

HÅNDBOG

DRU DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Unge med flugtbaggrund på ungdomsuddannelser

En guide til modtagelsen af unge
med flugtbaggrund og deres familier



Unge med flugtbaggrund på ungdomsuddannelser

En guide til modtagelsen af unge med flugtbaggrund og deres familier

Udgivet af:

Center for Udsatte Flygtninge

DRC Dansk Flygtningehjælp

Telefon: 33 73 53 39

E-mail: udsatte@drc.ngo

www.integration.drc.ngo/cuf

Tekst udarbejdet af: Nanna Maria Giobbi og Mads Ted Drud-Jensen, Center for Udsatte Flygtninge

Ansvarshavende redaktører: Mette Blauenfeldt, chef for Viden & Udvikling

Tak til ansatte på Nyborg Gymnasium for at stille op til interview og dele erfaringer.

Layout: torsdag.graphics

DRC Dansk Flygtningehjælp Integration © 2025

Indhold

4	Om denne håndbog
5	Fakta om flygtninge
8	Generelt om at have flugterfaring
8	Før flugten
8	Under flugten
9	Efter flugten
10	Unge med flugtbaggrund
12	Uledsagede unge
13	Grundlæggende udfordringer
15	Uddannelseskonteksten
17	Underviseres rolle
20	Aktiviteter og samtaleredskaber
22	Studievejledning
24	Forældreinddragelse
27	Mennesker med flugtbaggrund og traumer
29	Tænk undervisning og vejledningen som en modvægt til traumer
29	Pas på dig selv – du er ikke terapeut
30	Ved mistanke om vold i hjemmet
31	Negativ social kontrol
31	Faglig sparring om æresrelaterede konflikter
32	Fritidsliv
33	Henvisningsmuligheder, ressourcer og materialer
33	Organisationer og netværk
34	Nyttige materialer
34	Rådgivning for professionelle
35	Anvendt litteratur

Om denne håndbog

Denne håndbog er udarbejdet som en støtte til fagprofessionelle, herunder undervisere på ungdomsuddannelser, UU-vejledere og andre studievejledere i modtagelsen af og arbejdet med unge med flugtbaggrund i det danske uddannelsessystem.

Håndbogen indleder med en beskrivelse af personer med flugterfarings baggrund og vilkår i Danmark, samt hvordan dette påvirker det nye liv i eksil. Denne viden er essentiel for at forstå de udfordringer og behov, som unge med flugtbaggrund kan have.

I håndbogen kan du finde redskaber og gode råd til, hvordan du som underviser eller vejleder kan støtte de unge i praksis og bidrage til at øge deres trivsel og inklusion i uddannelsessammenhænge.

Det er vigtigt at huske, at unge med flugtbaggrund først og fremmest er unge som alle andre.

FAKTA om flygtninge

Hvem er flygtning? En flygtning er et menneske, der har forladt sit hjemland på flugt fra forfølgelse på grund af race, religion, nationalitet, sit tilhørsforhold til en særlig social gruppe eller sine politiske anskuelser jf. FN's Flygtningekonvention fra 1951. En flygtning risikerer at miste livet, blive fængslet og tortureret eller få krænket sine menneskerettigheder på andre måder i hjemlandet. I Danmark kan personer, der anerkendes som flygtninge, få tre typer af beskyttelse og opholdstilladelse afhængig af deres individuelle sag. Flygtninge, der opfylder betingelserne i Flygtningekonventionen, kan få asyl i Danmark som konventionsflygtninge. Derudover kan flygtninge, som risikerer dødsstraf, tortur eller anden umenneskelig og nedværdigende behandling i deres hjemland få beskyttelsesstatus i Danmark. Endelig giver Danmark midlertidig beskyttelsesstatus til flygtninge med behov for beskyttelse på grund af en særlig alvorlig situation i hjemlandet med vilkårlig voldsudøvelse og overgreb på civile, men hvor personen ikke er individuelt forfulgt.

Hvem får ophold efter en særlov? Nogle flygtninge eller fordrevne får opholdstilladelse i Danmark efter en særlov, som det er tilfældet med ukrainerne og med de afghanere, der blev evakueret efter Talibans magtovertagelse. Man får ophold efter en af disse særlove uden at søge om asyl. De mange fordrevne ukrainere i Danmark, der er flygtet på grund af krigen i Ukraine, har således opholdstilladelse efter en særlov og har ikke formelt flygtningestatus. De er dog også omfattet af integrationsloven og oplever mange af de samme eksil-relaterede problematikker som personer med flygtningestatus. Når vi i denne håndbog nævner flygtninge, er de mange unge med ophold på en særlov inkluderet i betegnelsen.

Hvad er forskellen på indvandrere og flygtninge? En flygtning forlader sit land på grund af forfølgelse, mens en indvandrer rejser af egen vilje eller på grund af fattigdom og dårlige levevilkår i hjemlandet. Begrebet migrant anvendes ofte som en overkategori, der betegner både flygtninge og indvandrere.

Hvorfor tager Danmark imod flygtninge? Beskyttelsen af flygtninge er et internationalt ansvar. Danmark har gennem forskellige internationale aftaler forpligtet sig til at tage imod flygtninge, herunder FN's Verdenserklæring om Menneskerettigheder (1948) og FN's Flygtningekonvention (1951).

Hvordan kommer flygtninge til Danmark, og hvordan får de ophold?

Alle udlændinge, som kommer til eller opholder sig i Danmark, kan søge om asyl og betegnes i så fald som spontane asylansøgere. Men langt fra alle kan få deres asylsag behandlet her i landet. Hvis asylansøgere på deres vej til Danmark er blevet registreret i et andet sikkert land, skal de jf. Dublinforordningen søge asyl i dette land. Udover de flygtninge, som kommer hertil som spontane asylansøgere, har Danmark siden 1979 efter aftale med FN's Flygtningehøjkommissariat UNHCR modtaget flygtninge til genbosætning her i landet. De flygtninge, der bliver genbosat i Danmark, betegnes ofte som kvoteflygtninge og får typisk konventionsstatus i Danmark. Danmark har de seneste år besluttet at modtage 200 kvoteflygtninge om året. Endelig kan nogle flygtninge eller fordrevne få opholdstilladelse i Danmark efter en særlov.

Kan børn og unge komme til Danmark uden deres forældre? Ja, hvert år kommer der børn og unge under 18 år til Danmark uden deres forældre som uledsagede mindreårige. Uledsagede mindreårige asylansøgere skal som udgangspunkt opfylde de samme betingelser som andre, der søger asyl, for at få deres ansøgning behandlet i Danmark. De anses dog som en særlig sårbar gruppe, hvorfor deres ansøgninger behandles hurtigere, og de får en personlig repræsentant, der skal varetage deres interesser og støtte dem under behandlingen af asylsagen. Hvis den mindreårige får opholdstilladelse i Danmark, skal der udpeges en midlertidig værge og indehaver af forældremyndigheden indtil den unge fylder 18 år, eller de oprindelige forældremyndighedsindehavere igen er i stand til at udøve forældremyndigheden, f.eks. hvis de er kommet til Danmark. Ofte udpeges repræsentanten til at fortsætte som midlertidig forældremyndighedsindehaver. Unge fra Ukraine, der er alene i Danmark, tildeles sjældent en midlertidig forældreindehaver, da der oftest er kontakt til forældrene i Ukraine. Iht. barnets lov vil nogle unge – både under og over 18 år – via kommunen få udpeget en kontaktperson som støtte. Læs mere under afsnittet “Uledsagede unge”.

Hvilken opholdstilladelse får flygtninge? Alle flygtninge, der får asyl i Danmark, får en midlertidig opholdstilladelse. Den midlertidige opholdstilladelse skal forlænges hvert eller hvert andet år. Man kan få permanent ophold efter otte år i Danmark, hvis man opfylder en række betingelser. I særlige tilfælde kan man søge efter fire år. Ophold efter en særlov giver også en midlertidig opholdstilladelse, og

opholdstiden tæller typisk ikke med, når det gælder at leve op til betingelserne for at få permanent ophold. Lovgivningen på udlændingeområdet har i løbet af de seneste år ændret sig, hvilket i praksis betyder, at flygtninges midlertidige opholdstilladelser står på et spinklere grundlag end tidligere, hvilket udgør en bekymring for mange. Unge med ophold efter en særlov har også en midlertidig opholdstilladelse og lever med den usikkerhed om fremtiden, det giver.

Kan flygtninge få familien hertil? Flygtninge kan søge om at få deres ægtefælle eller samlever og mindreårige børn til Danmark gennem familiesammenføring. Uledsagede unge, der har fået opholdstilladelse, har under bestemte forudsætninger mulighed for familiesammenføring med deres forældre. For at kunne opnå familiesammenføring, af både børn, ægtefælle/samlever eller forældre, skal mange betingelser være opfyldt og ansøgningsprocessen er ofte lang og kompleks.

Hvad sker der, når flygtninge har fået ophold? Når flygtninge får en opholdstilladelse i Danmark, bliver de boligplaceret i en kommune. I kommunen er flygtninge og deres familie omfattet af integrationsloven de første fem år. Kommunen skal blandt andet tilbyde et såkaldt introduktionsprogram bestående af danskuddannelse og beskæftigelsesfremmende foranstaltninger, f.eks. virksomhedspraktik. Programmet kan vare op til fem år. Flygtninge, der ikke kan forsørge sig selv eller blive forsørget af en ægtefælle, kan søge om økonomisk hjælp. Nyankomne flygtninge får den laveste kontanthjælpssats og kan først få normalsatsen efter mindst 9 års bopæl i Danmark og 2,5 års udstøttet arbejde. Det betyder, at mange flygtninge oplever store materielle og sociale afsavn. Alle børn i den undervisningspligtige alder skal have et skoletilbud, og introduktionsprogrammet betyder, at mange forældre med yngre børn i praksis har behov for også at få disse børn passet.

Generelt om at have flugterfaring

Børn, unge og voksne, der kommer til Danmark som flygtninge, kommer med vidt forskellige baggrunde og oplevelser. De skal tilpasse sig livet i et fremmed land efter pludselige og omfattende ændringer af nærmest alle aspekter af deres liv. Hvordan de klarer tilpasningen til de nye omgivelser, afhænger overordnet set af hvilke forhold og hændelser, de har været udsat for før, under og efter flugten.

Før flugten

Nogle flygtninge har haft et forholdsvist almindeligt og trygt familieliv, hvor forældrene har haft mulighed for at skærme deres børn mod de konflikter, der har ført til flugt. Andre har oplevet lange perioder med uroligheder, forfølgelse, talrige flytninger, opsplitning af familien, tab af familie og venner med videre. Unge håndterer præ-flugtopplevelser meget forskelligt afhængigt af blandt andet deres alder, kognitive processer og graden af støtte fra deres forældre.

Under flugten

En flugt er ikke en planlagt rejse. For nogle går flugten ud af hjemlandet hurtigt og uden meget store udfordringer. Andre har været på en lang og farefuld rejse, inden de nåede til Danmark. Måske har de været udsat for eller vidne til vold begået af grænsevagter eller menneskesmuglere, og måske har de set andre flygtninge miste livet undervejs på ruten. Nogle har opholdt sig i flygtningelejre i årevis eller boet illegalt i et eller flere andre lande, inden de kom til Danmark. Flugt er et ufrivilligt opbrud i tilværelsen og derfor en voldsom oplevelse for enhver, der gennemlever det. Nogle unge flygter med begge deres forældre, andre med den ene forælder, mens den anden forælder måske er blevet dræbt, fængslet eller fortsat opholder sig i et kriseramt land. Andre unge flygter alene, de såkaldt uledsagede unge, eller sammen med andre familiemedlemmer eller bekendte.

Efter flugten

Mødet med Danmark er et møde med nye kulturelle koder, et nyt sprog i fremmede omgivelser og en fundamentalt ændret livssituation. Det betyder, at for mange af de unge med flugtbaggrund vil hverdagslivet være præget af eksilstress. For de flygtninge, der starter deres tilværelse i Danmark på et asylcenter, vil tiden på centret typisk være opslidende og fyldt med usikkerhed om fremtiden: Får man asyl? Kan familien komme hertil? Hvor længe skal man vente? De unge kan – trods forældrenes og personalet på centrenes forsøg på at skabe en meningsfuld hverdag for dem – ikke undgå at blive påvirkede af denne uvished. Når de har fået asyl, bliver de visiteret ud til den kommune, hvor de skal bo. Flygtninge, der har fået ophold i Danmark efter en særlov eller som kvoteflygtninge via FN's genbosætningsprogram, bliver som hovedregel fordelt direkte – eller hurtigt – ud i kommunerne, udenom asylsystemet. I kommunen begynder en ny hverdag med nye gøremål. Tilpasningsprocessen tager tid, og det kræver ressourcer hos både de unge og det omgivende samfund at genopbygge en fornemmelse af trykthed, genkendelighed og handlekraft.

Unge med flugtbaggrund

At gå fra at være barn til voksen er en identitetsdannelsesproces for alle. Men for unge med flugtbaggrund forløber denne proces på et skrøbeligt tidspunkt i livet, hvor de ikke har adgang til mange af deres etablerede relationer, vante omgivelser og den kendte kultur og det samfund, som de er vant til at gebærde sig i. Nogle har måske i flere år levet et ustabil liv uden mulighed for at udvikle og forfølge drømme og mål i livet. At skulle genetablere sit liv i et nyt land, mens man er ung og afprøvende, kan være en sårbar situation at stå i, hvor man let påvirkes af sine omgivelser og også nemt kan miste fornemmelsen af, hvem man er. De unge kan blive forvirrede omkring deres identitet, tage for stort ansvar og stille for høje krav til sig selv. Det betyder, at de ofte tidligt indtager en voksenrolle og dermed kan modnes hurtigere end deres jævnaldrende. Samtidig kan den oplevede kompleksitet forsinke dele af identitetsdannelsen.

Nye muligheder

Mange unge har store forventninger til livet i Danmark og den fremtid, som står for døren. På trods af de udfordringer, de har gennemlevet, vil mange føle sig heldige over at være kommet til Danmark og taknemmelige for de nye muligheder, som tilværelsen her byder på. Mange vil opleve at have flere muligheder for at uddanne sig, end de havde i deres oprindelsesland og vil derfor få større ambitioner efter at være kommet til Danmark. Nogle unge vil dog kunne opleve at føle sig fastlåst i nogle strukturer, der begrænser dem i at udleve deres drømme og ambitioner. Det kan f.eks. være manglende dansk kundskaber, tabt skolegang, fremmedhed og diskrimination. Det er vigtigt at drage omsorg for og anerkende de unge, når de oplever at miste modet eller bliver skuffede og frustrerede over det træge eller komplicerede system og den enorme indsats, det kræver at integrere sig med uddannelse, job og danske venner. Samtidig er det vigtigt at anerkende de unges styrke. Det er essentielt for de unge, at de voksne, de møder i uddannelsessystemet, tror på dem og bakker dem op.

Betydningen af relationer

Mange af de unge oplever en mangel på forbilleder – at have nogen at se op til. For hvem omkring dem har været i den samme situation som dem, forladt sit hjemland og etableret et nyt og velfungerende liv i Danmark? Forbilleder fra oprindelseslandet kan måske virke betydningsløse, fordi de kan være svære at relatere til, og deres kendskab til og netværk i Danmark kan være snævert. Derfor må de skabe egne forbilleder, ideer og drømme om, hvordan livet og fremtiden skal se ud for dem. Her er den unges nye og eksisterende relationer i Danmark meget afgørende. Relationer til venner, professionelle, forældre og andre voksne, er med til at forme den unges identitet og bekræfte den unges oplevelse af sig selv. Derfor er stærke og sunde relationer til betydningsfulde voksne eller til givende fællesskaber særligt afgørende for de unges videre udvikling.

Værdier og valg

I Danmark står de unge over for en række nye værdier og normer, med hvilke der følger nye valg og beslutninger. De unge kan opleve at skulle vælge mellem på den ene side hensyntagen og værdsættelse af deres kulturelle baggrund og rødder og på den anden side et tilvalg af nye normer og værdier som led i at finde sig til rette, være en del af fællesskabet og integrere sig i Danmark. De skal forholde sig til en dansk ungdomskultur, som for nogle vil adskille sig væsentlig fra, hvad de kender fra deres oprindelsesland. Mange får måske deres første møde med fester, alkohol, rygning og kærester. Det er vigtigt at støtte de unge i muligheden for at kunne integrere værdsættelsen af kulturelle rødder og værdisæt fra hjemmet med deres øvrige sociale liv i Danmark. Det skaber det bedste udgangspunkt for en stabil identitetsdannelse. Udvis forståelse og anerkendelse og hjælp den unge med at navigere i de forskellige sæt af muligheder, forventninger og krav, der kan være i skole og hjem.

Overgangen fra ung til voksen

Overgangen fra ung til voksen er ikke bare et spørgsmål om udvikling og identitet. Det er værd at have en særlig opmærksomhed på unge, der fylder 18 år og dermed formelt går fra at være mindreårig til voksen og myndig. Det betyder andre vilkår, rettigheder og muligheder. Det kan for nogle være et sårbart tidspunkt med oplevelse af skift, hvor nogle støttemuligheder kan bortfalde, og hvor der kan være usikkerhed om ens vilkår. Her kan vejledning og det at kunne tale med nogen om sin situation være særligt vigtigt.

Uledsagede unge

Uledsagede mindreårige er unge personer, der kommer til Danmark som flygtninge uden deres forældre eller primære omsorgspersoner. Hovedparten af de uledsagede er over 15 år, når de kommer til landet, og de fleste er drenge. Nogle ukrainske unge kan desuden være alene i Danmark, efter deres forældre er taget tilbage fra Ukraine. I det danske offentlige system anses de for at være børn med alt hvad det indebærer af regler, krav og omsorg.

Uledsagede unge står i en særligt sårbar situation, da de foruden deres oplevelser fra oprindelseslandet, flugten og vejen gennem asylsystemet, kommer til et nyt land uden deres familie. De skal altså håndtere ensomhed og savn af deres familie og venner samtidig med, at de uden støtte fra deres nærmeste skal tilpasse sig et land, hvis sprog, sociale normer og kultur, de ikke kender.

Unge, der er i Danmark uden deres primære voksne omsorgspersoner, har således et særligt behov for få etableret et netværk, som kan skabe den følelse af sikkerhed, tryk og forudsigelighed, som de mangler, grundet deres eksiltilværelse uden familie. Selvom uledsagede unge er en af de mest sårbare flygtningegrupper, er de ofte også meget målrettede, selvstændige og ressourcestærke – de har klaret flugten alene, og de har haft en drøm om at få en bedre tilværelse end den, de er flygtet fra. Ofte har de derfor store forventninger til en hurtig integration i Danmark med uddannelse og arbejde, så de kan klare sig selv. Dette kan komme til udtryk som en stærk motivation men også som utålmodighed. Og det kan være svært, hvis forventningerne viser sig ikke umiddelbart at blive indfriet.

Nogle unge kan opleve et forventningspres fra familie i oprindelseslandet i forhold til at klare sig godt eller sende penge. Der kan også være forhåbninger om at få familiemedlemmer familiesammenført, hvilket sjældent sker.

Sammenhængende udfordringer

Mange unge med flugtbaggrund har en oplevelse af, at det er svært at blive inkluderet i et dansk ungefællesskab, da de ikke har samme referenceramme eller kender til de kulturelle og sociale koder, der gør sig gældende blandt etnisk danske unge. Desuden oplever mange at have udfordringer forbundet med det danske sprog, som gør det sværere at lære og forstå, hvilket kan resultere i en følelse af at være uvidende og udenfor.

Tilværelsen i et nyt samfund er i sig selv stressende, men for flygtninge kombineres dette typisk med tab, savn, sorg og en række sociale og økonomiske stressfaktorer. Dårlig økonomi samt trange boligforhold kan betyde begrænsede muligheder for at udfolde sig for unge, hvor det kan være svært at have et almindeligt socialt liv med fritidsaktiviteter, besøg af kammerater med videre. Derudover har mange bekymringer – og måske dårlig samvittighed – i forhold til tilbageblevne familiemedlemmer og venner i oprindelseslandet samt deres egen fremtid.

Det midlertidige opholdsgrundlag er en stor stressfaktor for de fleste med flugtbaggrund. Mange lever i ofte lange perioder med usikkerhed om, hvorvidt de kan blive i Danmark, eller om de bliver sendt tilbage til deres oprindelsesland. Denne usikkerhed om, hvor man hører til, kan påvirke deres motivation for at lære det danske samfund og sprog at kende, og den kan begrænse dem i forhold til hvilke livsvalg, de kan eller tør træffe. Midlertidigheden og usikkerheden over både situationen i Danmark og en mulig tilbagerejse medfører en stor grad af bekymring og påvirker unges mentale helbred og trivsel negativt. Mange oplever, at bekymringerne og uvisheden om deres fremtid skaber koncentrations- og søvnbesvær.

Nogle flygtninge vil være så belastede af deres voldsomme oplevelser i hjemlandet eller under flugten, at de udvikler egentlige traumer. Samtidig er det vigtigt at huske, at ikke alle flygtninge er traumatiserede, og ikke alle flygtninge med traumer er påvirkede i en grad, hvor det kræver specialiseret behandling. Men alle, både børn, unge og voksne, vil være berørte af det, de har oplevet, fordi krigs- og flugtoplevelser er stressende for alle mennesker.

Eventuelle traumer, eksilstress og socioøkonomiske udfordringer påvirker hinanden gensidigt. Det vil sige, at man for eksempel er i større risiko for at blive overvældet af tidligere traumer, hvis eksiltilværelsen er præget af usikkerhed, stress og magtesløshed. Omvendt kan stabilitet omkring ens nuværende situation og oplevelse af egen handlekraft medvirke til at skubbe andre udfordringer i baggrunden.



I kapitlet 'Flygtninge og traumer' sidst i håndbogen kan du læse om reaktionerne på at have oplevet traumatiserende begivenheder. Der følger også en række gode råd til, hvordan du som underviser eller vejleder kan forholde dig, hvis det vurderes, at en ung person har behov for specialiseret terapeutisk behandling sideløbende med dagligdagen hos jer.

Uddannelseskonteksten

For mange unge med flugtbaggrund er det svært at navigere i uddannelsessystemet bl.a. på grund af sprogbarriere, manglende viden om systemet og sparsom vejledning. Desuden kan de have forskellige forståelser for at agere i en uddannelsessammenhæng.

Uddannelseskulturen og undervisningsformen kan være anderledes end i oprindelseslandet, hvor undervisningen kan have været mere præget af udenadslære og tests og mindre af dialog mellem elev og underviser, gruppearbejde og ansvar for egen læring. Dette kan betyde, at de unge har brug for tid til at forstå og føle sig trygge ved undervisningsformen, underviserne, stille spørgsmål og opbygge tillid. Og de kan have større behov for forventningsafstemning og vejledning.

De unge vil være på overarbejde i den nye kontekst sammenlignet med andre unge. Samtidig vil deres aktuelle livssituation ofte være præget af forskellige stressfaktorer. For at kunne håndtere dette, er det vigtigt, at de føler sig trygge på skolen, og at de oplever anerkendelse og inklusion i fællesskaberne. Oplevelsen af sikkerhed og tryghed samt anerkendelse og inklusion er afgørende forudsætninger for læring. Det gælder på sin vis for alle unge, men det er særligt vigtigt at have fokus på det i arbejdet med unge med flugtbaggrund.



Det er værdifuldt for de unge at indgå i et miljø, hvor undervisere såvel som andre elever eller studerende aktivt inkluderer dem i fællesskabet og er åbne for at lytte til og lære af deres erfaringer i en gensidig udveksling. At vise interesse for de unges kultur og deres oprindelse kan have en positiv indvirkning på deres motivation for at deltage i undervisningen og det sociale liv omkring uddannelsen.

Underviseres rolle

Det er afgørende for unge med flugtbaggrund og deres trivsel og læring, at de føler sig set, inkluderet og påskønnet i den uddannelsessammenhæng, de indgår i, og det er derfor vigtigt at møde dem nysgerrigt og i øjenhøjde. Unge med flugtbaggrund er først og fremmest unge med individuelle behov, drømme og ambitioner som alle andre unge. De skal derfor modtages og behandles som skolens øvrige elever. Derudover har de flugterfaring, og det er derfor væsentligt at være opmærksom på de udfordringer, de kan have, og tilrettelægge undervisningen og det sociale liv omkring skolen med blik for dette.

For bedre at kunne forstå nogle af de udfordringer, som de unge bliver påvirket af, er det en fordel, hvis du som underviser har kendskab til midlertidige opholdstiladelser og de forskellige forudsætninger og rettigheder, der gør sig gældende for elever, som er kommet til Danmark som flygtninge. Derudover kan inddragelse af de unges familier ofte støtte de unges trivsel og følelse af tilhørsforhold, da det kan være med til at bygge bro mellem deres fortid og nutid og deres offentlige og private liv. Læs mere under afsnittet ”Forældreinddragelse”.

Understøt et mangfoldigt fællesskab

Det er vigtigt at skabe en inkluderende og tryk kultur, hvor alle føler sig velkomne. Du har mulighed for i undervisningen at tilrettelægge forløb eller aktiviteter på tværs af elevgrupper, som rykker ved elevernes rummelighed og respekt overfor hinanden. Det indebærer både at styrke elevernes viden, empati og forståelse for, hvad det vil sige at have flugtbaggrund. Men det betyder i lige så høj grad at fokusere på almene aspekter i de unges liv, som giver elever med flugtbaggrund mulighed for at byde ind med livserfaringer og interesser, der ikke nødvendigvis er formet af krig og flugt.

Anerkend elevernes oplevelser med diskrimination

Oplevelser med diskrimination er et vilkår, som mange minoritetsetniske børn og unge i Danmark lever med. Giv plads til og anerkend elevernes fortællinger om diskrimination og forskelsbehandling i eller udenfor uddannelsesinstitutionen og tal gerne om det. Lad eleven vide, at det ikke er et problem, som er ligegyldigt, eller som det er elevens eget ansvar at løse.

Mere viden

Vil du og dine kollegaer gerne vide mere om den ulighed, minoritetsetniske unge kan opleve i skolen, og hvad man som skole og lærer kan gøre for at imødegå forskelsbehandling? 'Farvede forventninger' af Laila Colding Lagermann er en bog om emnet, udgivet i samarbejde med Danmarks Lærerforening og Frie Skolers Lærerforening. Læs mere på unipress.dk/paedagogisk-raekkevidde/farvede-forventninger.

Identificer reaktioner på traumer

Som underviser har du en rolle i at identificere, om elever bærer på traumer fra tidligere begivenheder eller oplever stressbelastninger i hjemmet. I så fald kan det være vigtigt at tale om det eller henvise til den rette støtte, hvis der er behov for det. Man bør således skabe et rum, hvor der er plads til at tale om det svære, aftabuisere oplevelsen af belastninger og normalisere reaktioner på voldsomme oplevelser. Tavshed, negligering eller distancering kan opleves som et svigt for børn og unge, men det er samtidig vigtigt at undgå at presse elever til at tale om noget, de ikke har lyst til. Spørg ind med forsigtighed og lad eleven styre samtalen. Forsøg ikke at komme med gode råd, men vær til rådighed og aktivt lyttende. Det er vigtigt at være opmærksom på baggrunden for elevens opførsel, da reaktioner på stress eller traumatiske oplevelser kan forveksles med fx dovenskab eller manglende interesse og initiativ.

Signalér ro, tryghed og forudsigelighed

Det beroliger de unges nervesystem, hvis du i mødet med dem er opmærksom på selv at have et roligt nervesystem og reflekterer over din egen adfærd. Som underviser eller vejleder er det vigtigt at have fokus på at være stabil, tålmodig og tydelig, samt at tilbyde trygge rum og rammer med faste rutiner og forudsi-

gelighed, dog med mulighed for fleksibilitet. Kendskab til de unges historie og potentielle stressbelastninger er nøglen til at forstå deres adfærd og reaktioner. Det kan være gavnligt at have en særlig opmærksomhed på de unge i forbindelse med overgange og skift, da dette kan mindske kontroltab og reducere stress.

Husk at du ikke er terapeut og henvis til professionel hjælp i tilfælde, hvor en ung har tegn på PTSD eller andre reaktioner på traumatiske begivenheder, der kræver behandling. Læs mere i afsnittet "Mennesker med flugtbaggrund og traumer".

Aktiviteter og samtaleredskeer

Et fælles tredje

Det kan være en god idé at opbygge et fælles tredje som samtaleredskeer, f.eks. ved at invitere de unge til at tegne eller skrive sin historie eller brudstykker af historien. På den måde kan de få mulighed for at fremhæve positive livshistorier fra fortiden og skabe forbindelse mellem det fællesskab og samfund de kommer fra, og det de lever i nu. Gennem et fælles tredje kan de unges kvaliteter, egenskaber og talenter komme til udtryk, og der kan åbnes op for samtaler om drømme og ønsker for fremtiden. Det kan desuden være lettere at tale om svære emner med udgangspunkt i et fælles tredje. Det tredje kan være aktiviteter eller materialer, der ikke direkte omhandler den unge selv.

Nogen de unge kan spejle sig i

Invitér gerne relevante aktører ind i undervisningen. Det kan være personer fra forskellige erhverv, uddannelsesinstitutioner eller organisationer, der har erfaringer og viden at dele. Det kan være særligt inspirerende at høre positive historier fra personer, som de unge kan spejle sig i, der har overvundet udfordringer og er kommet godt i gang med deres uddannelse eller karriere. Disse historier kan give de unge konkrete eksempler på, hvordan de kan navigere deres egen vej, hvilket kan motivere dem og hjælpe dem med at se mulighederne i deres egen fremtid.

Samtaler i undervisningen

Klassesamtaler, hvor eleverne opfordres til at dele, hvordan deres tidligere skolekulturelle oplevelser adskiller sig fra deres nuværende oplevelser, kan skabe en arena for gensidig erfaringsudveksling og refleksion.

Inspiration til undervisningsmateriale

Du kan finde inspiration til undervisningsforløb på <https://www.refugeeswellschool.org>. RefugeesWellSchool er et forskningsprojekt med det formål at skabe viden om, hvordan skoler kan fremme psykosocial trivsel hos flygtninge og indvandrere i teenagealderen. Projektet er et samarbejde mellem Forskningscenter for Migration, Etnicitet og Sundhed på Københavns Universitet og en række andre europæiske universiteter, som har testet og evalueret fem skolebaserede interventioner. Undervisningsforløbet 'Welcome to school' har for eksempel til formål at styrke nyankomne elevers trivsel og sociale relationer gennem 14 lektioner, hvor temaerne spænder fra "Venskaber" til "Visioner for fremtiden", "At være forelsket" og "Diskrimination". Lærer- og elevmaterialer på dansk er tilgængelige på hjemmesiden.

Psykoedukation

At inddrage elementer fra psykoedukation kan være en måde at hjælpe unge med flugtbaggrund med at forstå deres følelser og oplevelser. Kendskab til og normalisering af forskellige reaktioner på stress og voldsomme oplevelser, kan hjælpe dem med at forstå og navigere egne udfordringer og reaktionsmønstre. Dette kan også gøre det lettere for dem at italesætte ting, de måske ikke er vant til at snakke om.

Makkerpar

Det kan være en idé at implementere en ordning, hvor alle nye elever får en makker, som de skal arbejde sammen med. Makkerpar kan sættes sammen på ny efter en måned for at fremme nye relationer og samarbejder. Ordningen kan evalueres efter en måned.

Samarbejdsøvelser

Regelmæssige sociale aktiviteter er gavnlige. Her kan teambuilding-øvelser inddrages, så eleverne kommer til at samarbejde og interagere med nye elever. Disse øvelser kan være sjove og skabe relationer på tværs af elevgruppen.

Se mere i afsnittet "Henvisningsmuligheder, ressourcer og materialer".

Studievejledning

Unge med flugtbaggrunds fremtidsplaner og valg af uddannelsesveje kan være påvirket af mange forhold relateret til deres komplekse livssituation. Det kan være familiemæssige forhold, situationen i oprindelseslandet, tidligere uddannelsesmæssige erfaringer, eksilstress, lovgivning og rettigheder i Danmark.

Unge med flugtbaggrund har generelt et større og mere basalt behov for rådgivning end majoritetsetniske unge. De har brug for mere grundlæggende viden om uddannelsessystemet i Danmark, og om deres muligheder i Danmark – i relation til uddannelse og andre forhold – for at kunne navigere deres uddannelsesveje. De kan også have brug for rådgivning om forventninger og uskrevede regler på uddannelsesstedet. En særlig introduktion til mulighederne for – og vigtigheden af – studievejledning kan også være nødvendig for, at de unge benytter sig af det.

Det er afgørende at være opmærksom på den enkelte unges skolebaggrund og sproglige ressourcer, når du møder unge med flugtbaggrund i dit arbejde som UU-vejleder. Derudover er det vigtigt at inddrage den unges ønsker og drømme for fremtiden og give målrettet og individuelt tilrettelagt vejledning om uddannelsesvalg på baggrund heraf. Involver gerne den unges forældre i rådgivningen, da de ofte har behov for information om de uddannelsesmuligheder, deres børn har. Tolkning kan være nødvendigt ved forældreinddragelse.

Nogle unge kan også have spørgsmål om deres vilkår og muligheder i Danmark generelt, da disse influerer på større livsvalg som uddannelse. Her vil det være gavnligt som vejleder at orientere sig om det grundlæggende hvad angår opholdstilladelser og vilkår for nyankomne unge og for flygtninge. Korrekt rådgivning om sådanne forhold kan være afgørende for de unge på sigt, så kontakt selv heller henvis den unge til specialiseret rådgivning, hvis du er i tvivl. Tag evt. kontakt sammen med den unge.

Rådgivning om opholdsretlige spørgsmål

For rådgivning om opholdstilladelse, kontakt DRC Dansk Flygtningehjælps Asylrådgivning: www.asyl.drc.ngo

For rådgivning om permanent opholdstilladelse, kontakt DRC Dansk Flygtningehjælps Frivilligrådgivning: www.frivillig.drc.ngo/frivilligraadgivning

Forældreinddragelse

Som alle andre forældre ønsker nytilkomne forældre med flugtbaggrund det bedste for deres børn, og ofte er uddannelse særligt vigtigt for familier med flugtbaggrund. Men til forskel fra andre familier skal disse forældre hjælpe deres børn til rette i et samfund, de stadig selv er ved at lære at kende. Familien og de unges møde med uddannelsesinstitutioner er derfor også et konkret møde med en ny kultur og et nyt sprog. Det kan være svært for forældre at støtte og vejlede sine børn, hvis man ikke kender den kontekst, børnene bevæger sig i. Det gælder ikke mindst i relation til skole og uddannelse.

Det er derfor værd at overveje, på hvilke måder man kan inddrage forældrene mere end man måske normalt gør på ungdomsuddannelser, så de får en forståelse for uddannelsesstedet.

Nogle unge vil have en udpeget midlertidig forældremyndighedsindehaver, og nogle unge fra Ukraine vil have kontakt til forældre i Ukraine, der har forældremyndighedsansvaret også i Danmark. Nogle unge både under og over 18 år, der har det svært, vil have tildelt en kontaktperson via kommunen som støtte. Det er således værd at orientere sig om, hvilke ressourcpersoner omkring den unge, der bør involveres eller rækkes ud til i forskellige situationer.

Det kan gavne at tænke kreativt over, hvordan forældrene (eller forældremyndighedsindehaverne) bedst muligt kan inddrages for at styrke relationen mellem uddannelsesinstitutionens ansatte og de unge samt deres forældre. Det kan være sociale arrangementer, fysiske eller online møder mv. Når forældre inddrages i processen, i samråd med de unge, og får indsigt i, hvad de unge laver i skolen, vil det ofte forbedre betingelserne for, at de unge kan få støtte og trives på uddannelsen.

I tilfælde af mistrivsel er det også vigtigt at have dialog med forældre, og her kan tolkning være nødvendigt. Det bør afklares på skolen, hvordan rammerne er for dette.

Det er selvfølgelig forskelligt, hvad der kan lade sig gøre, og hvad der giver mening på den enkelte ungdomsuddannelse. Men det er en god ide at overveje, hvordan man i modtagelsesproceduren evt. kan have fokus på følgende:

- **Introduktion til skolen.** Introducér familien for uddannelsens formål, rolle, værdier, tilrettelæggelse af undervisning, elevplaner mv. Hvordan gør I hos jer og hvorfor. Dette er typisk meget anderledes end det, elev og forældre har været vant til. Spørg ind til forældrenes forventninger, vær nysgerrig på deres erfaringer og tag deres spørgsmål og bekymringer alvorligt. Vær opmærksom på at formidle de uskrevne regler, som I måske tager for givet, men som nyankomne ikke kender. Hav fokus på at etablere tillid. Som lærer kan man risikere at blive opfattet som en repræsentant for systemet og de myndigheder, familien måske har haft ambivalente oplevelser med.
- **Få kendskab til familien.** Find ud af hvem de primære omsorgspersoner er. Spørg ind til, hvor familien kommer fra, hvilke sprog, de taler og elevens skoleerfaringer. Hvis forældrene synes, at der er noget vigtigt, I skal vide, kan det også komme frem her. Det kan f.eks. være savn af familiemedlemmer eller voldsomme oplevelser under flugten. Du skal ikke være bange for at stille forældrene spørgsmål, så længe det tager udgangspunkt i eleven.
- **Indhent oplysninger om eleven.** Undersøg om der allerede findes viden om eleven fra for eksempel tidligere skoler, PPR, kommune eller asylcentre og få forældrenes samtykke til at indhente disse oplysninger. Denne vidensdeling kan medvirke til en bedre kortlægning af elevens kompetencer, faglige niveau og eventuelle udfordringer. Skolen bør have faste procedurer for kortlægningen af nye elever, deling af viden og videregivelse af oplysninger til andre, hvis nødvendigt.
- **Skab en inkluderende kultur.** Sørg for at skabe en kultur, der indbyder til, at alle kan være med. Husk tolkning ved møder og inddrag forældrenes perspektiver på møderne. Brug jeres råderum til at skabe en positiv atmosfære blandt de majoritetsetniske unge og deres forældre i forbindelse med modtagelsen af nyankomne elever og familier – det kommer alle til gode. Forældres holdninger til flygtninge smitter af på deres børns holdninger og adfærd.

- **Den unge er ikke tolk.** Ansatte på skolen har pligt til at gøre sig forståelige og ligeledes sikre, at det, forældrene siger, bliver forstået. I samtaler med forældre, der ikke taler dansk, er det derfor nødvendigt at anvende tolk. Spørg forældrene, hvilket sprog de taler, og vær sikker på, at de forstår tolken inden samtalen. Det kan være en god idé, at den enkelte skole udarbejder en politik for anvendelse af tolke, så personalet kan agere ud fra faste retningslinjer. Elever må ikke anvendes som tolke for deres forældre.

Mennesker med flugtbaggrund og traumer

Det vurderes, at ca. 30-45 procent af de personer, der kommer til Danmark som flygtninge, er berørt af traumer som følge af deres oplevelser. Traumer er en normal reaktion på unormale hændelser, og hos nogle forsvinder reaktioner og symptomer efter nogen tid. Ordet traume refererer til alle former for følger efter en voldsom oplevelse og kan komme til udtryk både fysisk og psykisk. Personer, der har langvarige psykiske følger af en eller flere traumatiske begivenheder eller meget stressfyldte livsomstændigheder, kan få diagnosen post-traumatisk belastningsreaktion (Post Traumatisk Stress Disorder, PTSD).

PTSD rummer blandt andet følelser af intens frygt, hjælpeløshed, rædsel samt tab af kontrol, og indebærer følgende symptomer:

- **Øget stress**, som kan komme til udtryk ved søvnbesvær, nedsat koncentrationsevne og følsomhed over for visse sanseindtryk.
- **Genoplevelsesfænomener**, hvor den traumatiserede genoplever traumatiske hændelser, f.eks. gennem mareridt og flashbacks.
- **Undgåelsesreaktioner**, der anvendes som forsvarsmekanisme. Den traumatiserede vil forsøge at undgå tanker, aktiviteter og følelser, der kan fremkalde minder fra tidligere ubehagelige begivenheder.

Unge kan være traumatiserede på grund af de oplevelser, de har med i bagagen. Typiske traumatiske oplevelser kan være forældres eller nære slægtnings død, at være udsat for eller overvære vold eller overgreb, at skulle leve adskilt fra sin familie i længere tid, deltagelse i krigshandlinger, fattigdom og nød på grund af krig, samt selve flugten.

Diagnosen PTSD kan stilles til både børn, unge og voksne. Traumatiske oplevelser kan få betydning for børn og unges emotionelle og kognitive udvikling. I det daglige arbejde med unge med flugtbaggrund er det derfor vigtigt at kunne genkende symptomer på traumer og PTSD, så der kan gribes ind med den rigtige hjælp i tide.

Unge med flugtbaggrund kan være udsat for både primær og sekundær traumatisering:

- **Primær traumatisering** relaterer sig til den unges direkte personlige traumatiske oplevelser.
- **Sekundær traumatisering** henviser til en person, der traumatiseres som følge af sin opvækst hos traumatiserede forældre eller nærmeste omsorgspersoner. Man kan sige, at traumer 'smitter'. Børn født i Danmark af traumatiserede forældre, kan altså godt være sekundært traumatiserede.

Unge med traumatiserede forældre kan opleve, at forældrenes traumer videregives til dem gennem forældrenes reaktioner, symptomer og manglende følelsesmæssige nærvær og opmærksomhed. Er forældrene stressede og anspændte, vil deres børn ofte være nervøse og på vagt. Den unge kan udvikle en 'radar' for, hvad forældrene kan tåle og kan være angst for forældrenes pludselige og vilkårlige reaktioner. Det kan føre til at den unge befinder sig i permanent alarmberedskab.

Også forældres beretninger om grusomme oplevelser, såsom tortur, vold og overgreb, kan påføre sekundær traumatisering. Derudover kan kontakt til hjemlandet og nyhedsudsendelser om situationen i hjemlandet præge stemningen i hjemmet og dermed påvirke alle familiemedlemmers psykiske tilstand.

Børn og unge reagerer overordnet set ved enten at internalisere eller eksternalisere deres symptomer. Nogle har symptomer på både internalisering og eksternalisering.

Internalisering af symptomer kan komme til udtryk ved:

- Tilbageholdenhed
- Tegn på depression (at være træt, uopmærksom, udvise manglende interesse og hjælpeløshed over for nye opgaver)

- Angst (f.eks. for at være alene)
- Indesluttethed og vanskeligheder ved social kontakt
- Bebrejdelser og skyldfølelse
- Muskelspændinger
- Diffuse smerter og somatiske klager (f.eks. hoved- eller mavepine)

Eksternalisering af symptomer kan genkendes ved:

- Uro og hyperaktivitet (f.eks. ved at have svært ved at sidde stille og at tale konstant)
- Øget alarmberedskab (f.eks. ved at fare hurtigt sammen og se sig nervøst omkring ved den mindste støj eller bevægelse i lokalet)
- Let vakt ophidselse og vrede
- Konfliktsøgende adfærd

Tænk undervisning og vejledningen som en modvægt til traumer

Listen over potentielle symptomer på traumer er lang, men kan tænkes som en tilstand af indre kaos og et nervesystem ude af balance. Modvægten til denne tilstand er at skabe ydre ro. Det er et godt pejlemærke for undervisningen og vejledningen at tænke i tryghed, struktur, forudsigelighed, rammer, rutiner, ro og personlige grænser. Og at være opmærksom på selv som underviser eller vejleder at være afbalanceret og rolig i mødet med den unge.

Pas på dig selv – du er ikke terapeut

Det kan både være berigende og fagligt udfordrende at arbejde med unge med flugtbaggrund. Du gør en forskel, fordi du møder de unge hver dag. I forbindelse med samtaler med unge og forældre vil du opleve, at nogle er mere åbne om deres fortid og følelser end andre. Nogle har ikke lyst til at fortælle om sig selv, mens andre har et behov for at fortælle deres historie i detaljer. Forsøg at imødekomme begge dele, men vær opmærksom på, at du som lærer eller vejleder ikke er terapeut. Har du mistanke om, at en elev eller en forælder er berørt af traumer, bør du viderehenvise til specialiserede fagfolk, der kan give en målrettet terapeutisk behandling. Det er muligt at blive henvist til gratis specialiseret traumebehandling i psykiatrien, og henvisning sker typisk gennem egen læge.

Når mennesker involveres i andres glædelige som sørgelige historier, er det

naturligt at blive følelsesmæssigt berørt. Vær opmærksom på, om du bliver rørt i en sådan grad, at du oplever ikke at kunne håndtere dine følelser. Professionelle kan også blive sekundært traumatiserede. Det er derfor vigtigt at tale sammen om nye problemstillinger, svære historier og andet, der fylder ved modtagelsen af unge med flugtbaggrund. Gør brug af kollegial sparring og hvis muligt også supervision. Inddrag ledelsen i særligt svære sager og efterspørg retningslinjer for håndtering af særligt sårbare elever, hvis sådanne ikke allerede findes.

Traumebehandlingsforløb, der kan henvises til

Center for Udsatte Flygtninges hjemmeside har en oversigt over behandlingscentre for voksne flygtninge med traumer i alle regioner. Oasis og RCT i Haderslev behandler også unge under 18. Henvisning foregår via egen læge eller gennem en sagsbehandler fra kommunen. Se oversigten over behandlingscentre her: <https://integration.drc.ngo/vores-arbejde/center-for-udsatte-flygtninge/faq-flygtninge-og-traumer>.

Hotline for Psykologisk Støtte til ukrainske flygtninge

Organisationen Bevar Ukraine har en psykolog-bemandet hotline for fordrevne ukrainere, der er åben alle hverdage 10:00-12:00 og 19:00-21:00 – telefonnummer: 44 14 41 42.

Redskab til samtaler om traumer

Center for Udsatte Flygtninge har en folder på flere sprog om at have oplevet krig og flugt. Den beskriver mulige reaktioner, enkelte gode råd og muligheder for hjælp. Folderen kan bruges som et samtaleredskab, og den kan også tages med til lægen. Find den her: <https://integration.drc.ngo/bliv-klogere/materialer/at-opleve-krig-og-flugt>.

Ved mistanke om vold i hjemmet

Der kan være en øget forekomst af vold i traumeramte familier, og det har alvorlige konsekvenser for et ungt menneske at være vidne til eller udsat for vold i hjemmet. Har du mistanke om vold eller alvorlig mistrivsel i hjemmet gælder den skærpede underretningspligt. Søg kollegial og professionel rådgivning, hvis du er i tvivl.

Negativ social kontrol

Hvis den unge underlægges familiens kontrol i en grad, som begrænser den enkeltes adfærd, valg og rettigheder af hensyn til familiens ære, er der tale om negativ social kontrol. Negativ social kontrol kan være så omsiggribende, at den unge udsættes for psykiske eller fysiske overgreb. Det kan have alvorlige konsekvenser for den unge, som kan udvikle modløshed, tristhed, stress og angst.

Negativ social kontrol kan komme til udtryk som:

- Familien overvåger brug af mobil og computer
- Krav om bestemt påklædning
- Forbud mod at gå andre steder hen uden for skolen i fritiden
- Trusler, chikane og fysisk vold
- Søskende opfordres eller tvinges til at holde øje med hinandens adfærd
- Følelsesmæssigt pres fra familien, der pålægger den unge skyld- og skamfølelser
- Familien isolerer eller udstøder den unge
- Den unge vil eller kan ikke deltage i skolens aktiviteter på lige fod med de andre elever

Faglig sparring om æresrelaterede konflikter

Hvis du står over for en ung, som du mistænker udsættes for negativ social kontrol, og du har brug for sparring, kan du få gratis, professionel rådgivning hos RED Center. Du kan som fagperson ringe på telefonnummer 70 27 76 86 alle hverdage 9-15 eller læse mere på <https://red-center.dk/>. RED Center tilbyder desuden en anonym, døgnåben hotline til unge på telefonnummer 70 27 76 66.

Nationalt Center mod Æresrelaterede Konflikter (MÆRK)

rådgiver også professionelle om æresrelaterede konflikter og negativ social kontrol. Du kan kontakte MÆRK på telefon 72 14 23 33 eller på mail maerk@siri.dk. Læs mere på <https://nc-maerk.dk/>. MÆRKs landsdækkende korps af sikkerhedskonsulenter kan bistå i konkrete enkeltsager, hvor der er bekymring for at en ung udsættes for negativ social kontrol. Find kontaktoplysninger på de lokale sikkerhedskonsulenter her: <https://nc-maerk.dk/raadgivningstilbud/sikkerhedskonsulenterne/>

Fritidsliv

Deltagelse i forenings- og fritidsfællesskaber er med til at øge unges netværk, trivsel og selvværd. Et aktivt fritidsliv kan desuden bidrage til at styrke deres danskkompetencer og forståelse for det danske samfunds normer og uskrevne spilleregler. Skolen kan spille en vigtig rolle i relation til at introducere de unge for, hvilke fritidsmuligheder der findes i lokalområdet.

For nogle risikerer en stram økonomi at stå i vejen for deltagelse i fritidsaktiviteter. Derfor har en række kommuner implementeret en såkaldt fritids-pasordning, som skal hjælpe udsatte børn og unge ind i fritidslivets fællesskaber via et kombineret tilbud om fritidsvejledning og økonomisk støtte til f.eks. kontingent og udstyr. Undersøg hvad mulighederne er i jeres kommune.

En del foreninger og organisationer, herunder Red Barnet, Røde Kors, DRC Dansk Flygtningehjælp og deres respektive ungdomsorganisationer, arrangerer frivillig-baserede grupper og fællesskaber rundt omkring i landet, der har et særligt fokus på inddragelse af børn og unge med flugtbaggrund. De frivillige fællesskaber giver de unge et frirum, hvor de kan glemme bekymringer og svære oplevelser og i stedet bruge tiden sammen omkring aktiviteter som spil, udflugter, idræt og madlavning.

Henvisningsmuligheder, ressourcer og materialer

Organisationer og netværk

DFUNK. DFUNK, Dansk Flygtningehjælp Ungdom, tilbyder aktiviteter og meningsfulde fællesskaber for unge med flugtbaggrund. DFUNK tilbyder også oplæg for både ansatte og elever. Læs mere på <https://www.dfunk.dk/vaer-med#aktiviteter>

MindSpring. 'Mindspring' er et psykosocialt gruppeforløb, hvor flygtninge kan få ny indsigt, viden og bevidsthed om egne psykosociale reaktioner på krig, flugt og eksiltilværelse samt betydningen af sociale netværk. MindSpring-grupper ledes af frivillige MindSpring-trænere med samme baggrund og sprog som deltagerne. Der arrangeres MindSpring-forløb for både børn 9-14 år, unge og forældre. Se mere på <https://integration.drc.ngo/vores-arbejde/mindspring/>

Venner Viser Vej. Venner Viser Vej er et landsdækkende samarbejde mellem Røde Kors og DRC Dansk Flygtninge hjælp, som matcher personer med flugtbaggrund med frivillige venner og venskabsfamilier. Du kan læse mere på <https://www.rodekors.dk/venner-viser-vej>.

Venner Viser Vej har desuden en side målrettet frivillige, der er matchet med en ung person med flugtbaggrund. Siden giver råd, redskaber og viden, som ligeledes er nyttig for dig, der møder unge med flugtbaggrund i dit arbejde. Læs mere her <https://www.rodekors.dk/venner-viser-vej/ressourcer/ungmatch>

Ungdommens Røde Kors. URK tilbyder en række initiativer, der kan støtte unge med flugtbaggrund, bl.a. ferielejre, mentorordning og samtaletilbud. Læs mere på URK's hjemmeside <https://urk.dk/hvad-goer-vi>

Fonden for Socialt Ansvar. Fonden for Socialt Ansvar har bl.a. initiativet 'Come Together', der matcher unge mellem 15 og 30 år med frivillige mentorer. Læs mere på <https://socialtansvar.dk/indsats/come-together/>

Lige adgang. Foreningen Lige Adgang tilbyder støtte til unge med flugtbaggrund gennem studiejobmuligheder og mentorordning. Lige Adgang arrangerer også workshops ude på skoler. Læs mere på <https://www.ligeadgang.dk/studie-job-for-personer-med-flugterfaring/> og <https://www.ligeadgang.dk/fa-en-mentor/>

LGBT Asylum. LGBT Asylum arbejder for at forbedre rettigheder og vilkår for LGBTQI+ personer, der søger asyl eller har fået asyl i Danmark. Unge LGBTQI+ personer med flugtbaggrund kan henvises til LGBT Asylums mentorprogram og sociale netværksaktiviteter på telefon 71 52 33 97 eller via hjemmesiden <https://lgbtasylum.dk/>.

Sabaah. Unge kan også henvises til organisationen Sabaah for gratis rådgivning relateret til at være LGBTQI+ person med minoritetsetnisk baggrund. Sabaahs rådgivning kan kontaktes på telefon 33 23 20 00 torsdag 19-21 eller via hjemmesiden <https://sabaah.dk/>

Nyttige materialer

- Hjemmeside: Velkommen til Danmark: <https://velkommentildanmark.dk>.
- Folder: At opleve krig og flugt: <https://integration.drc.ngo/bliv-klogere/materialer/at-opleve-krig-og-flugt>.
- Film om flygtninge og traumer: <https://integration.drc.ngo/vores-arbejde/center-for-udsatte-flygtninge/film-om-flygtninge-og-traumer>.
- Tegneserie: Nuancer – en hverdag efter flugt: <https://pure.au.dk/portal/dapublications/nuancer-en-hverdag-efter-flugt>.

Rådgivning for professionelle

Center for Udsatte Flygtninge

Telefon: 33 73 53 39 (hverdag 9-16)

Mail: udsatte@drc.ngo

Hjemmeside: www.integration.drc.ngo/cuf

VISO

Telefon: 72 42 40 00

Mail: viso@sbst.dk

VISOs Ukraine-hotline: ukraine@sbst.dk

Hjemmeside: <https://www.sbst.dk/viso>

Anvendt litteratur

Blauenfeldt M., Priskorn S., Svendsen G. (2013), Traumatiserede flygtninge og socialt arbejde, 2. udgave, Hans Reitzels Forlag.

Blauenfeldt, M., Hav, S., Wiederquist, S., Olsen, E. L. (2025), Den med paragrafferne, DRC Dansk Flygtningehjælp.

Borsch A.S., Vitus K., Skovdal M. (2021), School caringscapes: Understanding how time and space shape refugee and immigrant adolescents' caring practices and wellbeing in Danish schools, vol. 2 i Wellbeing, Space & Society.

Center for Udsatte Flygtninge (2022), Børn med flugtbaggrund i daginstitution og skole, DRC Dansk Flygtningehjælp.

Center for Udsatte Flygtninge (2015), Traumatiserede flygtninge i sprogundervisningen, DRC Dansk Flygtningehjælp.

DRC Dansk Flygtningehjælp (2025), 25 spørgsmål og svar om flygtninge.

Lynnebakke B., Pastoor L. D. W., Eide K. (2020), Young refugees' pathways in(to) education. Teacher and student voices: Challenges, opportunities, and dilemmas. CAGE Project Report Study 3a. MESU, University of Copenhagen.

McDiarmid S., Durbeej N., Sarkadi A., Osman F. (2022), Schools' and teachers' roles and challenges in supporting the mental wellbeing of refugee youths: a qualitative study with Swedish teachers, International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 17:1, 2007568.

Red Barnet (2024), Ung i usikkerhed – betydningen af midlertidigt ophold for børn og unge med flugtbaggrund i Danmark.

Spaas C., Osman F., Skovdal M. et al. (2024), Negotiating Futures: How Schools Shape Belonging for Young Newcomers in Belgium, Denmark, Norway, and Sweden, J Child Fam Stud 33, 3500–3515.

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

DRC Dansk Flygtningehjælp
Center for Udsatte Flygtninge

www.integration.drc.ngo/cuf

Telefon: +45 3373 5339

E-mail: udsatte@drc.ngo

