien: De giver mig noget at stå op til. Jeg er blevet bedre til at være i nuet i stedet for hele tiden at konsekvensberegne på mit energiniveau. Nu forsøger jeg både fysisk og mentalt at være til stede, når børnene og min kone har brug for mig, og så hviler jeg mig på et andet tidspunkt i løbet af dagen. Socialt er jeg blevet lidt bedre til at komme ud. Jeg går tidligt hjem, men det er blevet nemmere for mig at deltage nogle timer.

Vores roller i familien er blevet rykket lidt rundt under projektet. Jeg har fået en øget bevidsthed om, hvordan det har fungeret herhjemme, og hvordan jeg har været tilstede. Jeg har tidligere været låst fast i en rolle, som jeg ikke havde det godt i. Jeg er generelt temperamentfuld, og det betyder, at jeg har kunnet eksplodere over små ting. Det har været rart at få sat ord på, hvorfor jeg reagerer, som jeg gør. Nu slapper jeg mere af og er bedre til at styre følelsesudbrud. Det er samtidig blevet lettere at tale om tingene og udtrykke mig over for min familie. I forhold til familien er jeg blevet bedre til at sige undskyld, når jeg har haft et vredesudbrud.

Vores børn har været hæmmet af min situation ift. at have kammerater og kæresten med hjem. De har følt, at de skulle tage hensyn til mig. Det er blevet bedre, fordi der er kommet åbenhed omkring min situation. Når jeg er forberedt på, at børnene har gæster med hjem, er det lettere for mig at rumme, og børnene forstår, at jeg trækker mig tilbage, når jeg har en dårlig dag.

Jeg har længe efterspurgt et tilbud med fokus på familien som helhed, da det er dem, som skal leve med mig og se mig på alle tidspunkter af døgnet - både de gode dage, men også de dårlige dage. Det har været en stor fordel, at min kone også har deltaget i forløbet. Det har gjort det nemmere at tale om, hvad der sker i forskellige situationer, og herigennem tackle dem anderledes.

I forhold til fremtiden vil det gøre mig glad, hvis jeg kan være med til at give andre med PTSD et bedre liv eller en hurtigere erkendelse. - Det kan godt lade sig gøre at få familien og parforholdet til at fungere, selvom man har fået PTSD.

Deltager under projekt 'Det gode liv - fri af PTSD' i perioden august 2020 til maj 2021.

### Trivselsindekset WHO-5

Sæt venligst, ved hvert af de 5 udsagn, et kryds i det felt der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger. Bemærk at et højere tal står for bedre trivsel.

Eksempel: Hvis du har følt dig glad og i godt humør i lidt mere end halvdelen af tiden i de sidste to uger, så sæt krydset i feltet med 3-tallet i øverste højre hjørne.

I de sidste 2 uger ...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1 .. har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
2 .. har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
3 .. har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
4 .. er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
5 .. har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	5	4	3	2	1	0

Følgetekst til WHO-5 trivselsindeksskemaet (uddrag)

#### Tolkning af resultater

Standard: Gennemsnittet for befolkningen som helhed er 68 pointtal, men ved pointtal over 50 er testpersonen ikke umiddelbart i risiko for depression eller langvarig stressbelastning:

Pointtal mellem 0-35: Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning

Pointtal mellem 36-50: Der kan være risiko for depression eller stressbelastning

Pointtal over 50: Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning

Et pointtal på 50 eller derover kan derfor anvendes som et mål borgerne gerne skal tilnærme sig - fx med hjælp fra sundheds- og sociale indsatser. I forbindelse med kliniske indsatser regnes en forøgelse (eller forringelse) på 10 pointtal for en klinisk signifikant forskel, dvs. en forskel i trivsel der er så stor, at den kan tilskrives indsatsen.

**SPØRGERAMME, Projekt "Det gode liv med PTSD"**

Er du diagnosticeret med PTSD/ i givet fald hvor længe?

Hvilke symptomer af PTSD har du tidligere levet med?

Har du (før projektet) oplevet at PTSD har givet dig begrænsninger i hverdagen?

Begrænsninger (udfordringer) i forhold til dit sociale liv/ familieliv?

**Forløbet "Det gode liv med PTSD":**

Hvor længe har du været med i projektet?

Føler du, at din almene trivsel har ændret sig under projektet?

Er der situationer, der idag er blevet lettere / som du føler, du er blevet bedre til at mestre i hverdagen?  
gerne konkrete eksempler....

Har du oplevet ændringer i forhold til dit sociale liv?

- I forhold til dit familieliv?

- i forhold til din livskvalitet (herunder humør, energi, søvn) generelt?

Er der sket ændringer i den måde, du overordnet ser på din fremtid?

### **MÅLSÆTNINGER PÅ BORGERNIVEAU (uddrag af ansøgning om PUF-midler)**

Via specialiseret rådgivning og hjælp til selvhjælp styrkes den PTSD-ramte til at bryde isolationen og med fysisk og mentalt overskud at være aktiv i familien og den nære sociale omverden.

#### ***Forventede resultater:***

##### PTSD-ramt:

- Oplever at rådgiveren kommer jævnligt i hjemmet med redskaber og sparring på hverdagsudfordringer, der øger trivsel i samspil med ægtefælle og børn ud fra en individuel tilrettelagt og løbende tilpasset plan.
- Får mere energi til at deltage i sociale arrangementer.
- Kan via hjælp til selvhjælp og anvendelse af mentale værktøjer agere hensigtsmæssigt i hverdagssituationer, der før blev begrænset af PTSD-symptomerne eller den rantes dagsform.
- Bruger værktøjerne i samspil med ægtefælle og børn.
- Konsoliderer den nye positive identitet og resiliens i samspil med netværk og den nære omverden.

##### Familie:

- Konfliktniveauet i familien sænkes og overskud øges.
- Børn får ro og lyst til social udvikling og fordybelse – i skole og fritid.
- Ægtefællens afhængighed af den PTSD-ramtes dagsform afløses af egne behov samt kontakt og tilknytning til familie, job og netværk.
- Begge ægtefæller deltager og tager medansvar i familien og i lokale sociale netværk (skole og foreninger).