



Børn med flugtbaggrund og traumer

Havdrup Skole, 3. februar 2026

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 4.500 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**?

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



Flygtninge i Danmark - trends, rammer og vilkår

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 siden
24/2 2022:
Ca. 65.000 fået
ophold

Modtagelse af flygtninge i Danmark

- Midlertidige opholdstilladelser
- Udlændingestyrelsen bestemmer, hvor flygtninge skal bo – fordeles til kommunerne efter kvoter
- Kommuner har integrationsansvar – introduktionsprogram 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



Aktuelt om ukrainere

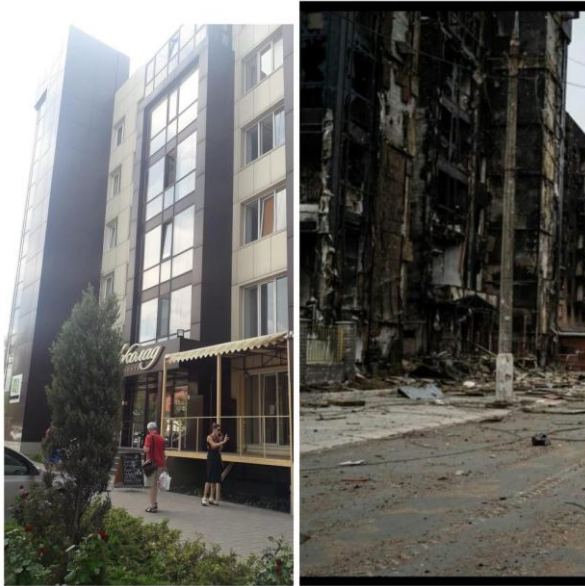
- Kommer stadig: 13.700 i 2025. Mange unge
- Usikker fremtid, både DK og Ukraine fylder, fremtidsperspektiv hælder mod DK
- Større forskelle end ventet
- Går godt med beskæftigelse, men nogle har det svært – eksilproblematikker
- En af fire har symptomer på PTSD (selv-rapporteret, KU-forskning)
- Tidligere udsatheder og aktuelle udsatheder. Alkohol i udsatte familier
- Institution og skole: forskelle, mistro og langsommere progression, tillid og tilvænning
- Hvad med de unge?





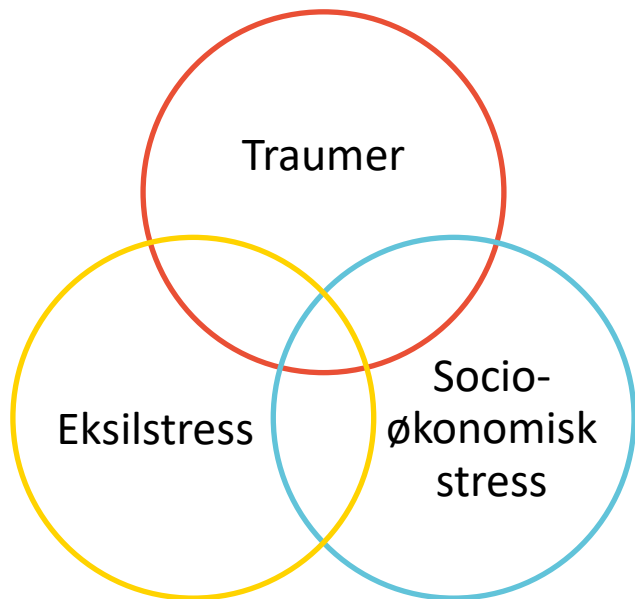
At opleve krig, flugt og eksil

Alle flygtninge er rystede

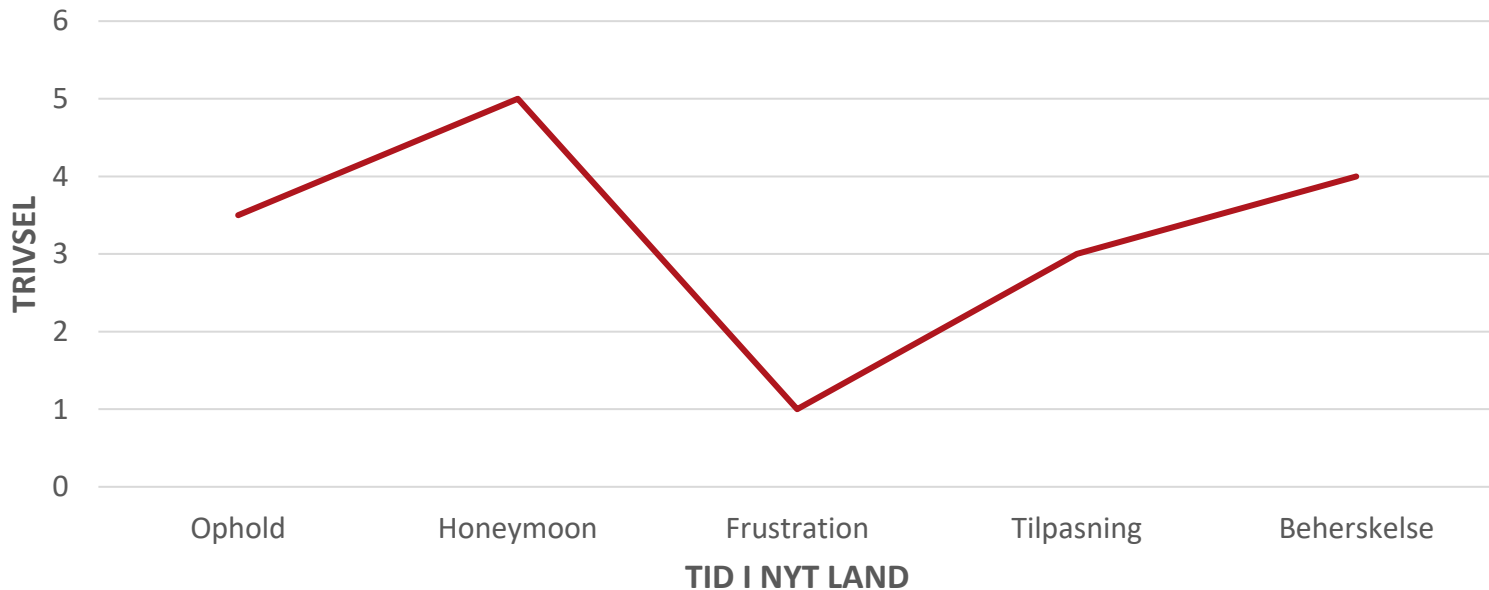


- Oplevet ekstreme forhold
- Tab og afsavn
- Fundamentalt ændret livssituation
- Kulturelle forskelle
- Minoritet
- Klient

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
- Sprogveskeligheder
- Oplevet diskrimination

Beskyttelsesfaktorer

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

Særligt for børn

Risikofaktorer

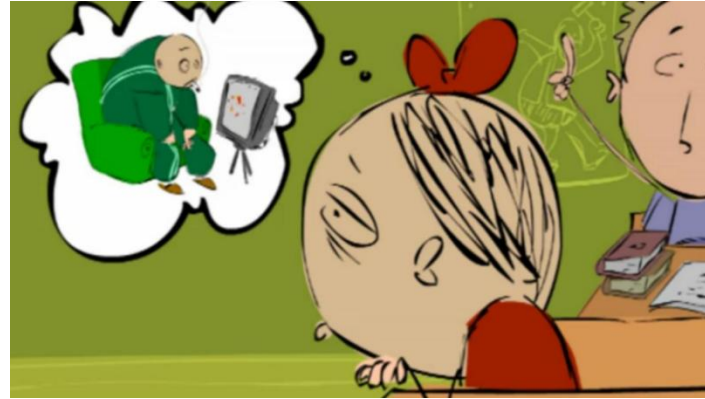
- Adskillelse fra familie og venner
- Oplevelse af usikkerhed
- Stress
- Ikke at være en del af et fællesskab
- Ikke kunne brug erhvervede kompetencer
- Oplevelse af at være ubegavet
- Ikke kunne deltage på lige fod
- Sprogveskeligheder
- Oplevet diskrimination

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 i Danmark rapporterer symptomer svarende til PTSD.
- Har betydning for fx trivsel, forældreevne, beskæftigelse...
- 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/>



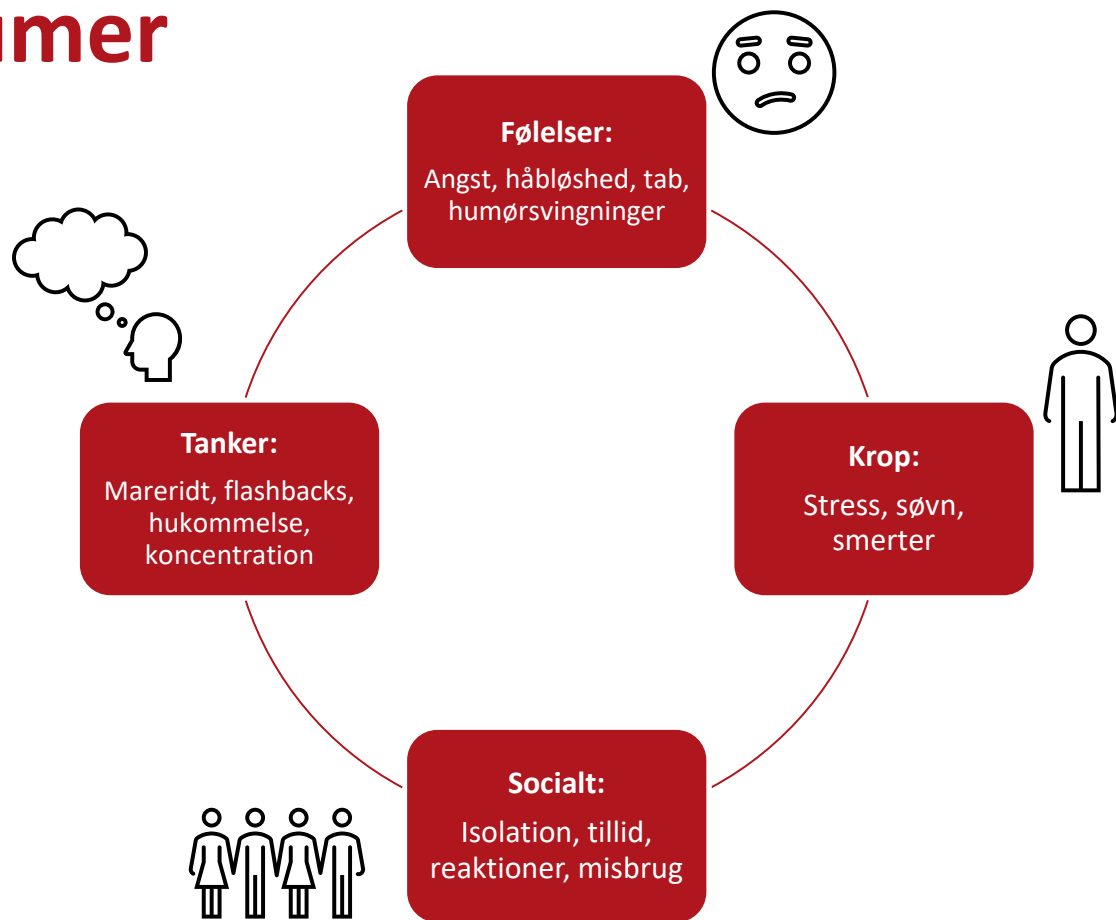
Film om traumer på forskellige sprog

- På arabisk, dansk, dari, engelsk, tigrinya, ukrainsk
- At opleve krig og flugt | DRC
Dansk Flygtningehjælp



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

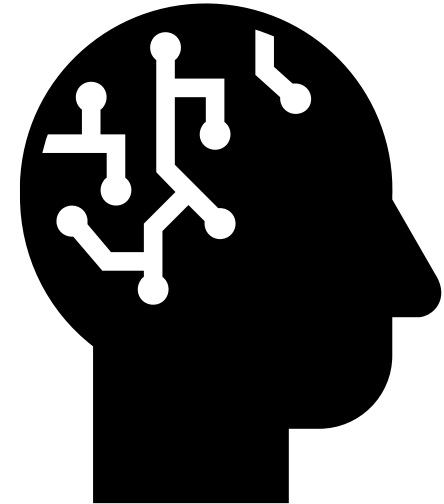
Kan opleves som:

- 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

Mads Ted Drud-Jensen, Center for Udsatte Flygtninge

Børn med flugtbaggrund er børn

Opvækst

-relationelle miljø og oplevelser

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

Aktuelle kompetencer og udfordringer

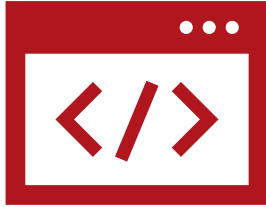
- Kognitivt
- Socioemotionelt
- Regulering
- Somatisk

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.



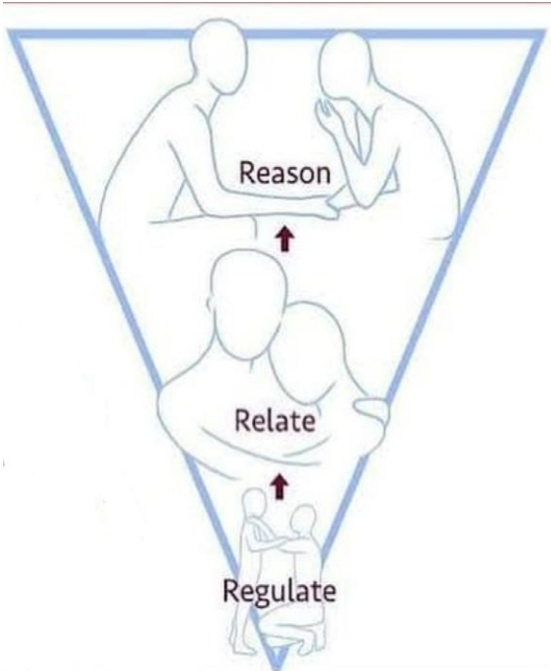
Udlændingelov, særlov, integrationslov, beskæftigelsessystem, barnets lov, sundhedssystem, skole, kommune, osv...

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
- Aktivere det, vi vil udvikle, og ikke reagere på adfærd

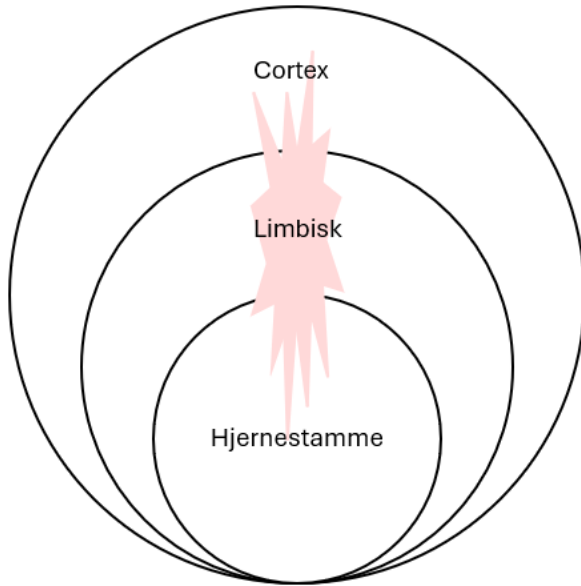


Regulere – Relatere – Reflektere



- 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, 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.

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



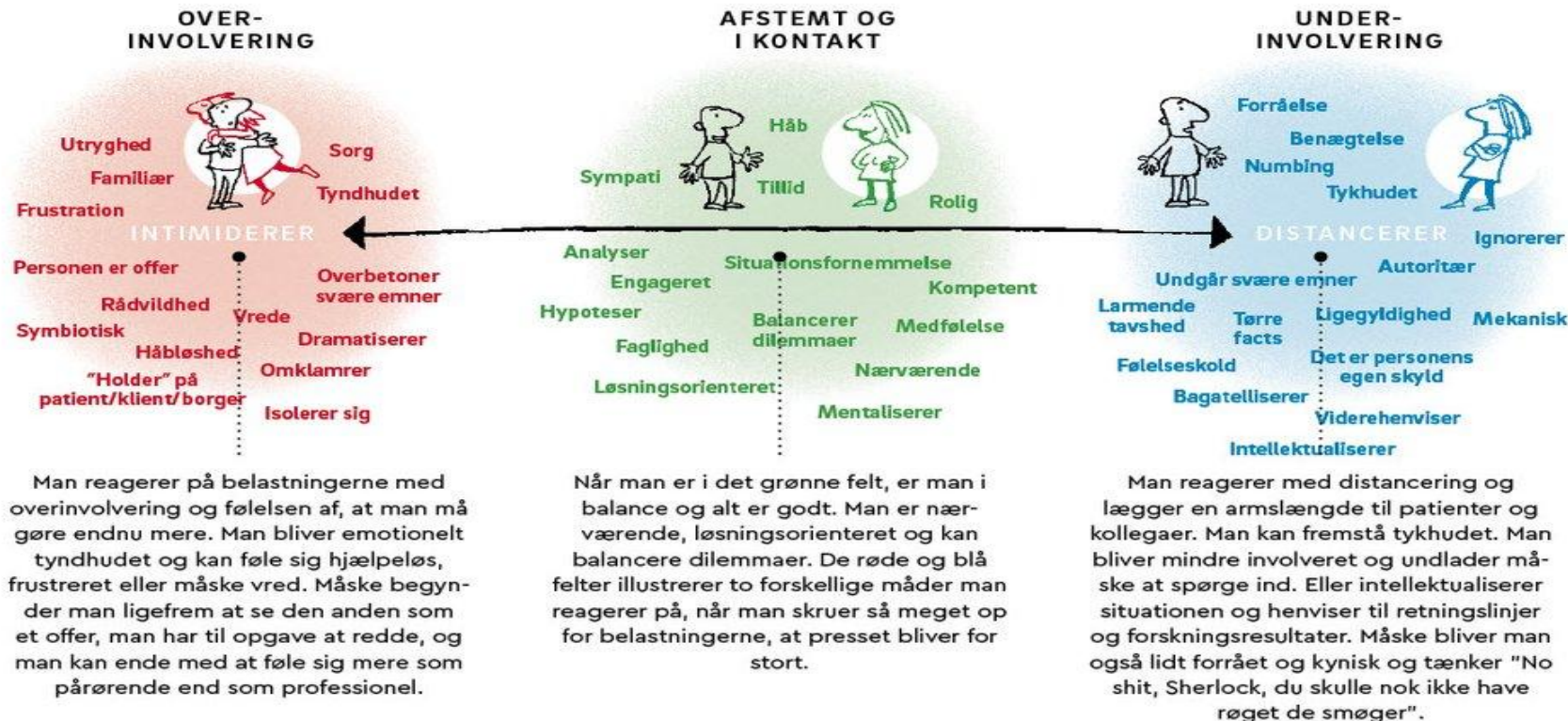
Gruppevis

1. Fortæl om et konkret barn eller en familie, som I er bekymret for
2. Hvilke hypoteser har I om, hvad der ligger bag, hvad det handler om?
3. Hvordan har I grebet udfordringerne an, eller hvad tænker, der kan gøres? Hvem bør inddrages?
4. Er der lignende erfaringer fra andre børn/familier/indsatser?



Egenomsorg

Reaktionsmønstre



Hvordan passer vi på os selv og hinanden?

- Relationer, relationer, relationer!
- Et blidt blik på os selv og de andre – obs på egne triggers, 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