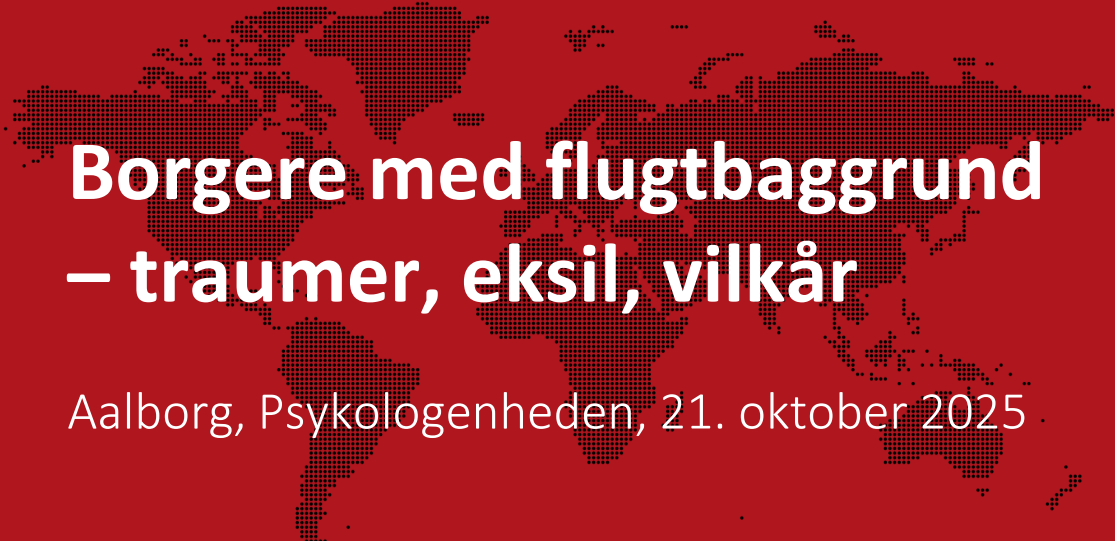




Borgere med flugtbaggrund – traumer, eksil, vilkår

Aalborg, Psykologenheden, 21. oktober 2025

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP



Program

12.45-14.15 DRC Dansk Flygtningehjælp og DRC Integration

Rammer, vilkår, eksil

Kultur og kulturmøde

Tilgange

Refleksion og dialog

Links

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

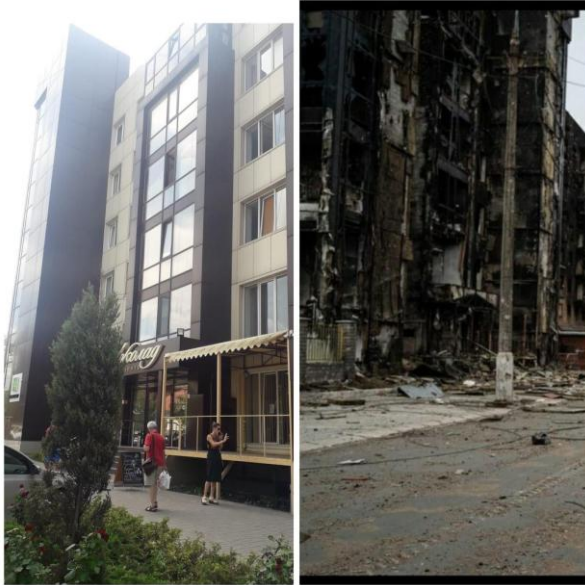
Ca. 150 medarbejdere og 5.000 frivillige

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



Rammer, vilkår, eksil

Alle flygtninge er rystede



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

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. 59.000 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

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.”

Frivillig hos DRC Dansk Flygtningehjælp



Modtagelse af flygtninge i Danmark

- Midlertidige opholdstilladelser
- 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



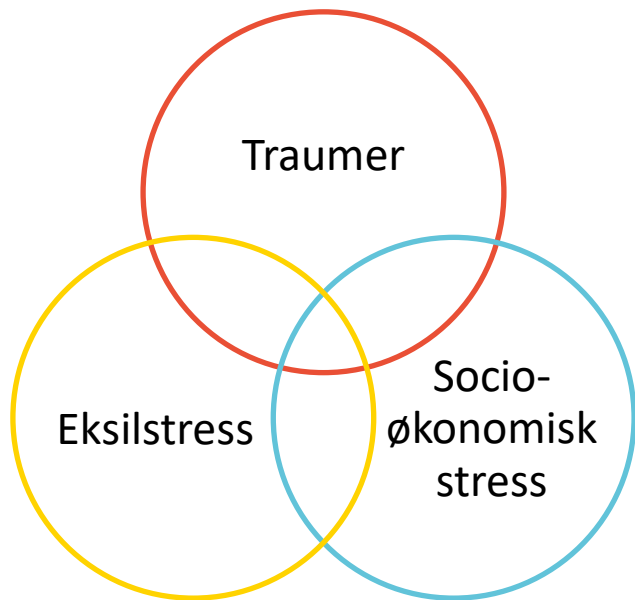
Lav ydelse

"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."

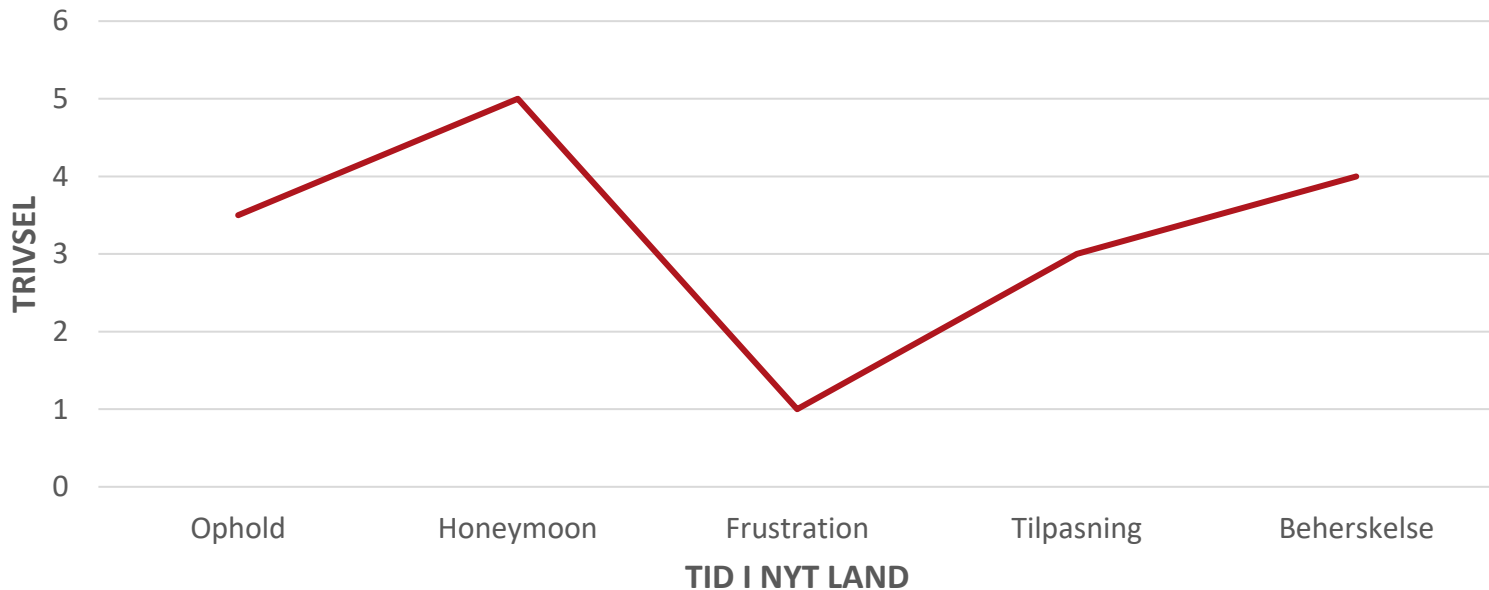
Frivillig hos DRC Dansk Flygtningehjælp



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...)



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

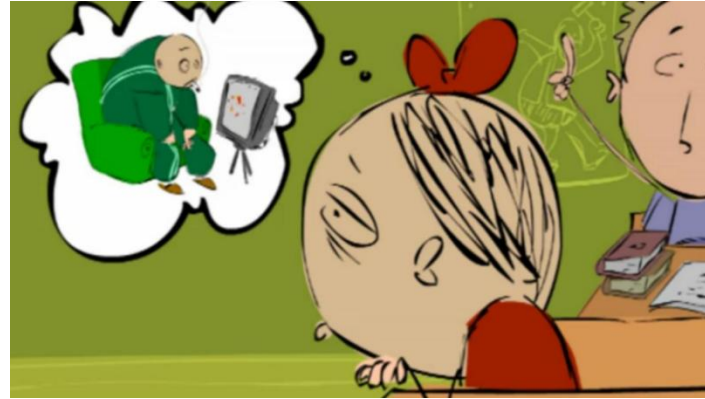
- Adskillelse fra familie og venner
- Oplevelse af usikkerhed
- Stress
- Ikke at være en del af et fællesskab
- Ikke kunne brug erhvervede kompetencer
- Oplevelse af at være ubegavet
- Ikke kunne deltage på lige fod
- Sprogveskeligheder
- Oplevet diskrimination

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

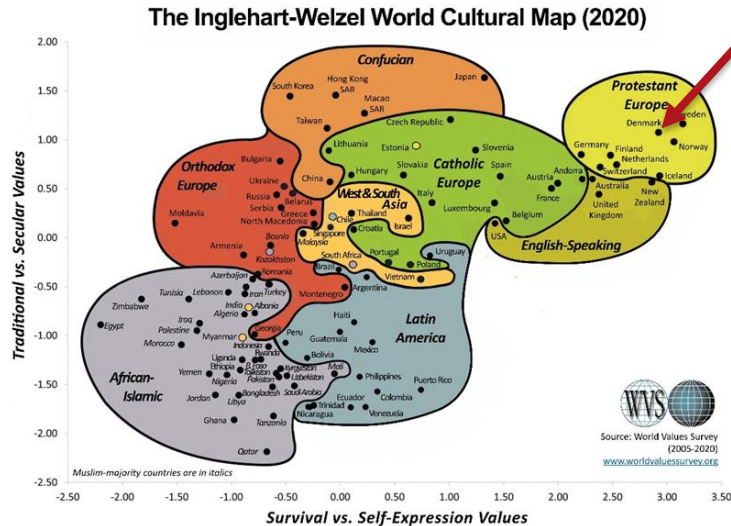
- Usikkerhed om familiens fremtid
- Manglende basal tryghed
- Forældre mangler ressourcer
- Risiko for at børn/unge bliver pålagt for stort ansvar
- Magtforskydninger i familien
- Børn/unge m. flugtbaggrund: Svært at blive en del af fællesskaber





Kultur og kulturmøde

Kulturforskelle – en illustration



- Religionens betydning
- Familiestruktur og -værdier
- Forhold til autoriteter
- Kønsroller
- Kollektivism og sikkerhed vs. individets trivsel og selvrealisering
- Mangfoldighed
- Tillid
- Inklusion og deltagelse

Hvilket kulturbegreb abonnerer vi på?

Det smalle (beskrivende) kulturbegreb i praksis



- Kultur som statisk og homogen
- Søger fællestræk mellem personer med samme kulturelle baggrund
- Forklarer personers handlinger ud fra deres kulturbaggrund. Indebærer ofte en forestilling om homogen national kultur.

Det brede (komplekse) kulturbegreb i praksis



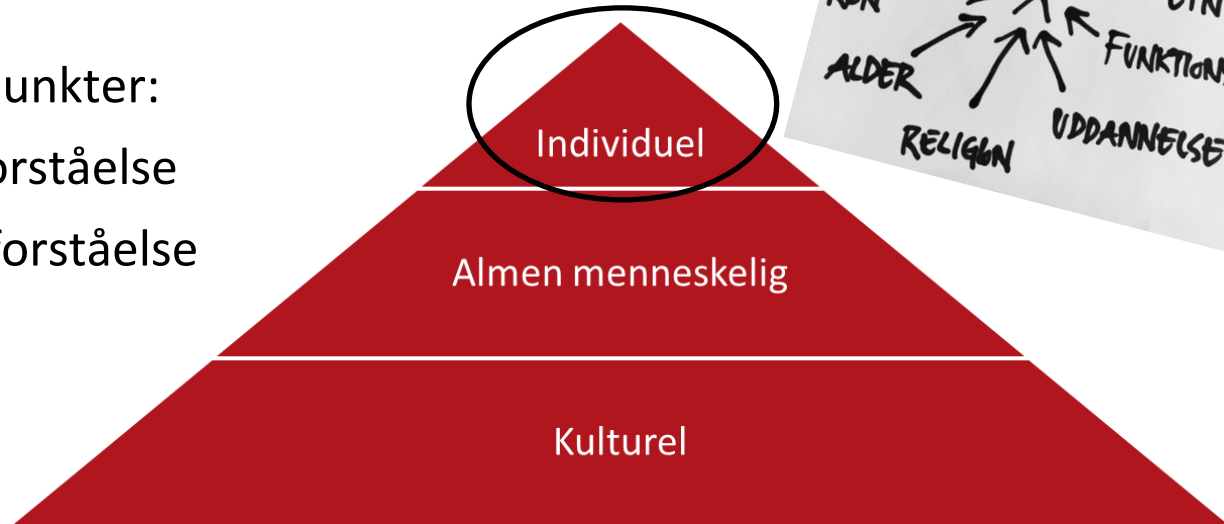
- Kultur som dynamisk, til forhandling
- Søger ikke at generalisere ud fra kulturel baggrund
- Forklarer personers handlinger ud fra fx køn, alder, uddannelse – sociale forhold – og kultur
- Ser personers handlinger i forhold til kontekster – fx familie, arbejde og fritid. Eller eksil?

Kulturmøde

Hvordan møder vi personer, som vi opfatter som anderledes end os selv?

Opmærksomhedspunkter:

1. Kulturel for forståelse
2. Kulturel selvforståelse
3. Forskelle og ligheder



Muligvis andre erfaringer

Børn

- Sygdom, mad, vejr, udenfor?
- Faktuel viden, udenadslære og præstationsfokus *eller* gruppearbejde og fokus på process og sociale færdigheder?
- Lærer/voksen som autoritet?
- Små børn: Selvhjulpne *eller* små børn?
- Større børn og unge: Selvbestemmelse og selvrealisering *eller* familiens ønsker og behov?
- Fritidsaktiviteter?
- Konfliktløsning?

Forældreskab

- Daginstitution og skole
- Mangler ressourcer, netværk og viden
- Opdragelsesform
- Håndtering af traumer
- *Tager kommunen mine børn?*
- Velkommen til Danmark

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



På arbejdspladsen, i formelle rum

- Mødetid, punktlighed?
- Relation til chef, kollegaer, myndighedspersoner?
- Høflighed, uenighed, konflikter?
- Pauser? Det sociale?
- Eget initiativ eller 'gør hvad du får besked på'? Ansvar eller kontrol?
- Sprog
- Diskrimination

Sundhed og sygdom

Tabu vedrørende
psykisk sygdom,
manglende erfaringer
med at tale om det, om
følelser

Frygt for stigmatisering:
handler ikke om psykisk
sygdom, men om
uretfærdighed (moralsk
skade)

Manglende tillid til
system og psykiatri

Forskellige syn på
sygdom og behandling
(medicin vs.
forebyggelse og terapi,
religionens rolle)

Misbrug?

Negativ social kontrol?

Tips og tricks

- Klar kommunikation og gensidig forventningsafstemning
- Vær nysgerrig, og ikke bange for at spørge
- Vent med at fortolke til du har tilstrækkelig viden
- Indhent viden om det samfund, folk kommer fra, men tag ikke den viden for givet i mødet med den enkelte
- Overvej alternative årsager eller forklaringer
- Tag ikke egne selvfølgeligheder for givet
- Husk ressourceperspektiv
- Obs på tolk (forventningsafstemning, sprog, tillid)

Tilgange

Børn med flugtbaggrund er børn

Opvækst

-relationelle miljø og oplevelser

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

Aktuelle kompetencer og udfordringer

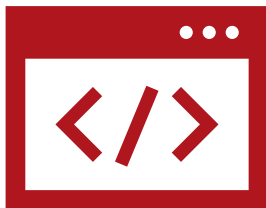
- Kognitivt
- Socioemotionelt
- Regulering
- Somatisk

Aktuelt miljø

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

Model: Jesper Birck

Tværgående indsats vigtig

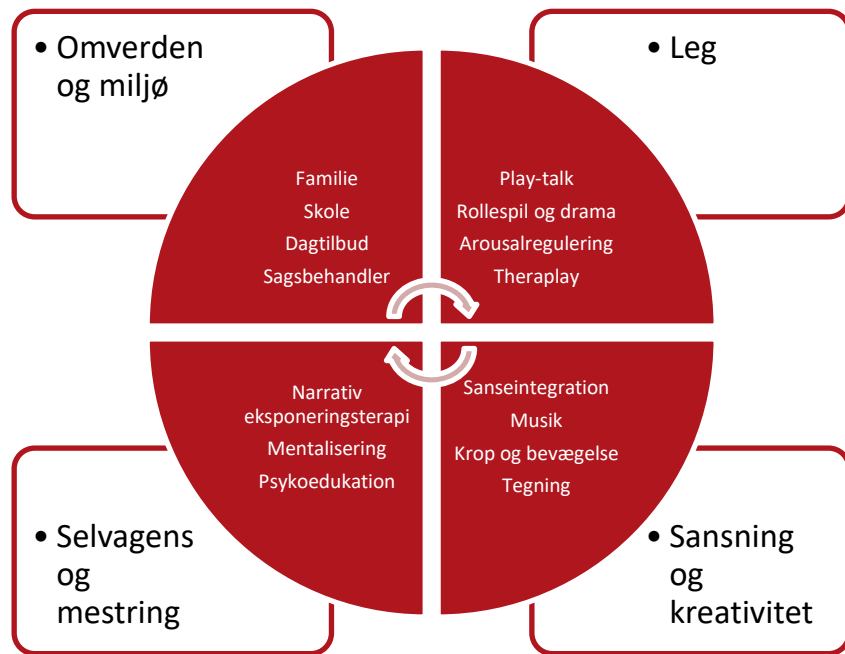


Mange lovgivninger, regler, aktører, systemer kan være i spil og spænde ben. Skal gerne spille sammen. Gør det ofte ikke.



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

Indsatser og metoder i DRC Integration



Neurosekventiel teori og tilgang (NMT)

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

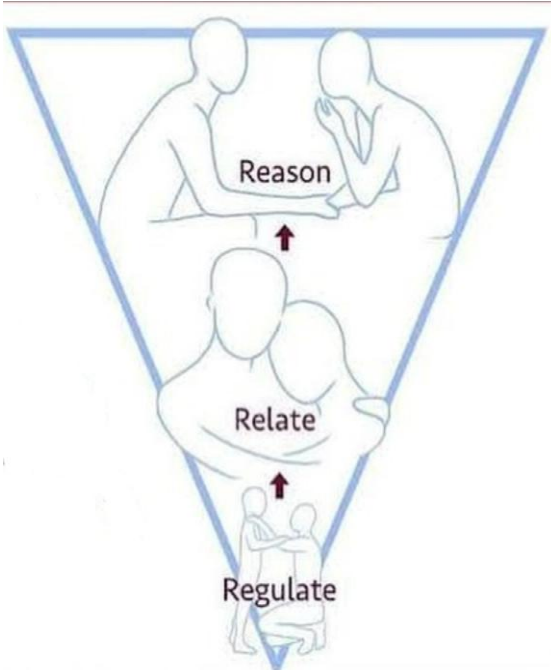


Hvad er dit mest lærerige øjeblik?

"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
- Fokus på regulering: (mere) samvær og aktivitet end (bare) samtale – 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.

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

Vidensnotat: [Flygtninges mentale sundhed](#)

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

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

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

Lovgivningshåndbog: [Den med paragrafferne](#)

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

Ressourcer og netværk

DRC Dansk Flygtningehjælps frivilliggruppe i Aalborg

Diverse aktiviteter, lektiehjælp, hverdagsrådgivning osv.

DFUNK – Dansk Flygtningehjælp Ungdom

Sociale aktiviteter, mentorer, osv.

LGBT Asylum

Socialt netværk og mentorstøtte for LGBTQI+ personer med flugtbaggrund

Sabaah

Netværk og rådgivning for minoritetsetniske LGBTQI+ personer



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