



# Traumer og psykosocial støtte

Odense, 14. maj 2024

**DRU** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Mads Ted Drud-Jensen | Center for Udsatte Flygtninge

# Program

17:00-20:00

**Flugt, eksilstress og vilkår i Danmark**

**Eksilstress, traumer og PTSD**

**Råd til mødet med personer berørt af traumer**

**Gruppedrøftelser**

*Pause og sandwich ca. kl. 18:00-18:30*

## 2 og 2

1. Hvorfor har jeg tilmeldt mig kursus?
2. Hvilke særlige temaer eller problematikker fylder eller er vigtige for mig, ift. min indsats?



# Flugt, eksilstress og vilkår i Danmark



# Alle flygtninge er rystede



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

# Modtagelse af flygtninge i Danmark

## Midlertidige opholdstilladelser

Kommuner har integrationsansvar – 1-årigt selvforsørgelses- og hjemrejseprogram (tidligere: integrationsprogram) med mulighed for forlængelse op til fem år:

- Modtagelse og boliganvisning
- Danskundervisning
- Hjælp til beskæftigelse (virksomhedspraktik, løntilskud osv.)
- Selvforsørgelses- og hjemrejseydelse (tidligere: integrationsydelse)
- Optjeningsprincip for eks. børne- og ungeydelse
- Adgang til eksempelvis sundhedsydelser som alle andre



# Lav ydelse

*”Hver gang man får et brev fra kommunen, så bliver man faktisk angst, for betyder det nu, at de tager noget fra mig? Det er meget invaliderende, at man har et budget, hvor man ikke kan tåle, at man lige skal betale 25 kroner her eller 20 kroner dér. Det er en stor psykisk belastning, at de ikke ved, hvordan de skal få det til at hænge sammen.”*

Frivillig hos DRC Dansk Flygtningehjælp





# Midlertidige opholdstilladelser

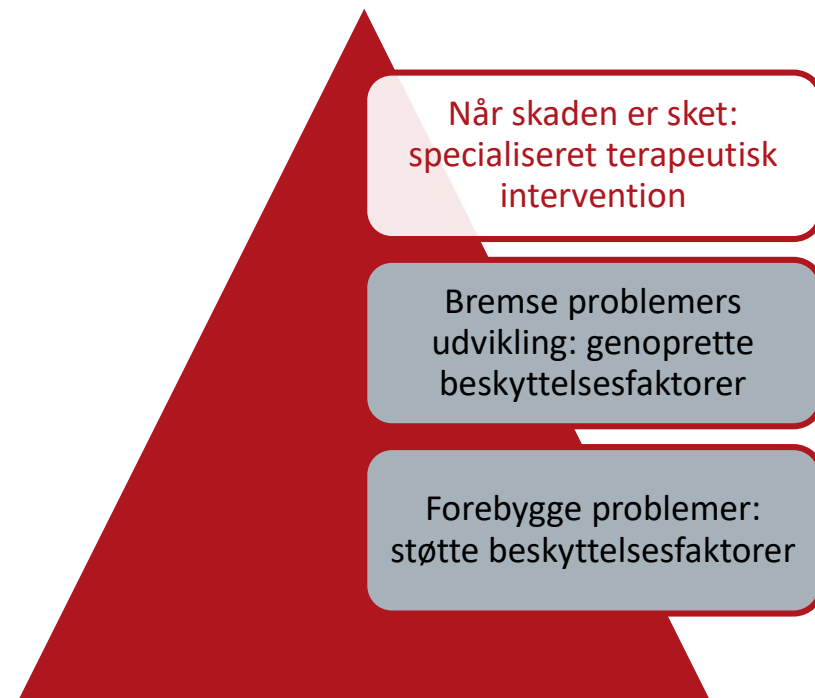
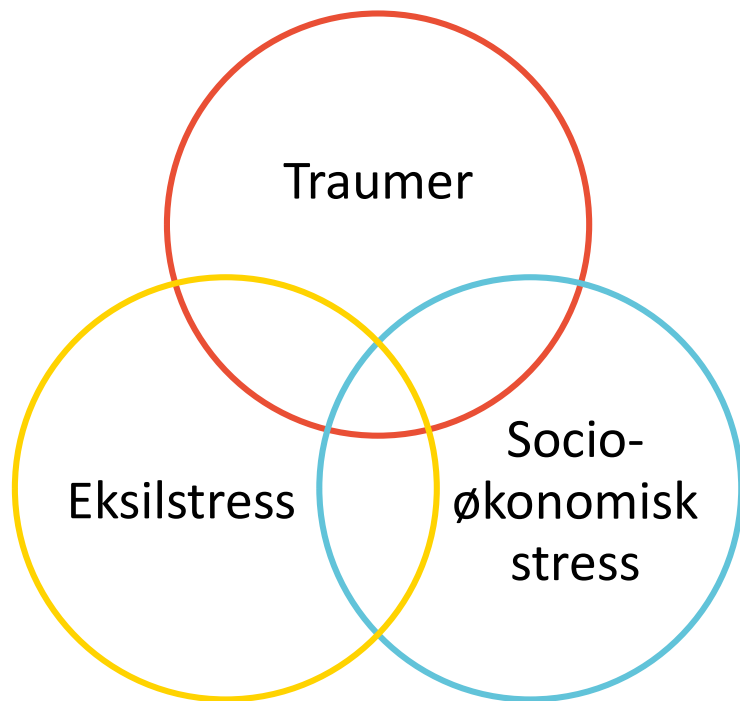
*”Usikkerhed, utryghed. Hvornår er det, de bliver sendt tilbage? Og er der vurderet forkert, om der er fred i området. Deres fokus er flyttet, og der er meget angst forbundet med det nye paradigmeskifte.”*

Frivillig hos DRC Dansk Flygtningehjælp

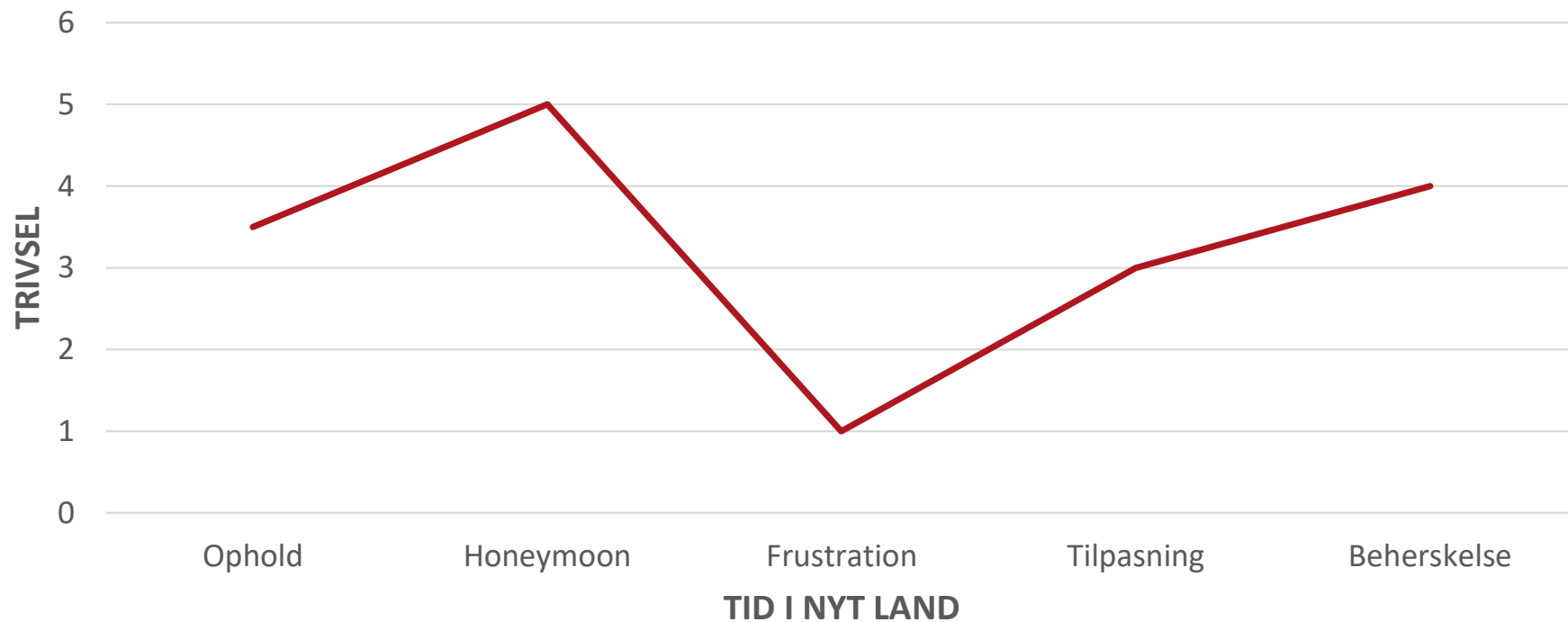




# Flygtninges udfordringer hænger sammen



# Tilpasning og sårbarhed i eksil



# Rettigheder og vilkår under pres

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





# Eksilstress, traumer og PTSD



# Hvorfor fokus på traumer og PTSD?

- Ca. 30-45 % af flygtninge i Danmark er berørt af traumer. Ny forskning: 43 % af syriske flygtninge har PTSD. 25 % af ukrainske flygtninge rapporterer symptomer svarende til PTSD.
- International forskning: 13-25 % af flygtninge har 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 ca. 15 år
- Kommunernes indsats for at afdække traumer hos flygtninge er mangelfuld

# PTSD – Post-Traumatisk Stress Disorder

## Begivenheden

Reageret med intens frygt, hjælpeløshed og rædsel

## Genoplevelsesfænomener

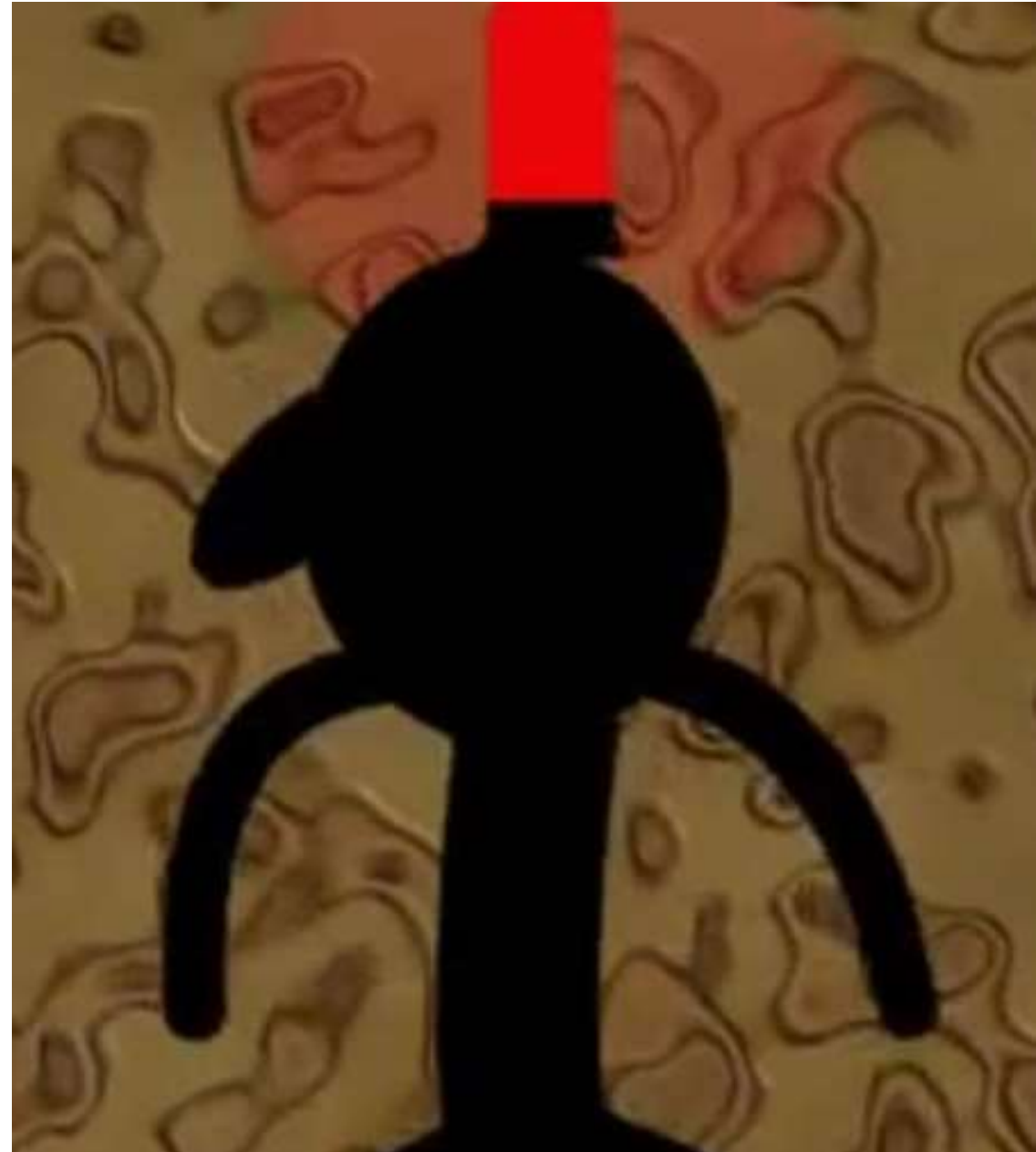
Mareridt, flashbacks

## Undgåelsesadfærd

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

## Øget stress

Søvn, humørsvingninger, manglende koncentration og indlæring, overreaktioner



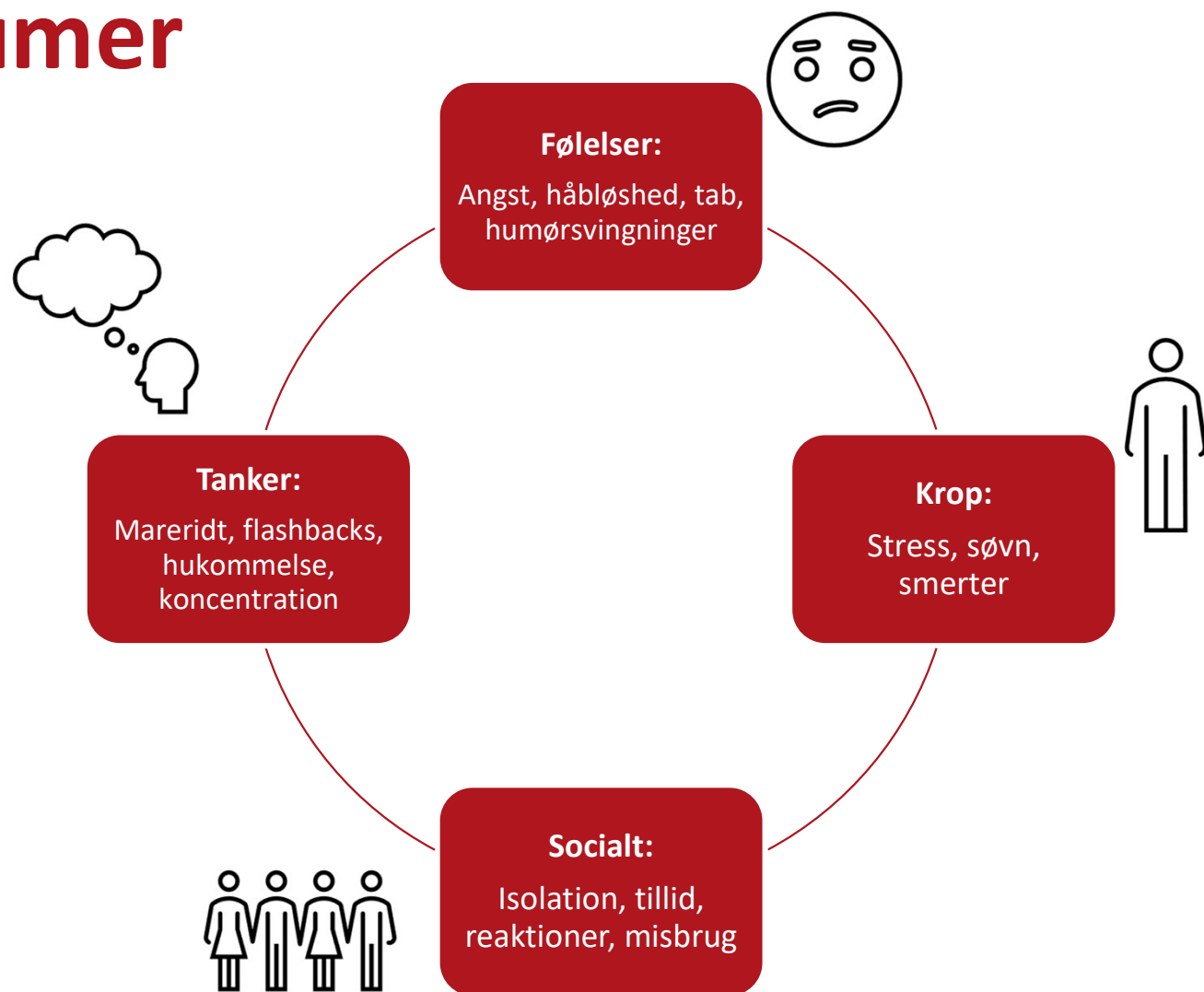
# Film: Traumer i hjernen

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



# Stress og traumer

Normale reaktioner på  
unormale begivenheder





# Symptomer

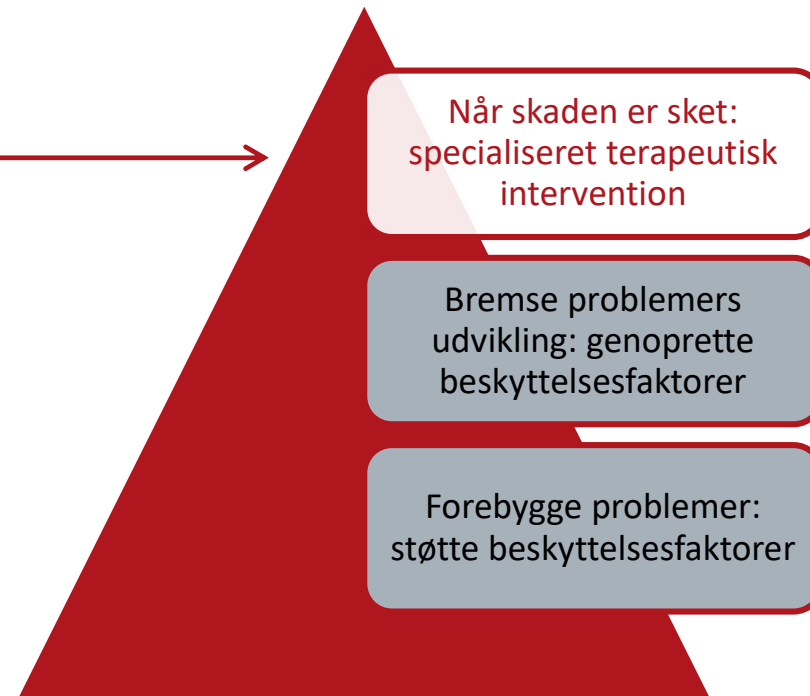
- Søvnproblemer
- Lavt selvværd, nedsat tillid
- Indlæringsvanskeligheder
- Aggressivitet, angst, koncentrationsbesvær
- Svært ved at indgå i sociale relationer/spilleregler
- Kropslige klager
- Let vakt ophidselse og vrede, uro og hyperaktivitet
- Undgår steder/aktiviteter/personer der minder om traumet

Kan opleves som:

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

# Behandling

- Ret til behandling
- Rehabiliteringscentre i alle regioner
- Henvisning via egen læge
- Evt. gå med til lægen
- Evt. folder med til lægen:  
At opleve krig og flugt



# Behandling i Region Syddanmark

## Psykiatrien i Region Syddanmark

- Afdeling for Traume- og Torturoverleverere – Vejle
- Afdeling for Traume- og Torturoverleverere - Odense

## RCT Jylland

- Rehabiliteringscenter for Torturofre – Haderslev (Hovedafdeling)
- Sattelitafdelinger i Hvidning og Sønderborg

# 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
- Sprogveskkeligheder
- Oplevet diskrimination

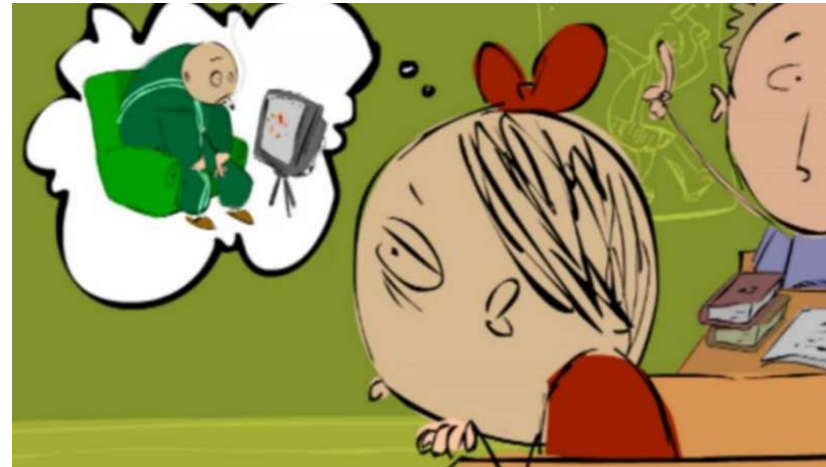
## Beskyttelsesfaktorer, hvad er godt?

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



# Børns vilkår i udsatte flygtningefamilier

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



# Sekundær traumatisering

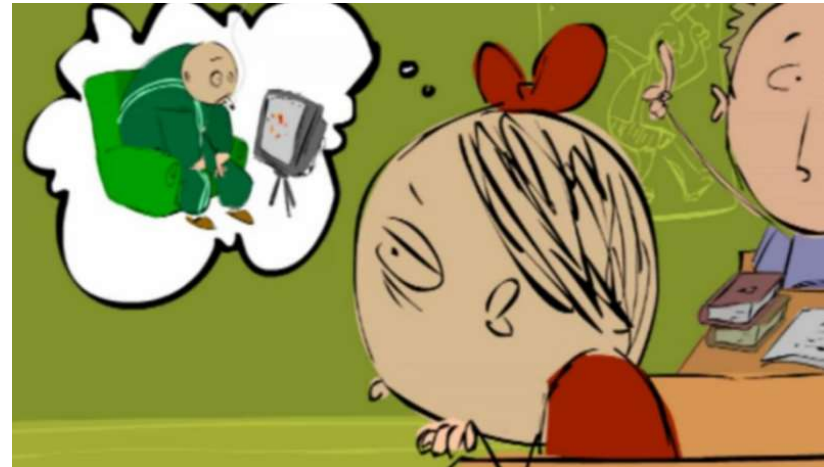
-når forældrenes traumer 'smitter'

- 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

# Aktuelt for ukrainske børn

## Usikkerhed om fremtid

- Brug for stabilitet – at komme ud af kufferten
- Fælles perspektiv og planlægning: umiddelbare fremtid er i DK
- Langtidsplanlægning kan være svært
- Dobbeltkole?
- Motivation?
- Hvordan taler forældrene om det?



# Refleksioner eller spørgsmål?

Indtil nu:

1. Hvad har været nyt for mig?
2. Hvad kan jeg bruge som frivillig?
3. Hvilke yderligere spørgsmål har jeg?





# 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

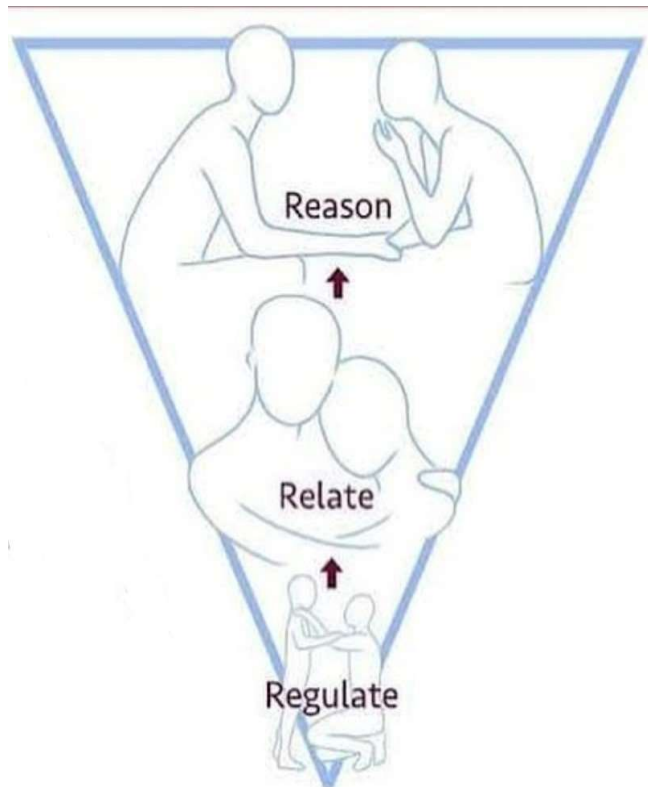
## Obs på den anden

- 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
- Regionskonsulent
- Andre frivillige
- ...

# Gruppedrøftelser

1. En eller to fortæller om en udfordring. Et eksempel på person eller familie, der ikke trives, eller en generel aktuel problemstilling. Hvilke hypoteser er der om problemernes karakter og mulige løsninger?
2. Sagen drøftes i gruppen. Deles hypoteserne af alle, hvilke andre hypoteser og løsninger kan bruges? Er der erfaringer i gruppen fra lignende udfordringer? (10 min. til pkt. 1 og 2)
3. Opsamling i plenum (10 min.)



# Refleksioner eller spørgsmål?

1. Hvad tager jeg med mig fra i dag?
2. Hvilke yderligere spørgsmål har jeg?



**Center for Udsatte Flygtninge**

[www.integration.drc.ngo/cuf](http://www.integration.drc.ngo/cuf)

**FAQ om flygtninge og traumer**

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

**DFUNK:** <https://dfunk.dk/snak/>



Tak for ordet!  
[mads.drud-jensen@drc.ngo](mailto:mads.drud-jensen@drc.ngo)