



Unge med flugtbaggrund

Københavns Kommune, 15. april 2026

DRC DANSK
DRC FLYGTNINGE
DRC HJÆLP

Mads Ted Drud-Jensen, Center for Udsatte Flygtninge, DRC Integration

Program 14:00-16:00

Introduktion

Flygtninge i Danmark

Ung og flygtning (Ukraine som aktuelt eksempel)

Flugt, eksil og traumer

Arbejdet med de unge

Spørgsmål og dialog

DRC Dansk Flygtningehjælp

- Etableret i forbindelse med flygtningekrisen i Ungarn i 1956
- I dag blandt de største organisationer med fokus på flygtninge, fordrivelse og humanitær indsats
- Arbejder i 40 lande med ca. 8.000 medarbejdere
- I Danmark: Asylrådgivning, integrationsindsatser og fortalrararbejde



DRC Integration

DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

Ca. 110 medarbejdere og 5.000 frivillige

- Beskæftigelse
- Børn & Familie
- Frivillig
- Projekter
- Viden & Udvikling, herunder **Center for Udsatte Flygtninge**
www.integration.drc.ngo/cuf



Flygtninge i Danmark

Asylansøgere og flygtninge i Danmark

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Asylansøgninger	21.316	6.266	3.500	3.559	2.716	1.515	2.099	4.597	2.482	2.333	1.959
Opholdstilladelser	10.849	7.494	2.750	1.652	1.777	601	1.357	1.400	1.343	859	875

	Opholdstilladelser	Til og med 2024
1	Syrien	22.000
2	Bosnien-Herzeg.	21.000
3	Irak	19.000
4	Iran	16.000
5	Statsløs	15.000
6	Somalia	14.000
7	Afghanistan	13.000

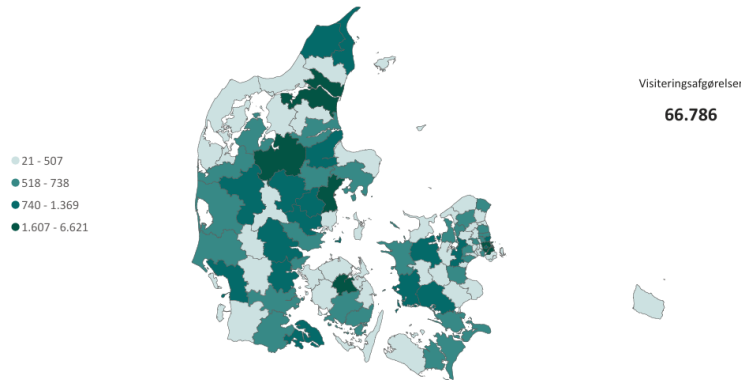
Asylansøgere	2025
Eritrea	247
Afghanistan	192
Syrien	150
Statsløse	119
Tyrkiet	100



Ukrainere i Danmark



Figur 8. Visitering til boligplacering af personer med opholdstilladelse efter særloven fordelt på kommune



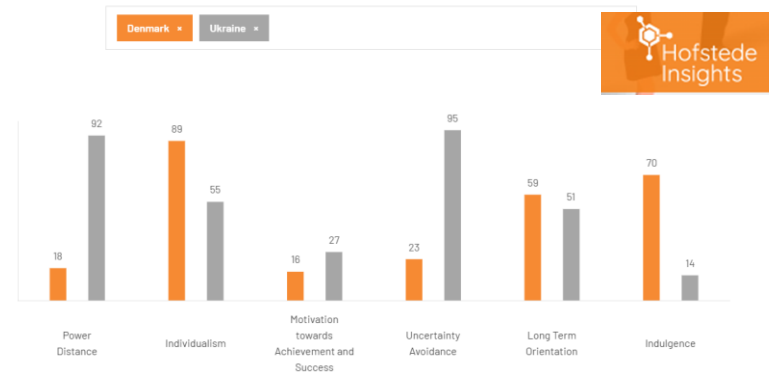
- 68.188 tilladelser efter særloven (pr. 12.04.2026). 6.621 visiteret til København.
- 13.700 søgte ophold i 2025 (heraf ca. ¼ i alderen 15-22 år, og mange unge mænd)
- I 2. halvår af 2025 steg antal, der kom til DK
- Tendens toppede i oktober, hvor ca. 2.300 personer søgte ophold efter særloven
- I januar 2026 ca. 1.400, i februar ca. 1.200, i marts ca. 1.700
- Der bor ca. 45.000 personer med ophold efter særloven i Danmark pt.



Ung og flygtning (Ukraine som aktuelt eksempel)

Lidt om Ukraine

- Korruption og mistillid til myndigheder
- 75% er ortodokse kristne
- Mere hierarkisk samfund
- Mere traditionelt ift. køn, seksualitet, familie
- Almindeligt at flere generationer bor sammen
- Lavere levestandard, men ulighed og stor forskel på land og by
- Stor udvikling, stor forskellighed



Hvilke erfaringer har de unge med fra skole og uddannelse?

- Mere faktuel viden, udenadslære og præstationsfokus
- Mindre gruppearbejde og fokus på sociale færdigheder
- Lærer/underviser som autoritet
- Unge: Selvbestemmelse og selvrealisering *eller* fokus på at klare sig?

Ukrainere og trivsel

- 57 % er i beskæftigelse (nov. 2025)
- Ca. 1 af 4 har symptomer på PTSD (selvrapporteret, DARECO-studie, KU)
- Ca. 3 af 4 ønsker at blive i DK (DARECO, KU)
- Usikker fremtid, eksilproblematikker og tidligere udsatheder fylder



De unge – hvor er de henne?



Unge-panel (17-19-årige)

- Klart og entydigt ønske om at blive i Danmark – midlertidighed er svært
- Ønske om permanent ophold (og statsborgerskab)
- Har mistet troen på Ukraine de næste mange år
- Hvor kan man udvikle sig, uddanne sig, forfølge sine drømme, rejse?
- Vigtigt at lære sprog
- Oplevelse af mere frihed (og mindre utryghed) i Danmark
- Oplever inddragelse i skolen (og værdsætter det)
- Danske unge kan være lidt svære – slang og sprog, trang til planlægning
- Vil ikke skæres over én kam som flygtninge



Nogle citater fra de unge

Jeg skulle have været læge, det var planen, men det har ændret sig nu. Mine forældre ville have, jeg skulle være læge, men jeg har nu fået øjnene op for, at jeg vil noget andet. Måske være psykolog.

Vi føler lidt pres. Men for mig tænker jeg, at jeg kun er forpligtet overfor mine forældre, ikke mit land. Mit land skal give mig noget, for at jeg har pligt til at forsvare det.

Mine forældre er taget tilbage, og jeg er alene her. Jeg vil blive her, jeg ser ikke min fremtid i Ukraine. Jeg er fra Kharkiv. Det vil være meget svært at finde arbejde der, og alle bygninger er ødelagte, alle uddannelsesinstitutioner er ødelagte.

Nogle flere citater fra de unge

Jeg skal 1000 % ikke tilbage pga. krig, militærpligt, uro og manglende fremtidsmuligheder.

Mine forældre er taget tilbage, og jeg er alene her. Jeg vil blive her, jeg ser ikke min fremtid i Ukraine. Jeg er fra Kharkiv. Det vil være meget svært at finde arbejde der, og alle bygninger er ødelagte, alle uddannelsesinstitutioner er ødelagte.

At blive voksen i Danmark, uddannelse, sprog og arbejde er vigtigt for mig.

Jeg ser ikke min fremtid i Ukraine. Slet ikke.

Det er vigtigt, at du kan realisere, hvad du ønsker.

Generelt om at være ung i eksil

Identitetsdannelse på et skrøbeligt tidspunkt i livet:

- Uvante opgivelser (kultur/samfund)
- Ikke adgang til etablerede relationer (eller andre rettigheder/planer)
- Uklart hvem man kan spejle sig i
- Usikker fremtid
- Modsatrettede krav og forventninger
- Stærk og sårbar på samme tid

...det kan medføre

- At man let bliver påvirket af sine opgivelser, og man mister fornemmelsen af, hvem man er
- Forvirring omkring identitet – forsinket identitetsdannelse
- At man tager et for stort ansvar og stiller for høje krav til sig selv
- Oplevelsen af at føle sig fastlåst i strukturer, der begrænser én i at udleve drømme og ambitioner
- At det bliver svært at se og planlægge fremtid (midlertidighed blokerer)
- At udfordringer fra oprindelsesland forstærkes i Danmark

DFUNKs undersøgelse (2025)

- Skam over ikke at kunne det danske sprog godt nok
- Stress, angst eller depression (knyttet til isolation, usikkerhed, tidligere traumer, fortsat krig, adskillelse fra familie)
- Oplevelser med eksklusion og vanskelig adgang til sociale fællesskaber i Danmark

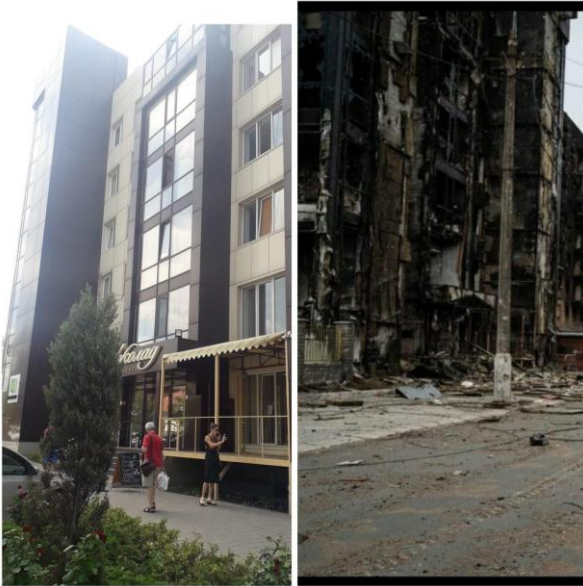
Indtryk fra mentorindsatser, kontaktperson og ungestøtte, frivilligindsatser

- Varierende trivsel, men mange har det svært
- En del har aldrig boet alene før – har ikke prøvet at være voksne
- Har generelt stor brug for støtte
- Mangler nogle forældre/voksne at spørge
- Sprog ofte stor udfordring – støtte på modersmål kan have stor betydning
- Har paraderne oppe, svært ved at åbne op
- En del har oplevet svigt
- En del mister modet, når ting bliver svære eller bøvlende
- Nogle trives med den frihed, de oplever
- Ungdomsliv og fest? Obs på trafficking?



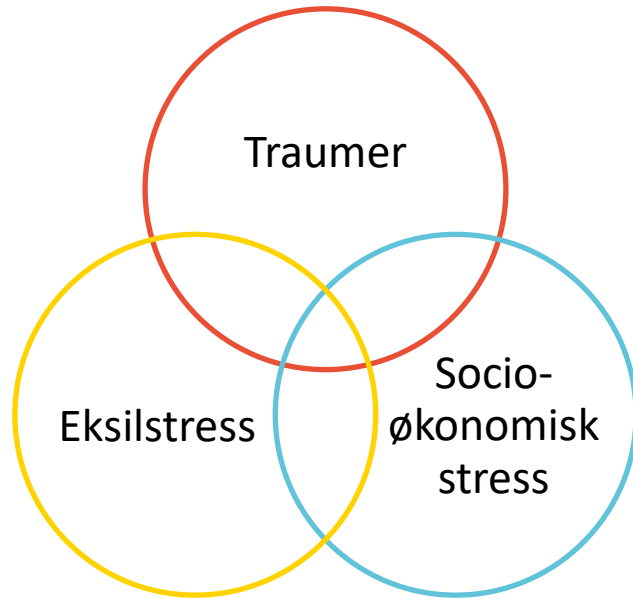
Flugt, eksil og traumer

Alle flygtninge er rystede



- Oplevet ekstreme forhold
- Tab og afsavn
- Fundamentalt ændret livssituation
- Kulturelle forskelle
- Minoritet
- Klient

Flygtninges udfordringer hænger sammen



PTSD – Post-Traumatisk Stress Disorder

Begivenheden

Reageret med intens frygt, hjælpeløshed og rædsel

Genoplevelsesfænomener

Mareridt, flashbacks

Undgåelsesadfærd

Undgår indtryk, der minder om begivenheder, eller generel følelsesmæssigt lammelse

Øget stress

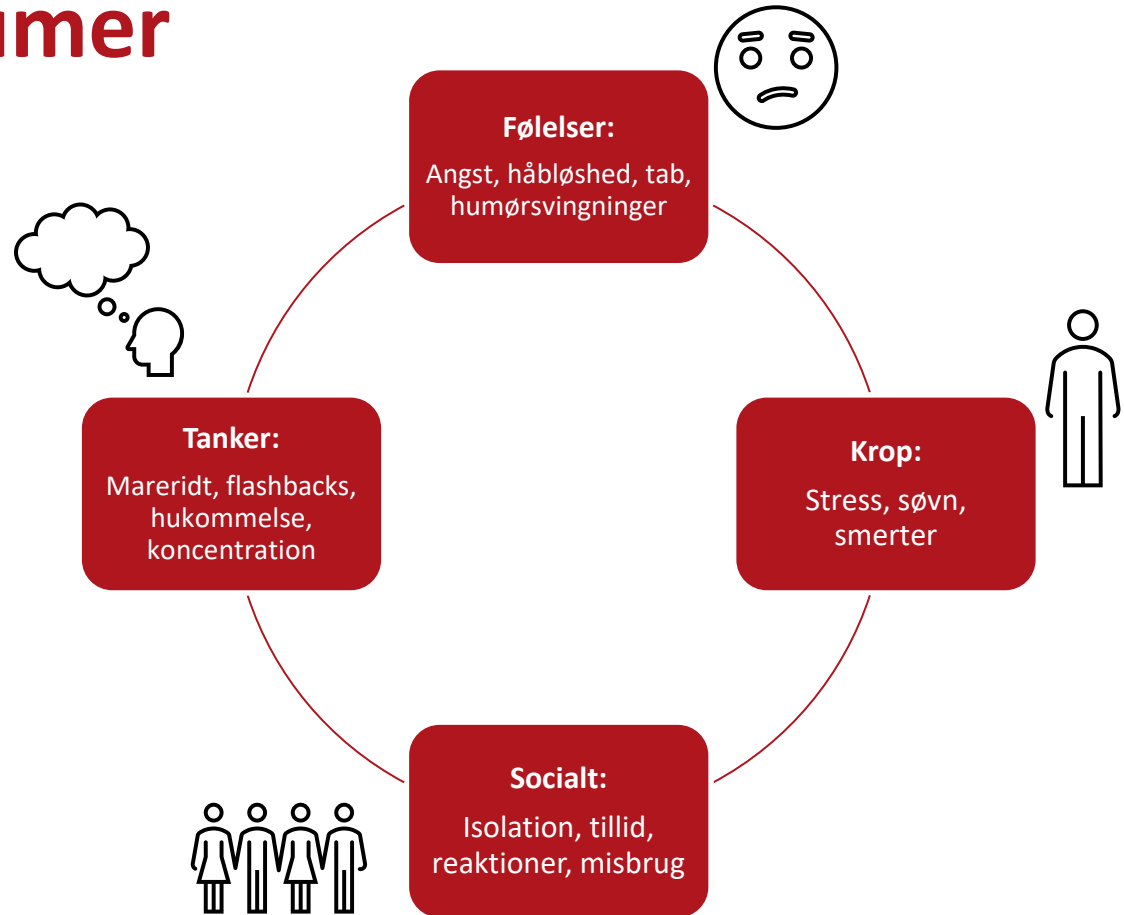
Søvn, humørsvingninger, manglende koncentration og indlæring, overreaktioner



Stress og traumer

Normale reaktioner på unormale begivenheder

Børn påvirkes også af forældrenes traumer



Symptomer

- Søvnproblemer
- Lavt selvværd, nedsat tillid
- Indlæringsvanskeligheder
- Aggressivitet, angst, koncentrationsbesvær
- Svært ved at indgå i sociale relationer/spilleregler
- Kropslige klager
- Let vakt ophidselse og vrede, uro og hyperaktivitet
- Undgår steder/aktiviteter/personer der minder om traumet

Kan opleves som:

- Dovenskab
- Ligegyldighed
- Provokation
- En mulig (anden) diagnose (adhd, add)
- Ufølsomhed
- Manglende intelligens

Vilkår i Danmark er afgørende for trivsel

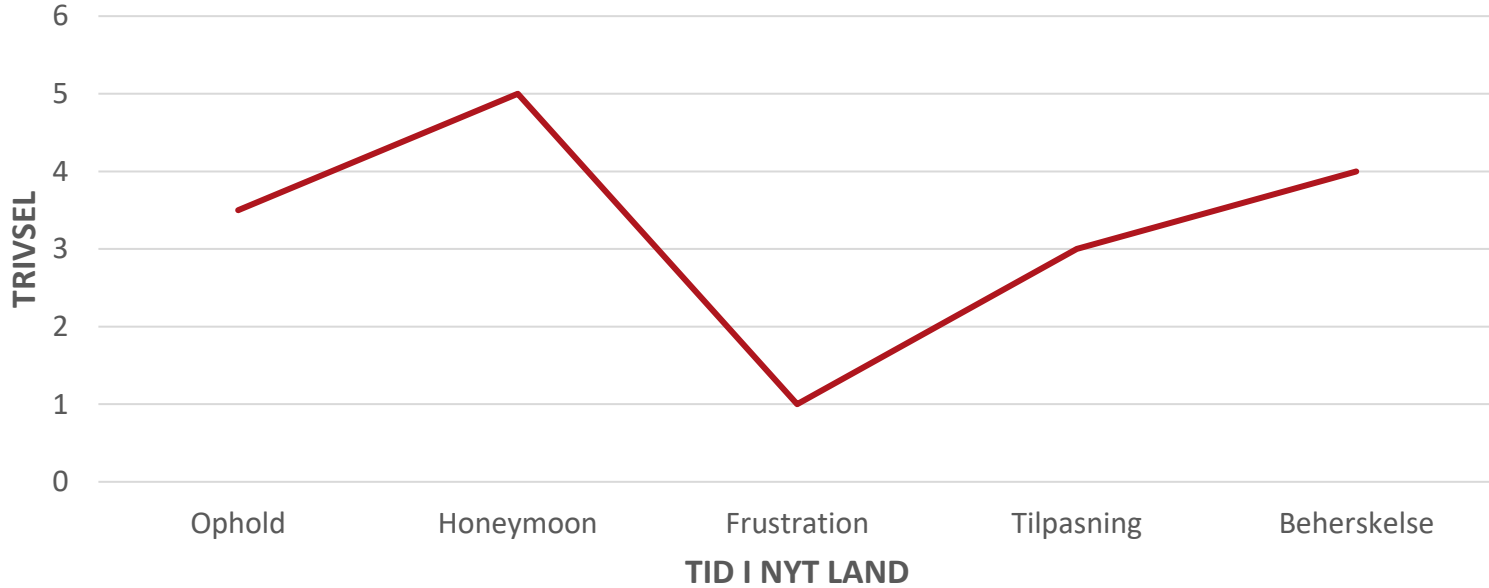
Risikofaktorer, hvad er skidt?

- Usikkerhed omkring ophold
- Adskillelse fra familien
- Manglende netværk
- Lav socioøkonomisk status
- Tab af status
- Sprogvanskeligheder
- Oplevet diskrimination

Beskyttelsesfaktorer, hvad er godt?

- Familiesammenføring og nærhed til familie
- Netværk
- Beskæftigelse/uddannelse/skole/institution
- Sprogkunderskaber
- Egen varig bolig
- Adgang til sundhedsydelser

Tilpasning og sårbarhed i eksil

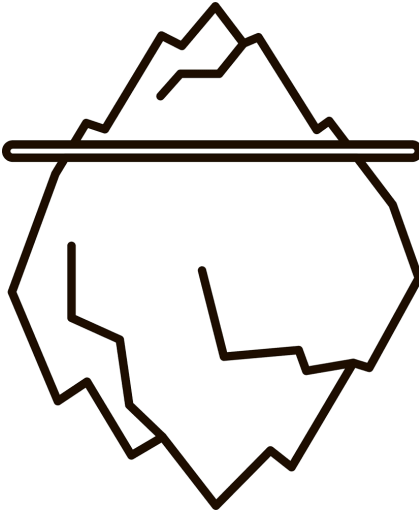




Arbejdet med de unge

Jobcenter og de unges privatliv

“Det hele er jo privatliv”



Erving Goffmann (*Rollespil i hverdagen*)

Frontstage: Rollespil, kontrolleret indtryk og selvfremstilling, normer, forventninger, publikum

Backstage: Forberedelse, øver, autenticitet, afslappet, frustrationer

Paraderne oppe



Kan He-Man sænke skuldrene hos jer?

Hvordan hjælper man dem med at få skuldrene ned?

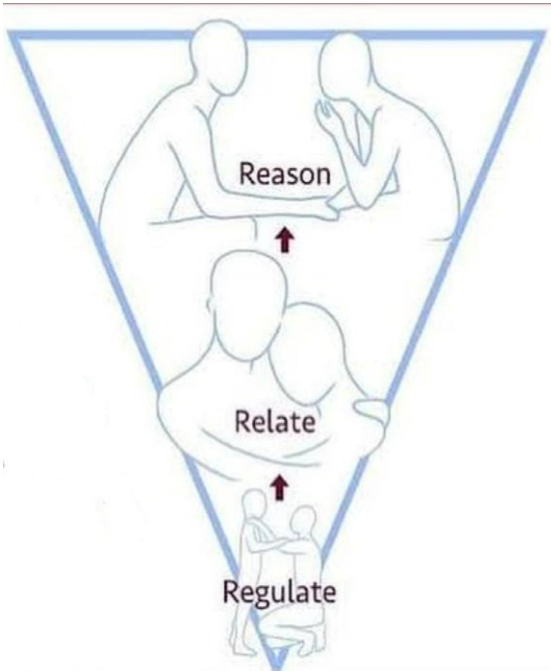
Må gribe øjeblikke

Forvent at blive skubbet væk

De unges behov



Regulere – Relatere – Reflektere



- Fokus på selvagens og spejling – bidrag selv med et roligt nervesystem
- Fokus på regulering: samvær og aktivitet – fx gå en tur, musik
- Fokus på tillidsopbygning og relationsdannelse: Giv også noget af dig selv, vær til stede, aktiv lytning, parallel aktivitet, ok bare at være sammen. Sprog (modersmål) kan have stor betydning.
- Ved udfordringer og særlige indsatser: Samspil mellem aktører bliver særligt vigtigt.

Arbejde traume-informeret

- Obs på stressbelastninger – fokus på stress-reduktion
- Vær stabil, tålmodig og tydelig
- Trygge rum og rammer
- Gentagelser, rutiner, forudsigelighed
- Vær opmærksom på forskellige reaktioner (inkl. mulige 'triggere') og behov
- Obs på de unges ressourcer, passende udfordringer
- Henvis til hjælp, hvis nødvendigt (fx traumebehandling via egen læge, eller direkte henvisning til Dignity)

Vigtigt at tale – også om det svære

Obs på den unge

- Vær opmærksom på – og respektér – den unges grænser
- Giv plads og lyt nærværende
- Spørg evt. til handling/strategi
- Ok ikke at have en løsning
- Vær anerkendende
- Tilbage på sporet, land samtalen

Obs på dig selv (selvagens)

- Mærk efter hvor grænsen går for dig og i situationen (og tal med nogen om det hvis behov)
- Pas på overidentifikation eller distancering – det gode empatiske ståsted
- Bidrag med roligt nervesystem

Hvad kan de have særligt brug for?

- **Giv de unge vejledning:** De har brug for mindre uoverskuelighed og mere overblik over veje og muligheder. Uddannelse?
- **Lær de unge at kende:** De har brug for at blive set og mødt i øjenhøjde og nok taget lidt i hånden. Obs på evt. familie.
- **Adressér øvrige omstændigheder:** De unge kan have brug for støtte i at håndtere traumer, stress eller svær livssituation – fra jer eller fra andre (som I måske kan henvise til).
- **Tiltro og håb** er vigtigt.

Viden om traumer

Til professionelle:

[Film om flygtninge og traumer](#)

Til de unge på forskellige sprog:

[Film: At opleve krig og flugt](#)

[Folder: At opleve krig og flugt](#)



Links, viden og rådgivning

Håndbog: [Unge med flugtbaggrund på ungdomsuddannelser](#)

[Velkommen til Danmark](#)

[MindSpring](#)

[Mental trivsel | Røde Kors](#)

[DFUNK – Dansk Flygtningehjælp
Ungdom](#)

[Bevar Ukraine](#)

[LGBT ASYLUM](#)

Center for Udsatte Flygtninge

www.integration.drc.ngo/cuf

DRC Frivillig

Lektiehjælp, mentor, rådgivning...

[Søg frivilligrupper og aktiviteter nær
dig | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)

[Пропозиція допомоги біженцям чи
представникам етнічних меншин |
Ukrainsk | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)

Reflektér og diskutér

1. Umiddelbare tanker og refleksioner?
2. Hvad har været nyt for mig?
3. Hvad giver det anledning til hos os?
4. Hvilke yderligere spørgsmål har jeg?



mads.drud-jensen@drc.ngo