
Årsrapport – Mindfulness, meditasjon og pusteøvelser (MM&P)

1. Bakgrunn og hensikt

- Initiativet ble startet som et pilotprosjekt våren 2025.
- Målgruppen er veteraner i NVIO lokalt Rogaland
- Formålet var å utforske om enkle, kroppsforankrede praksiser kunne gi økt regulering, ro og egenmestring.
- Tiltaket er et supplement til eksisterende kameratstøtte og ikke ment som behandling.

2. Gjennomføring

- Antall samlinger våren -25 var 8 ganger
- Antall samlinger høsten -25 var én gang per måned
- Varighet per samling: 60–120 min
- Antall deltakere per gang: typisk 2–4
- Arena: Veteranhuset

3. Innhold i samlingene

- Enkle pusteøvelser med fokus på regulering og kroppslig forankring
- Stillhet og oppmerksomt nærvær (mindfulness)
- Enkle meditative øvelser tilpasset veteraner
- Kort erfaringsdeling, frivillig og uformell
- Ingen krav om deling av historier

4. Metodisk tilnærming

- Lavterskel og frivillig deltakelse
- Kroppsbasert regulering fremfor kognitiv bearbeiding
- Tempo tilpasset deltakerne
- Fokus på trygghet, forutsigbarhet og autonomi
- Erfaringene er praksisbaserte, ikke standardiserte målinger

5. Erfaringer og observasjoner

- Deltakere rapporterer:
 - Økt ro i kropp og pust
 - Bedre evne til å stå i ubehag uten å bli overveldet
 - Økt bevissthet om egne stressreaksjoner
- Små grupper har gitt høy grad av trygghet og individuell tilpasning
- Stabil, men lav deltakelse over tid

6. Vurdering av oppslutning

- Lav deltakelse vurderes ikke som manglende relevans, men som uttrykk for:
 - At praksisformen er ny i veteranmiljøet
 - Behov for modning og trygging over tid
 - At mange trenger lang terskel før de deltar i stillhets- og kroppsbasert arbeid

7. Begrensninger/Svakhet

- Manglende nasjonal forankring og synlighet
- Ingen formell rekruttering via sentral struktur
- Tiltaket bæres i dag av enkeltinitiativ

8. Overordnet vurdering

- Tiltaket vurderes som relevant for veteraner
- Gir et reelt supplement til eksisterende kameratstøttetilbud
- Krever tilstedeværelse over tid, tillit og tydelig ramme for å få fotfeste
- Ikke et «masse-tiltak», men et presist tilbud til dem som er mottakelige

9. Veien videre (åpen)

- Avklaring av videre forankring i NVIO
- Eventuell kobling mot kameratstøtte eller andre tilbud
- Videreføring i samme format eller som tidsavgrenset prosjekt
- Avvente erfaringer over tid og eventuelt øke synlighet
- Utvide tilbudet til å omfatte partner/ kamerat

Bente Finnestad

Tom Thoresen

Instruktør

Kameratstøtte