



Traumer og kriseramte børn i skolen

Hillerød, 12. november 2025

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP



Program

14.00-16.30

Introduktion

Flygtninge i Danmark – trends, rammer og vilkår

At opleve krig, flugt og eksil

Traumer og PTSD

At arbejde traume-informeret – inspiration fra NMT og STROF

Egenomsorg

DRC Dansk Flygtningehjælp

- Grundlagt i 1956 – ungarske flygtninge
- Arbejder i 34 lande – nødhjælp, beskyttelse etc.
- 6.000 medarbejdere
- I Danmark:
 - > Rådgivning af asylansøgere
 - > Integrationsindsats
 - > Fortalerarbejde



DRC Integration



Integration

Ca. 150 medarbejdere og 5.000 frivillige

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

Kort to og to



Hvilket **temaer** fylder for jer?



Hvilke **udfordringer** oplever I?



Hvad skal vi gerne omkring **i dag**?



Flygtninge i Danmark - trends, rammer og vilkår

Asylansøgere og flygtninge i Danmark

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Asylansøgninger	21.316	6.266	3.500	3.559	2.716	1.515	2.099	4.597	2.482	2.333
Opholdstilladelser	10.849	7.494	2.750	1.652	1.777	601	1.357	1.400	1.343	864

	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	196
Afghanistan	150
Syrien	132
Statsløs	94
Tyrkiet	83

Ukrainere siden
24/2 2022:
Ca. 61.000 fået
ophold

Udlændingelovens § 7

(§ 8 for kvoteflygtninge)

Stk. 1, konventionsstatus:

Der gives opholdstilladelse til en udlænding, hvis udlændingen er omfattet af flygtningekonventionen.

"...velbegrundet frygt for forfølgelse på grund af sin race, religion, nationalitet, sit tilhørsforhold til en særlig social gruppe eller sine politiske anskuelser"

Stk. 2, beskyttelsesstatus:

Der gives opholdstilladelse til en udlænding, hvis udlændingen ved en tilbagevenden til sit hjemland risikerer dødsstraf eller at blive underkastet tortur eller umenneskelig eller nedværdigende behandling eller straf (EMRK).

Stk. 3, midlertidig beskyttelsesstatus:

Opholdstilladelse hvis risiko har baggrund i en særlig alvorlig situation i hjemlandet præget af vilkårlig voldsudøvelse og overgreb på civile.

Opholdstilladelser

- Midlertidige opholdstilladelser (1 eller 2 år)
- Kan søge om permanent ophold efter 8 år (i særlige tilfælde efter 4 år), krav om bl.a. beskæftigelse, sprog...
- Familiesammenførtes ophold afhængig af familierelation

Ukrainere og særlov:

- Lettere og hurtigere adgang til ophold
- Midlertidig opholdstilladelse: gælder til 17. marts 2027

Modtagelse af flygtninge i Danmark

- Udlændingestyrelsen bestemmer, hvor flygtninge skal bo – flygtninge fordeles til kommunerne efter kvoter
- Kommuner har integrationsansvar – 1-årigt introduktionsprogram med mulighed for forlængelse op til fem år:
 - Modtagelse og boliganvisning (midlertidig bolig)
 - Danskundervisning
 - Hjælp til beskæftigelse (praktikker, arbejdspligt)
 - Lav ydelse (mindstesats)
 - Optjeningsprincip for eks. børne- og ungedydelse
 - Adgang til eksempelvis sundhedsydelser og særlig støtte som alle andre (tolkegebyr efter 3 år i DK)
 - Børn i institution og skole



Tendenser på udlændinge- og integrationsområdet

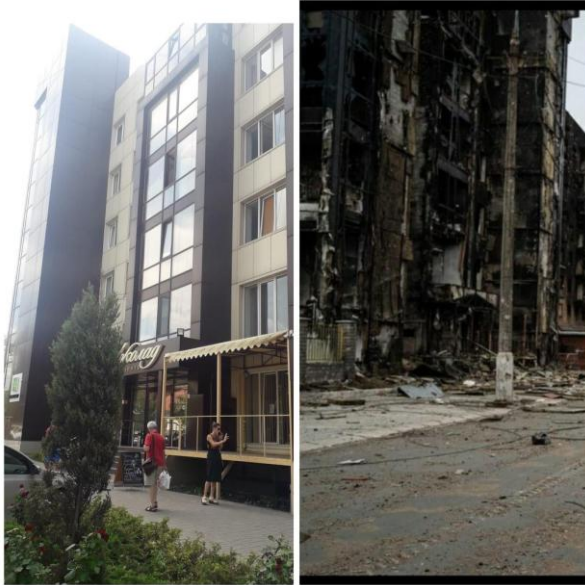
- Hyppige lovændringer
- Midlertidighed & hjemsendelse
- Lave ydelser
- Flere optjeningsprincipper på velfærdsydelser
- Negativ diskurs om flygtninge
- Relativt få spontane asylansøgere, men mange ukrainere (aktuelt mange unge mænd)
- Kvoteflygtninge fra DR Congo, Burundi, Eritrea, Afghanistan





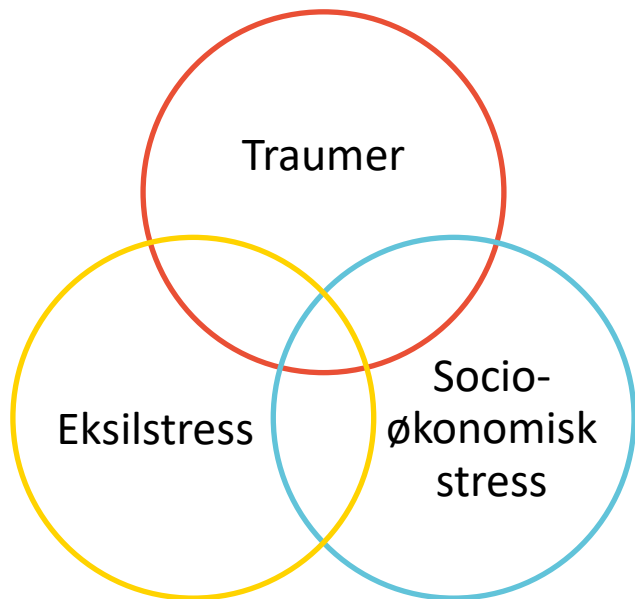
At opleve krig, flugt og eksil

Alle flygtninge er rystede

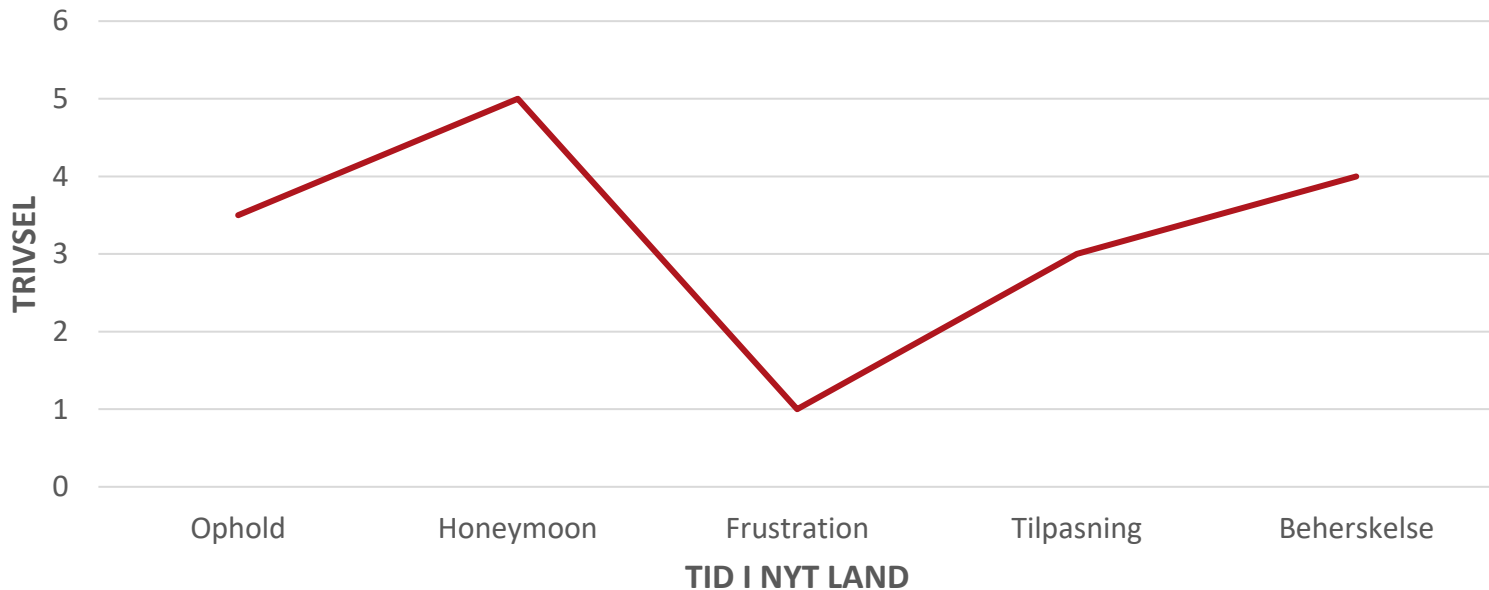


- Oplevet ekstreme forhold
- Tab og afsavn
- Fundamentalt ændret livssituation
- Kulturelle forskelle
- Minoritet
- Klient

Flygtninges udfordringer hænger sammen



Tilpasning og sårbarhed i eksil



Vilkår i Danmark er afgørende for trivsel

Risikofaktorer

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

Beskyttelsesfaktorer

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

Særligt for børn

Risikofaktorer

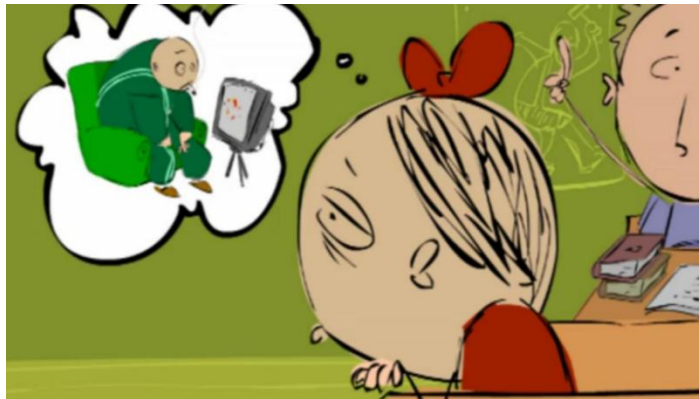
- Adskillelse fra familie og venner
- Oplevelse af usikkerhed
- Stress
- Ikke at være en del af et fællesskab
- Ikke kunne brug erhvervede kompetencer
- Oplevelse af at være ubegavet
- Ikke kunne deltage på lige fod
- Sprogveskeligheder
- Oplevet diskrimination

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

Børn og unges vilkår i udsatte flygtningefamilier

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





Traumer og PTSD

Hvorfor fokus på traumer og PTSD?

- Estimat: 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: Prævalens af PTSD blandt flygtninge og asylansøgere i mellem- og højindkomstlande er 27-31 %
- Har betydning for fx trivsel, forældreevne, beskæftigelse...
- I gennemsnit har flygtninge med traumer, der modtager behandling, været i Danmark i 14½ 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



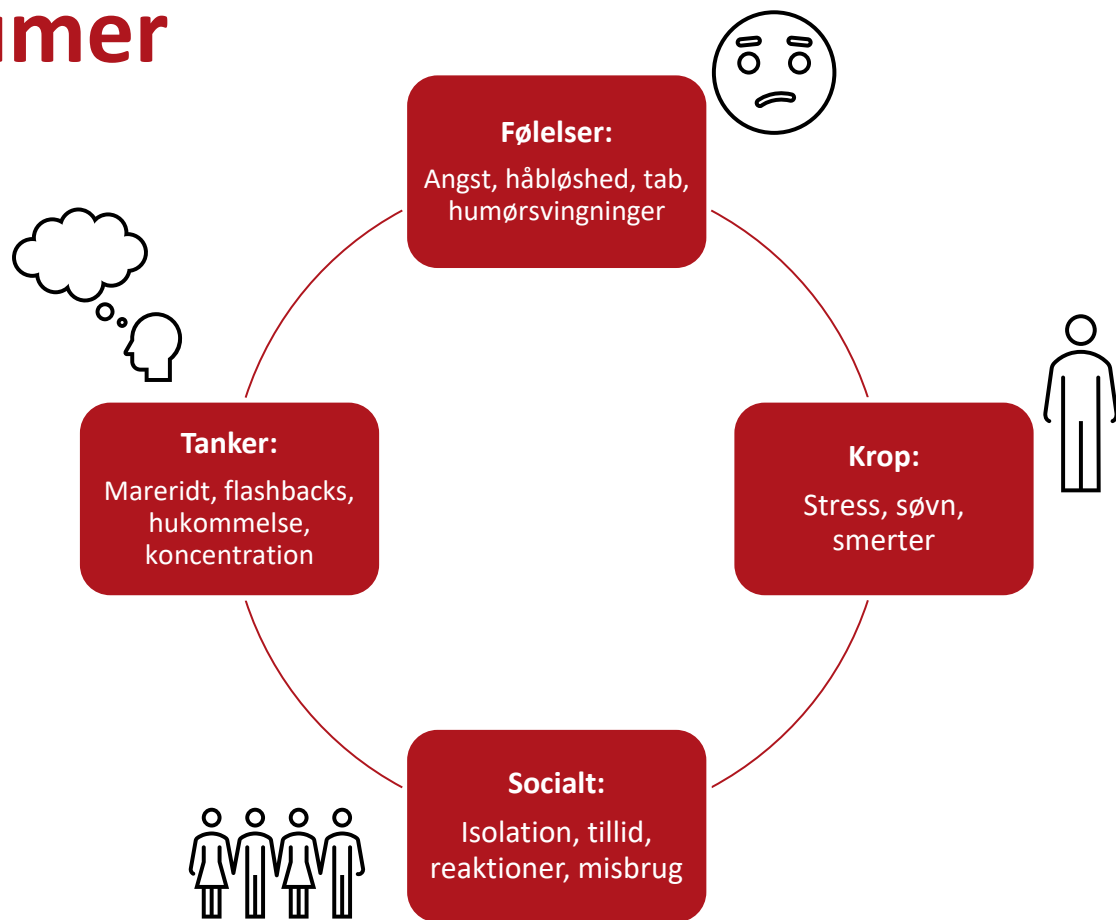
Film: Traumer i hjernen

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



Stress og traumer

Normale reaktioner på
unormale begivenheder



Hvordan kommer traumer til udtryk hos børn?

- Under traumatiske omstændigheder påvirkes barnet særligt kraftigt af det, det ser, hører, hvad det rører ved, og hvilke lugte- og sanseindtryk, det får
- Afhængig af alder og udviklingstrin, giver barnet udtryk for symptomer på andre måder end den voksne
- Barnets umodne nervesystem reguleres ved, at det læner sig ind i forældrens eller en anden tryk voksens modne nervesystem
- Børn, der meget tidligt i deres liv har oplevet traumatiske begivenheder, har ofte de sværeste forudsætninger for at udvikle sig "normalt"

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

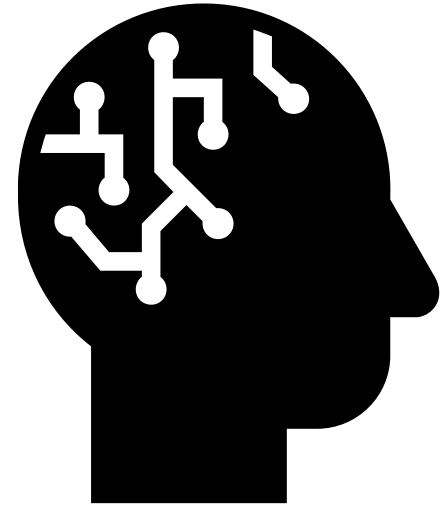
Kan opleves som:

- Dovenskab
- Ligegyldighed
- Provokation
- En mulig (anden) diagnose (adhd, add)
- Ufølsomhed
- Manglende intelligens
- Kan forveksles med andre diagnoser – autisme, ADHD, etc.

Stressresponssystemet

To måder at respondere på stress:

1. **Hyperarousal** – forhøjet alarmberedskab, søvnproblemer, vrede, panik, irritation, bange, selvdestruktiv, urolig mm.
2. **Dissociation** – frakobling af ydre sanser, følelsesmæssigt fravær, følelsesmæssigt 'afkoblet' fra sig selv og/eller andre, magtesløs, passiv mm.



Tilgange

Børn med flugtbaggrund er børn

Opvækst

-relationelle miljø og oplevelser

- Traumer, manglende oplevelser/stimulering
- Positive oplevelser/stimulering

Aktuelle kompetencer og udfordringer

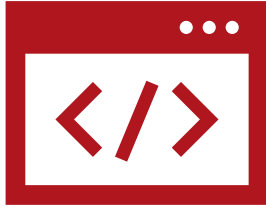
- Kognitivt
- Socioemotionelt
- Regulering
- Somatisk

Aktuelt miljø

- Familie
- Skole
- Fritid/aktivitet
- Venskaber
- Ressourcepersoner

Model: Jesper Birck

Tværgående indsats vigtig



Mange lovgivninger, regler, aktører, systemer kan være i spil og spænde ben. Skal gerne spille sammen. Gør det ofte ikke.



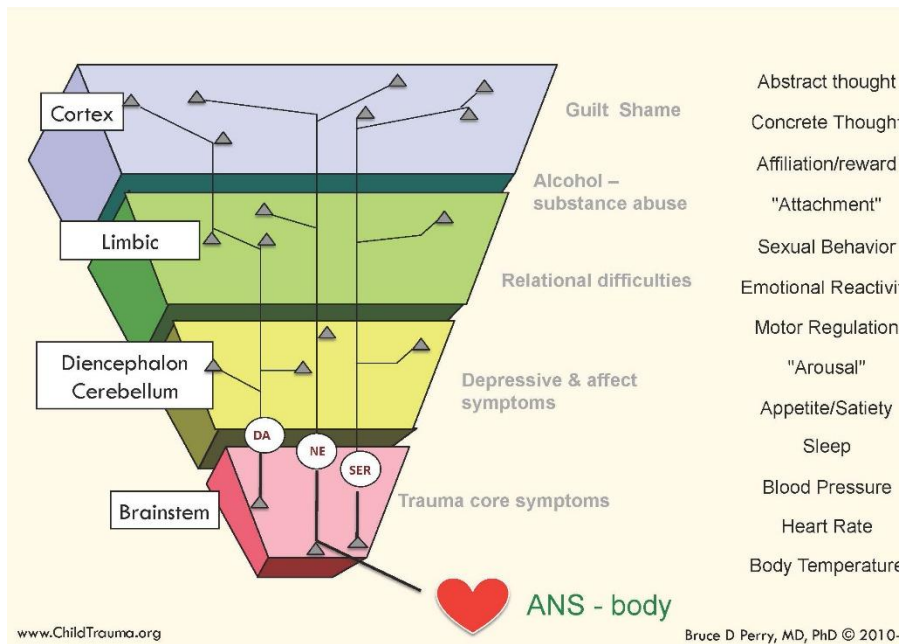
Udlændingelov, integrationslov, beskæftigelsessystem, barnets lov, sundhedssystem, skole, kommune, osv...

Neurosekventiel teori og tilgang (NMT)

- Traumatiske oplevelser, stress, kroniske smerter og forhøjet alarmberedskab kan skabe uro i nervesystemet
- Traumer og stress kan forårsage ødelæggelser i de neurale netværk i hjernen
- Nervesystemet kan dog reguleres og udvikles gennem aktiviteter og relationsarbejde, der taler til de forskellige dele af hjernen
- Nye neurale netværk kan dermed dannes – og eksisterende kan styrkes



Hjernens opbygning



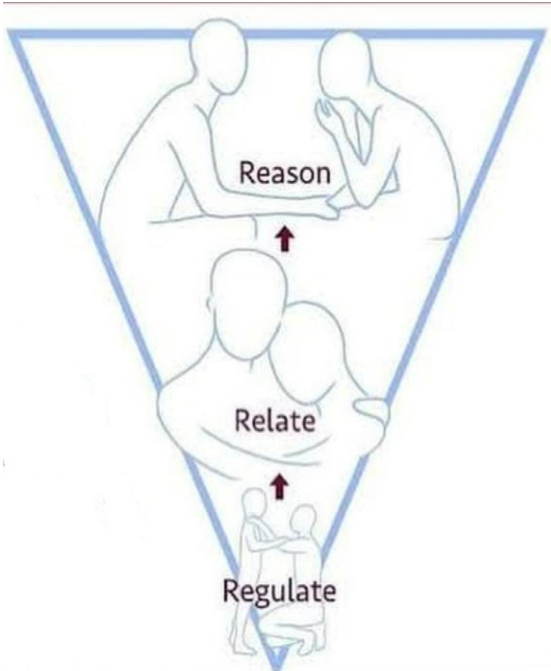
- Hjernens udvikles sekventielt nedefra
- Sensoriske input bliver “filtreret” gennem hjernen nedefra og op
- Kriser og traumer skaber forstyrrelser i hjernen
- Når vi bliver overvældede, lukker vi ned ovenfra
- Funktionsniveau er altid “state dependent”

Hvad er dit mest lærerige øjeblik?

"Det var dengang, det gik op for mig, hvor meget samtale og det verbale fylder i behandlingssystemet i Danmark og i hele Vesten – og at det er det forkerte sted at starte, når man vil hjælpe mennesker med traumer."

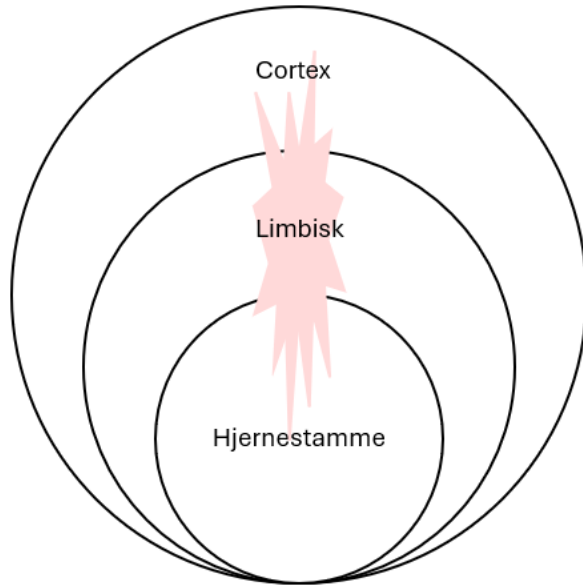
Marianne Badstue, tidl. chef for Børn & Familie, DRC Integration

Regulere – Relatere – Reflektere



- Fokus på selvagens og spejling – bidrag selv med et roligt nervesystem
- Fokus på regulering: samvær og aktivitet – fx gå/køre en tur, musik
- Fokus på tillidsopbygning og relationsdannelse: Giv også noget af dig selv, parallel aktivitet, ok bare at være sammen
- NMT: indsats med flere små daglige doser fremfor få, længerevarende sessioner. Samspil mellem aktører bliver vigtigt.

Stress og traumer i skolen



- Hvad kan jeg lære?



- Er jeg værdsat, hører jeg til?



- Er jeg i sikkerhed?

Fokus i institution og skole – STROF

STRUKTUR i dagligdag skaber orden. Tydelige vaner og rutiner. Undgå for mange store skift ift. voksne/grupper. Obs på pauser/frikvarter.

TALE med barnet og give barnet mulighed for at udtrykke sig samt give sig tid til barnet ved at lytte aktivt. Hjælp med italesættelse. Vær til rådighed. Anerkend modersmål.

RITUALER – faste ritualer i løbet af dag og uge, omkring fødselsdage og (ikke kun 'danske') højtider.

ORGANISERING af barnets aktiviteter, aktiv deltagelse i barnets leg. Hjælp barnet med blive inkluderet. Være tydelig og nærværende i barnets hverdag.

FORÆLDRESAMARBEJDE skal prioriteres.

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 lærer – ikke behandler
- 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

Folder til forældre

Sådan hjælper du et barn med traumer

- Tal med barnet og lyt til barnet
- Hav faste rutiner
- Leg med barnet
- Vær tålmodig

Sådan hjælper du et barn med traumer | DRC Dansk Flygtningehjælp



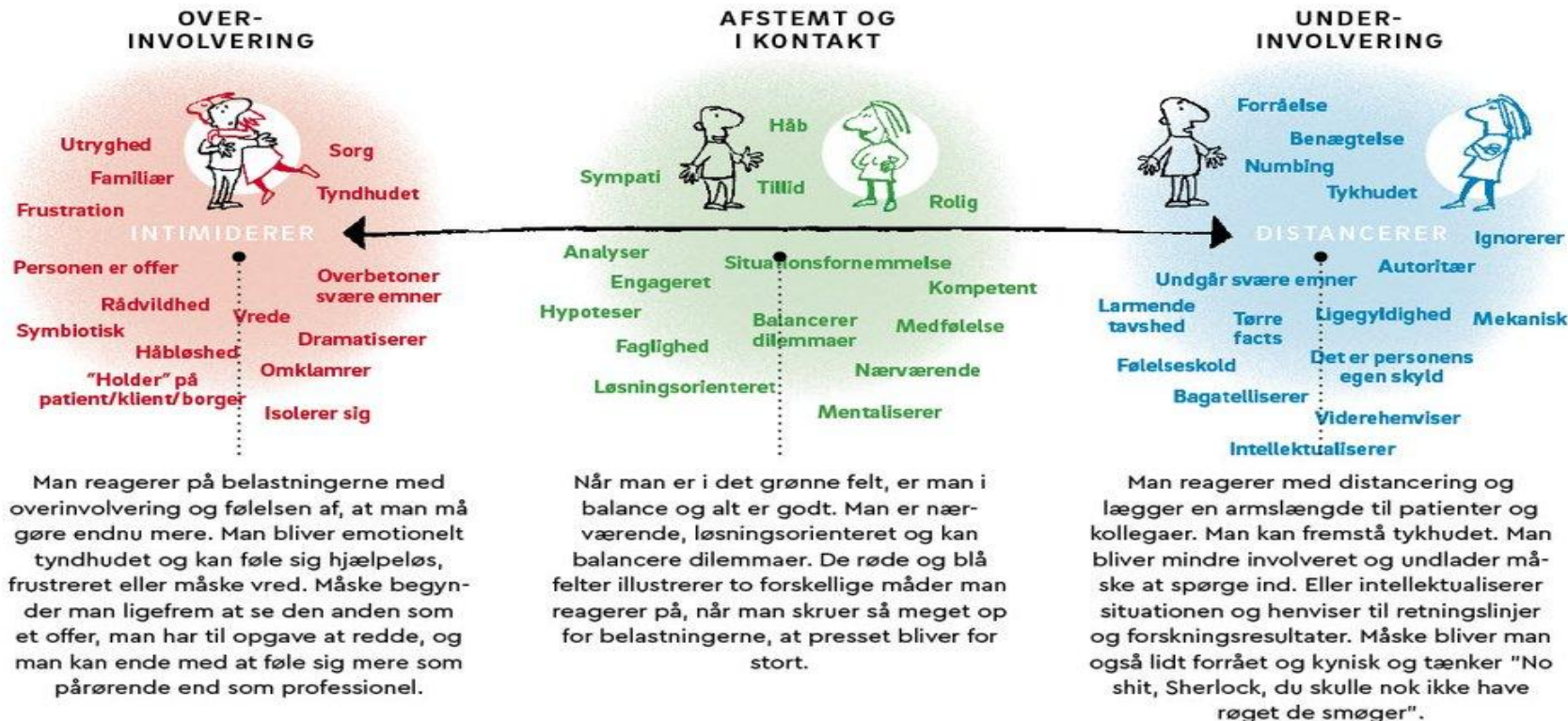


Egenomsorg

At være frontmedarbejder

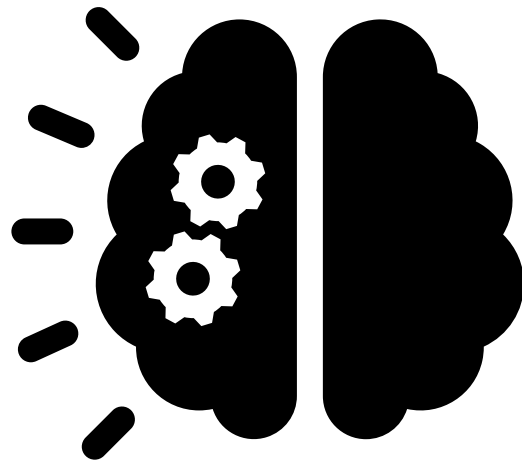
- Man er som frontmedarbejder i det relationelle arbejdsfelt ofte den, der i det daglige har ansvaret for at løse og håndtere udfordringer og konflikter
- Det faglige skøn bliver derfor ofte udøvet i et lukket rum (stue, klasseværelse)
- Flere studier peger på, at frontpersonalet i den offentlige sektor er særligt udsatte i forhold til at opleve stress og udbrændthed

Reaktionsmønstre



Faresignaler

- Invaderende tanker om det enkelte barn eller familie
- En tilstand af uro og stress der kan manifestere sig gennem både fysiske og psykiske symptomer
- Undgående adfærd – undgår situationer, hvor man kan blive konfronteret med lidelse
- Egne erfaringer kan gøre, at der er oplevelser, der "trigger" mere end andre



Hvordan passer vi på os selv og hinanden?

- Relationer, relationer, relationer!
- Et blidt blik på os selv og de andre – det er okay at trække sig
- Tydelighed og opbakning fra ledelse
- Egne strategier man ved, der virker
- At tjekke ind hos hinanden
- Hav styr på jeres henvisningsmuligheder – hvad er jeres rolle?
- Supervision?



Foto: Institut for belastningspsykologi

Refleksion og dialog

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?

Links, viden og rådgivning

Rapport: [Ukrainske børn, unge og forældre i folkeskolen](#)

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

Folder: [Sådan hjælper du et barn med traumer](#)

Håndbog: [Børn med flugtbaggrund i daginstitution og skole | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)

Praksiskatalog: [Brain-Works ressourcer | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)

Hjemmeside: [velkommentildanmark.dk](#)

Center for Udsatte Flygtninge

www.integration.drc.ngo/cuf

DRC Asylrådgivning

www.asyl.drc.ngo

DRC Frivilligrådgivning

www.frivillig.drc.ngo/frivilligradgivning



Tak for i dag
mads.drud-jensen@drc.ngo