



Mennesker med flugtbaggrund og frivillig indsats

Greve, 9. april 2025

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Program kl. 17:00-19:00



Introduktion

Flygtninge i Danmark – rettigheder og vilkår

Flugt, eksil og traumer

Den frivillige indsats

DRC Dansk Flygtningehjælp

- Grundlagt i 1956 – ungarske flygtninge
- Arbejder i 40 lande – nødhjælp, beskyttelse etc.
- 8.000 medarbejdere
- I Danmark:
 - > Rådgivning af asylansøgere
 - > Integrationsindsats
 - > Fortalerarbejde



DRC Integration



Integration

Ca. 110 medarbejdere og 5.500 frivillige

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

2 og 2

Hvad er udfordrende eller vigtigt hos jer?

Hvad skal vi gerne omkring i dag?



Flygtninge i Danmark – rettigheder 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 2023
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	2024
Syrien	452
Tyrkiet	267
Eritrea	230
Afghanistan	185
Statsløs	124

Ukrainere siden
24/2 2022:
Ca. 53.000 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...

Ukrainere og særlov:

- Lettere og hurtigere adgang til ophold
- Midlertidig opholdstilladelse: gælder til 17. marts 2026

Modtagelse af flygtninge i Danmark

Udlændingestyrelsen fordeler til kommuner

Kommuner har integrationsansvar – 1-årigt introduktionsprogram med mulighed for forlængelse op til fem år:

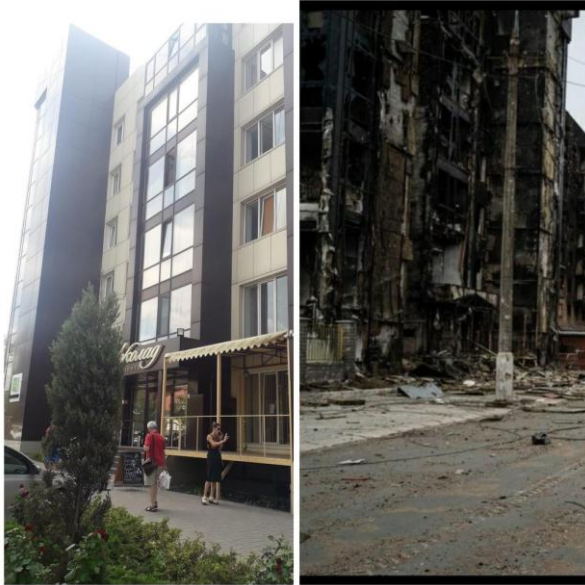
- Modtagelse og boliganvisning
- Danskundervisning
- Hjælp til beskæftigelse (virksomhedspraktik, løntilskud osv.)
- Lav ydelse
- Optjeningsprincip for eks. børne- og ungeydelse og folkepension
- Som alle andre: Adgang til eksempelvis sundhedsydelser og støtte ved særlige behov
- Børn i institution og skole





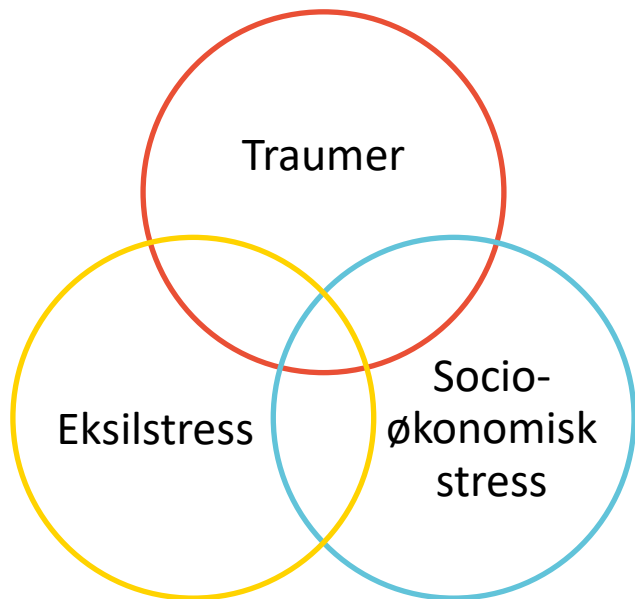
Flugt, eksil og traumer

Alle flygtninge er rystede



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

Flygtninges udfordringer hænger sammen



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.
- Omkring 30 % af flygtninge i Europa 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

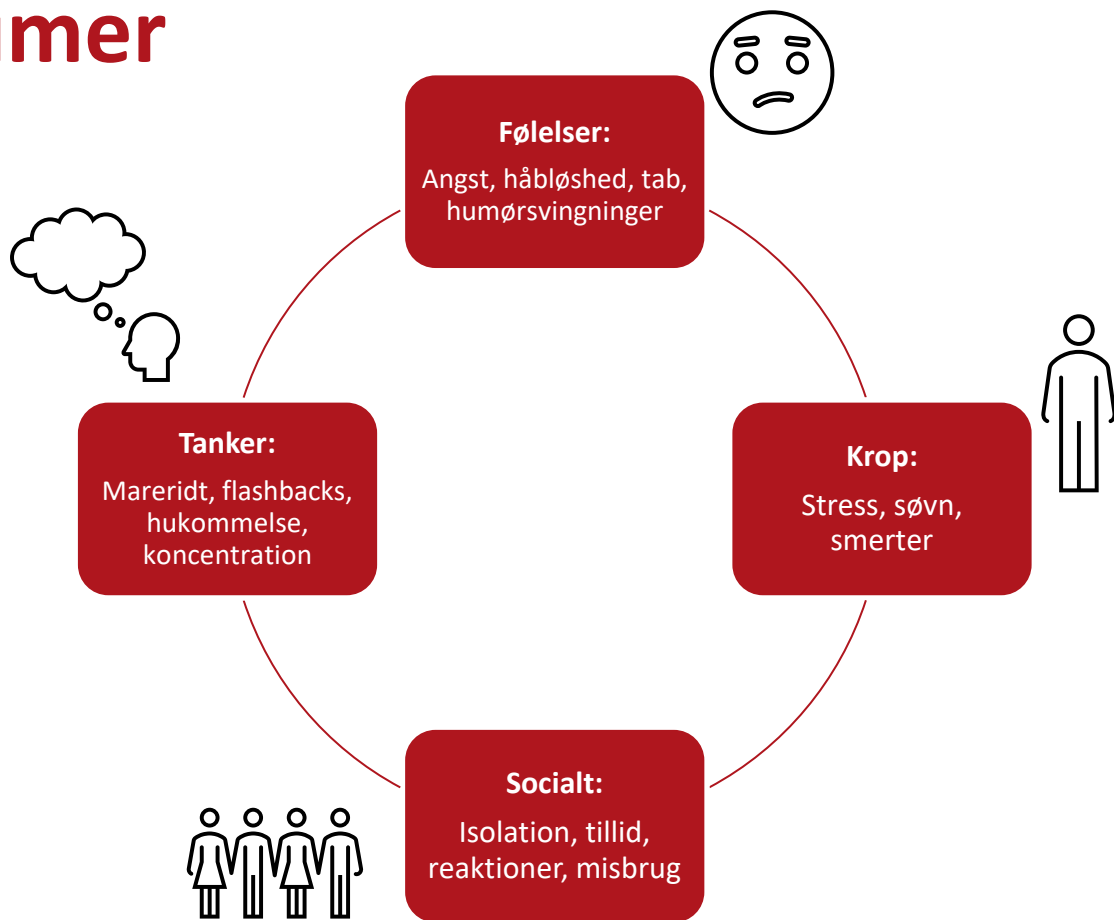
<https://integration.drc.ngo/vores-arbejde/center-for-udsatte-flygtninge/film-om-flygtninge-og-traumer/>



Stress og traumer

Normale reaktioner på unormale begivenheder

Børn påvirkes også af forældrenes traumer



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

Vilkår i Danmark er afgørende for trivsel

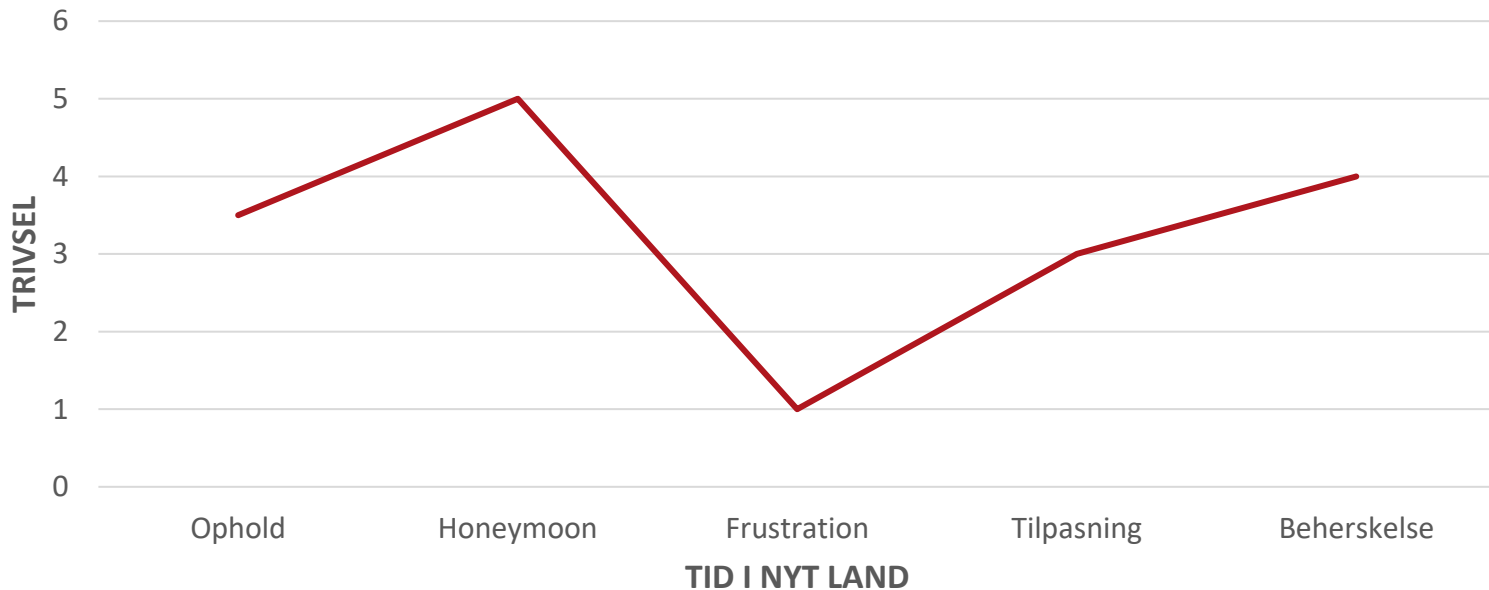
Risikofaktorer, hvad er skidt?

- Usikkerhed omkring ophold
- Adskillelse fra familien
- Manglende netværk
- Lav socioøkonomisk status
- Tab af status
- Sprogveskigheder
- Oplevet diskrimination

Beskyttelsesfaktorer, hvad er godt?

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

Tilpasning og sårbarhed i eksil





Den frivillige indsats

Frivilliges møde med flygtninge

- **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

- Obs på stressbelastninger (indre kaos) – fokus på stress-reduktion (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

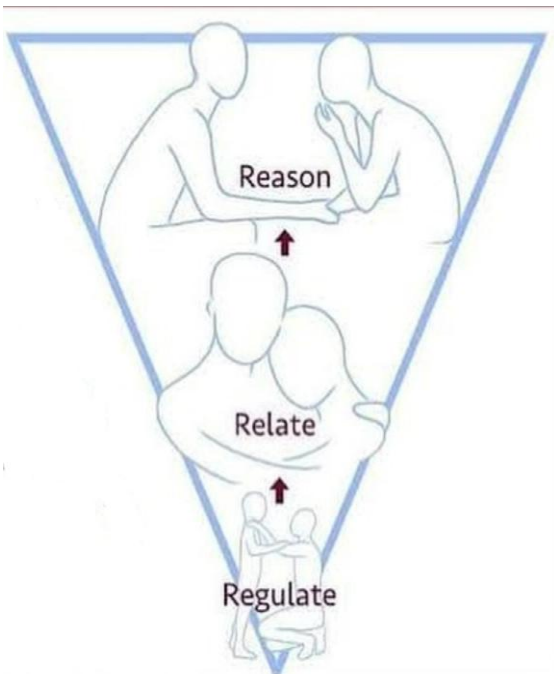
Obs på den anden

- 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

Behov



Vigtigst:

At få genetableret en normal
hverdag

Gode råd



Daglige
rutiner

Fysisk
aktivitet

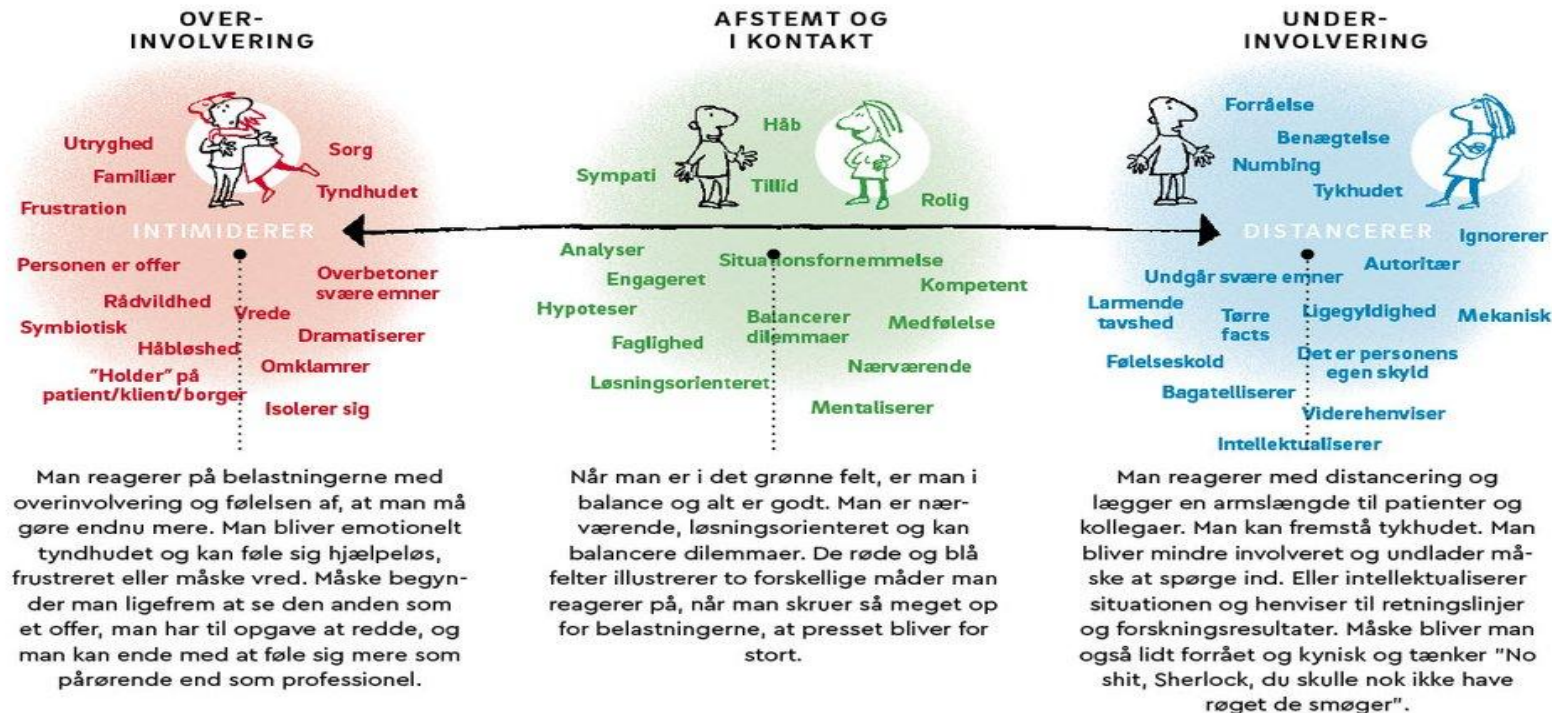
Socialt
samvær

God søvn

Tal med
andre om det

Søg hjælp

Reaktionsmønstre

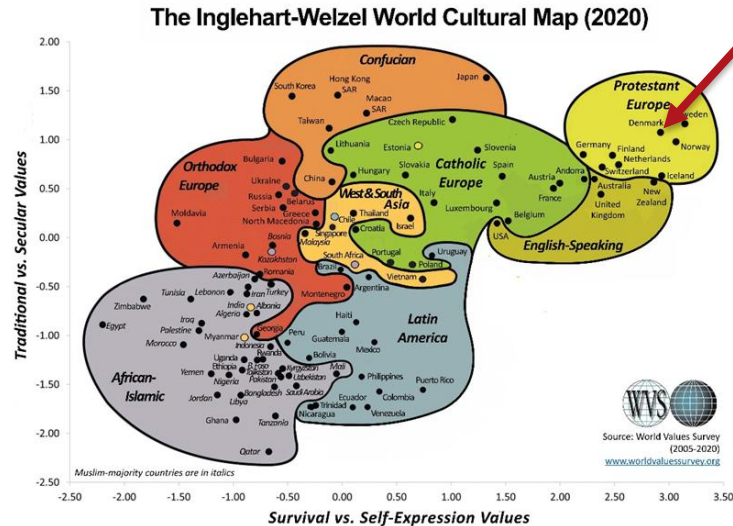


2 og 2

Er det noget, I genkender?

Hvordan passer I jer på jer selv og hinanden som frivillige?

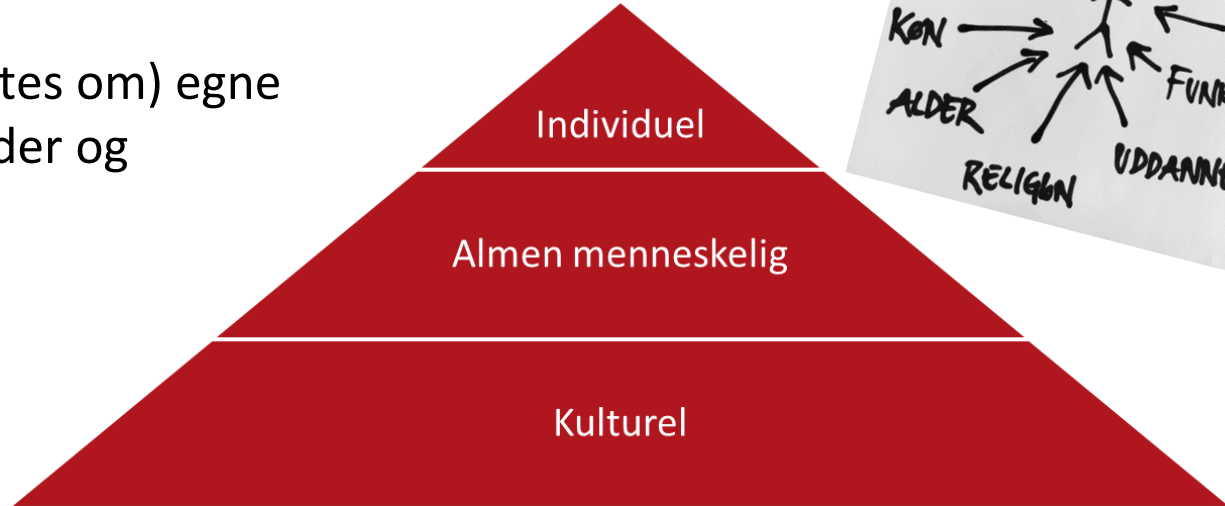
Kulturforskelle – en illustration



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

Kulturmøde

- At møde det enkelte menneske
- Obs på (parentes om) egne selvfølgeligheder og forforståelser



Tips og tricks

- Klar kommunikation og gensidig forventningsafstemning
- Vent med at fortolke, til du har tilstrækkelig viden
- Spørg
- 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
- Sæt dig i den andens sted
- Fokuser også på ligheder og ressourcer frem for forskelle og problemer

Links, viden og rådgivning

Foldere på flere sprog:

[At opleve krig og flugt](#)

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

Hjemmesider:

[Velkommen til Danmark](#)

[Mental trivsel | Røde Kors](#)

[Ny i Danmark](#)

Center for Udsatte Flygtninge

www.integration.drc.ngo/cuf

DRC Frivillig

[Søg frivilligrupper og aktiviteter nær dig | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)

DRC Asyl

[Kontakt DRC Asyl | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)

DFUNK

[DFUNK – Dansk Flygtningehjælp Ungdom](#)

LGBT Asylum

[LGBT Asylum](#)

Reflektér og diskutér

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?



mads.drud-jensen@drc.ngo