



Traumer og psykosocial støtte

Frivillig, 15. april 2026

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Program

17:00-18:30

Flugt, eksilstress og vilkår i Danmark

Eksilstress, traumer og PTSD

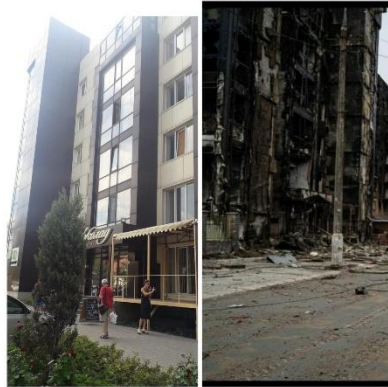
Råd til mødet med personer berørt af traumer

Refleksion, dialog og spørgsmål



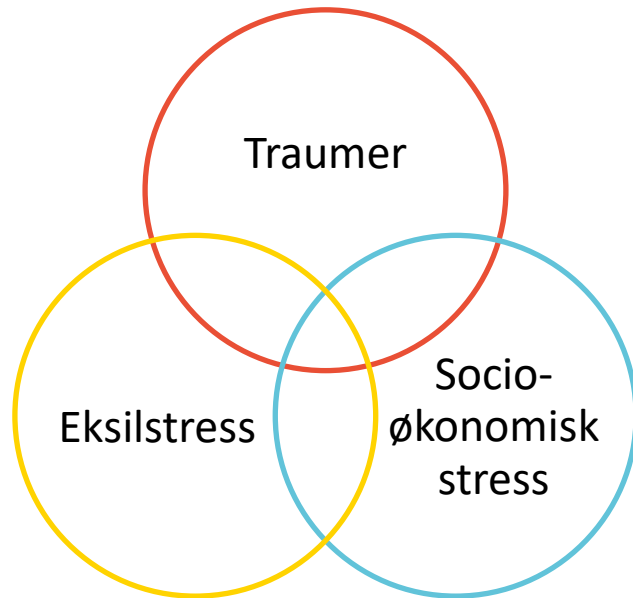
Flugt, eksilstress og vilkår i Danmark

Alle flygtninge er rystede



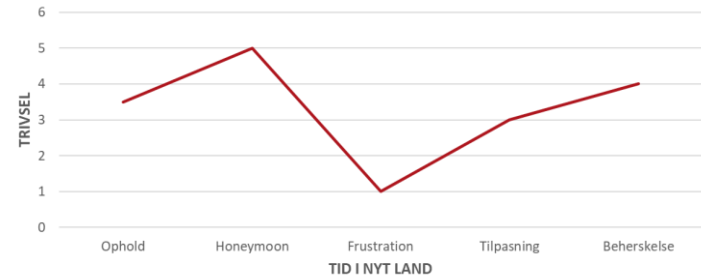
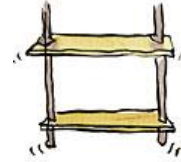
- Oplevet ekstreme forhold
- Tab og afsavn
- Fundamentalt ændret livssituation
- Kulturelle forskelle
- Minoritet
- Klient

Flygtninges udfordringer hænger sammen



Rettigheder og vilkår under pres

- Hyppige lovændringer
- Midlertidighed & hjemsendelse
- Lave ydelser
- Flere optjeningsprincipper på velfærdsydelser
- Negativ diskurs om flygtninge
- Nye kriser i eksil (corona, Afghanistan, Iran, Ukraine, Gaza, personlige begivenheder...)





Eksilstress, traumer og PTSD

Hvorfor fokus på traumer og PTSD?

- Ca. 30-45% af flygtninge i Danmark er berørt af traumer
- Nyere forskning: 43% af syriske flygtninge har PTSD. 25 % af ukrainske flygtninge rapporterer symptomer svarende til PTSD
- Ukrainere med PTSD-symptomer har 7 procentpoint lavere sandsynlighed for at være i arbejde sammenlignet med dem uden PTSD
- Under 10 % af flygtninge i behandling for PTSD er i arbejde
- I gennemsnit har flygtninge med traumer, der modtager behandling, været i Danmark i 14½ år
- Kommunernes indsats for at afdække traumer hos flygtninge kan være mangelfuld

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



Film: Traumer i hjernen

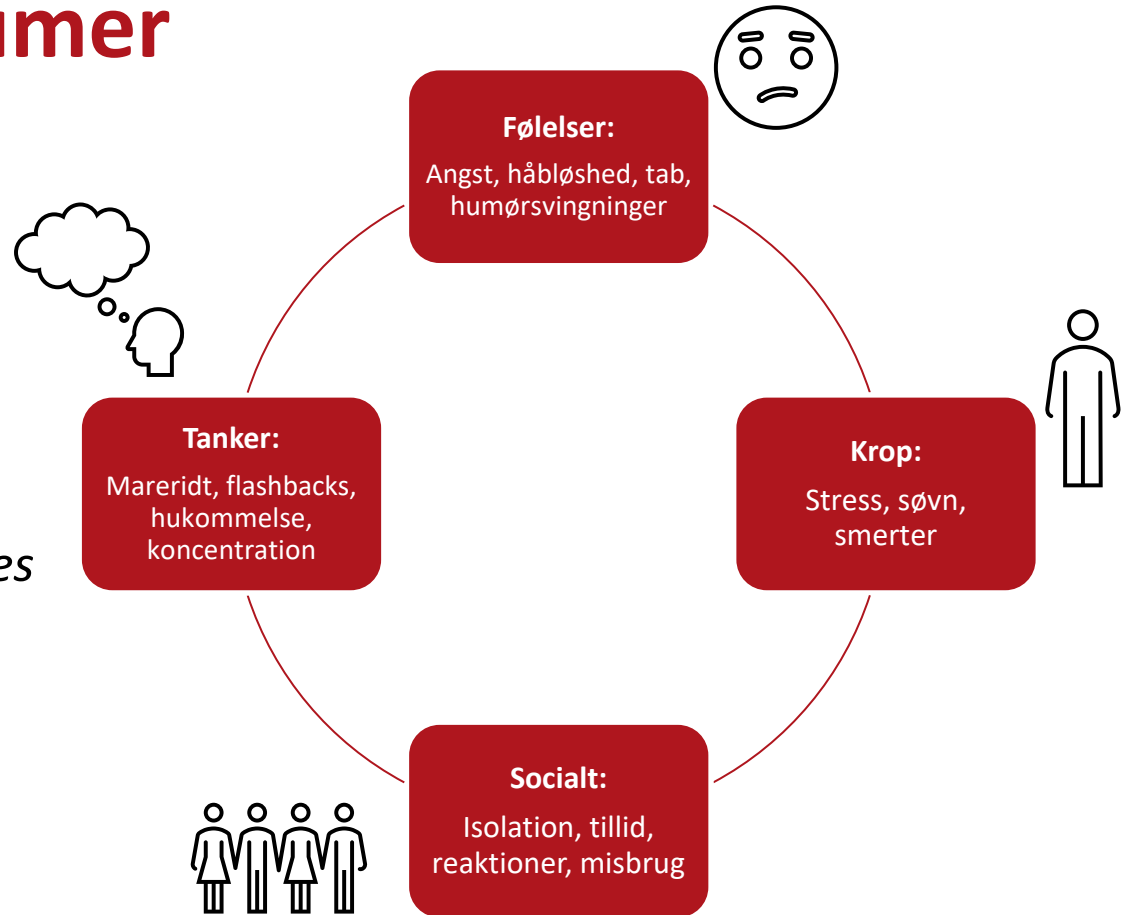
<https://integration.drc.ngo/vores-arbejde/center-for-udsatte-flygtninge/film-om-flygtninge-og-traumer/>



Stress og traumer

Normale reaktioner på unormale begivenheder

Børn påvirkes af forældres traumer



Symptomer

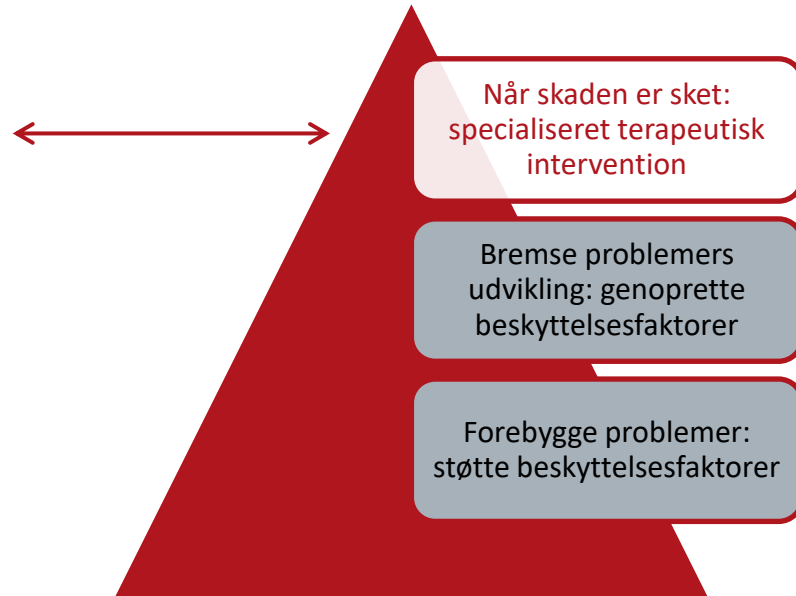
- Søvnproblemer
- Lavt selvværd, nedsat tillid
- Indlæringsvanskeligheder
- Aggressivitet, angst, koncentrationsbesvær
- Svært ved at indgå i sociale relationer/spilleregler
- Kropslige klager
- Let vakt ophidselse og vrede, uro og hyperaktivitet
- Undgår steder/aktiviteter/personer der minder om traumet

Kan opleves som:

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

Behandling

- Ret til behandling
- Rehabiliteringscentre i alle regioner (oversigt på CUFs hjemmeside)
- Henvielse via egen læge (også kommune i Reg. H)
- Evt. gå med til lægen
- Evt. folder med til lægen – findes på 9 sprog: [At opleve krig og flugt](#)



Hverdag og vilkår i Danmark er afgørende

Risikofaktorer, hvad er skidt?

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

Beskyttelsesfaktorer, hvad er godt?

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

Særligt for børn

Risikofaktorer

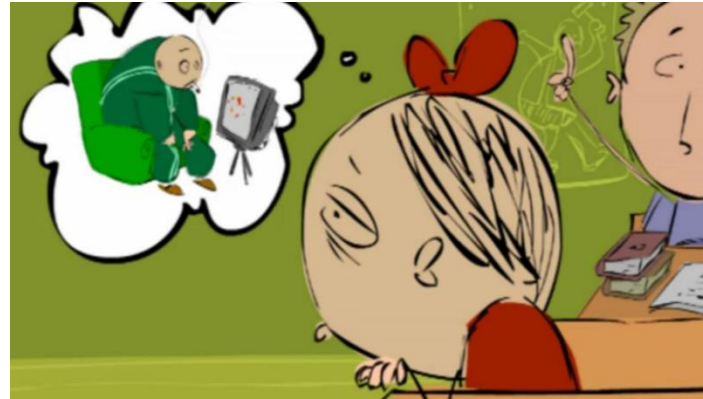
- Adskillelse fra familie og venner
- Oplevelse af usikkerhed
- Stress
- Ikke at være en del af et fællesskab
- Ikke kunne brug erhvervede kompetencer
- Oplevelse af at være ubegavet
- Ikke kunne deltage på lige fod
- Sprogvanskeligheder
- Oplevet diskrimination

Beskyttelsesfaktorer

- Tryghed hos forældre
- Skole
- Netværk
- Oplevelse af empowerment
- Møde voksne, som udviser forståelse og har viden om stress og traumer
- Oplevelse af normalitet og forudsigelighed – mindsket spillerum for tilfældigheder og uforudsete hændelser

Børns vilkår i udsatte flygtningefamilier

- Usikkerhed om familiens fremtid
- Manglende basal tryghed
- Forældre mangler ressourcer
- Risiko for at børnene bliver pålagt for stort ansvar
- Børn m. flugtbaggrund: Svært at blive en del af fællesskaber



Sekundær traumatisering

-når forældrenes traumer 'smitter'

- Intergenerationel traumevandring
- Børn udvikler en 'radar' for, hvad forældrene kan tåle
- Angst for forældrenes pludselige og vilkårlige reaktioner – permanent alarmberedskab
- Oplevelse af forældrenes flashbacks, mareridt og angst
- Brudstykker af forældrenes traumehistorie
- Påvirkning af forældrenes (og egen) kontakt til hjemlandet - krigens/konfliktens fortsatte påvirkning



Mødet med personer berørt af traumer

Frivilliges møde med traume-ramte

- **Det almenmenneskelige møde**
 - Ligeværdighed og anerkendelse
- **Behovet for normalitet**
 - Mulighed for socialt samspil
 - Spejling
- **Kan give ekstra overskud**
 - Et frirum
 - Praktisk hjælp



Gode råd til mødet

Traumer kan tænkes som indre kaos – bidrag til at skabe ydre ro

- Vær stabil og tålmodig
- Vær tydelig om din rolle og lad person beholde ansvar for eget liv
- Tænk i trygge rum og rammer
- Forbered person grundigt på, hvad der skal ske
- Bidrag til at skabe forudsigelighed
- Vær opmærksom på forskellige reaktioner (inkl. mulige 'triggere') og behov
- Mød traume-ramte som mennesker, ikke som diagnoser (*don't worry*)

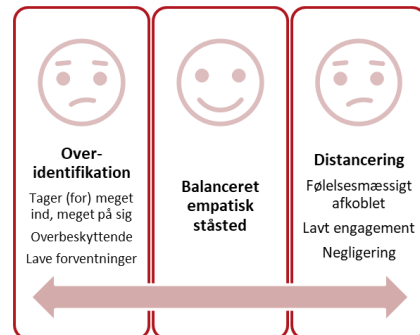
De svære historier

Obs på den anden

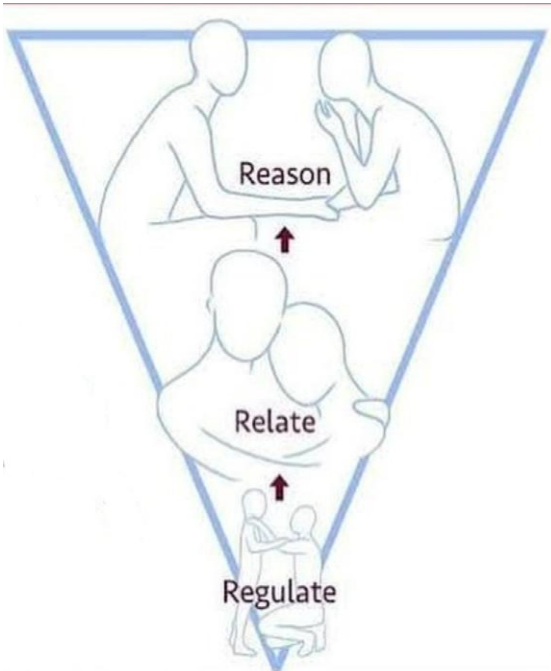
- Vær opmærksom på – og respektér – den andens grænser
- Giv plads og lyt nærværende
- Spørg evt. til handling/strategi
- Ok ikke at have en løsning
- Vær anerkendende
- Tilbage på sporet, land samtalen

Obs på dig selv

- Husk rolle som frivillig – ikke behandler, mor eller far
- 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



Regulere – Relatere – Reflektere



- Bidrag selv med et roligt nervesystem (spejling)
- Eksempel på regulering: Hvis for meget stress – lav noget fysisk, gå en tur, kør en tur
- Eksempel på relatere: Giv også noget af dig selv, ok bare at være sammen

Gode råd



Daglige
rutiner

Fysisk
aktivitet

Socialt
samvær

God søvn

Tal med
andre om det

Søg hjælp

Obs

Normalitet er vigtigt

Obs på skift

- Fra modtageklasse til almenklasse
- Fra ung til voksen
- Fra ydelse til job
- Ny bolig
- ...

Obs på andre

- Kommune
- Skole
- Læge
- Behandler
- Andre frivillige organisationer
- Regions-/projektkonsulent
- Andre frivillige
- ...

Ny film på flere sprog

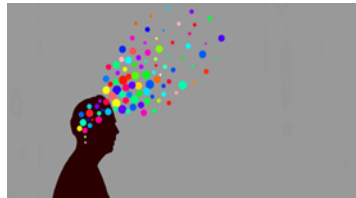
At opleve krig og flugt

Film på arabisk, dansk, dari,
engelsk, tigrinya, ukrainsk



Refleksioner eller spørgsmål?

1. Hvad har været nyt?
2. Hvad tager jeg med mig fra i dag?
3. Hvilke yderligere spørgsmål eller refleksioner har jeg?



Center for Udsatte Flygtninge

www.integration.drc.ngo/cuf

Inspirationshæfte til frivillige
om traumer



Tak for ordet!
mads.drud-jensen@drc.ngo