Eksilstress, traumer og læring

Personer med flugtbaggrund i undervisningen

Redi-school 6. oktober 2026



DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP

Integration

Mette Blauenfeldt, Center for Udsatte Flygtninge

Program 16:00-17:00

DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration



Introduktion

Flygtninge og integration i Danmark – rettigheder og vilkår

Eksilstress, traumer og PTSD

Kursister med traumer i undervisningen

Afrunding

Dansk Flygtningehjælp

- Etableret i forbindelse med flygtningekrisen i Ungarn i 1956
- I dag blandt de største organisationer med fokus på flygtninge, fordrivelse og humanitær indsats
- Arbejder i 28 lande med ca. 6.000 medarbejdere
- I Danmark: Asylrådgivning, integrationsindsatser og fortalerarbejde



DRC Integration

DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration Sidefod

Udfordringer

- En stor andel af ikke-vestlige flygtninge og indvandrere i Danmark er uden for arbejdsmarkedet.
- Mange flygtninge og familiesammenførte har udfordringer med livet i eksil.

Indsatser

- Advokerer for flygtninges rettigheder og forhold i forhold til ankomst og integration i Danmark.
- Bidrager til succesfuld modtagelse og integration af nyankomne flygtninge og minoriteter med mange års ophold.

DRC Integrations organisatoriske enheder

Beskæftigelse

Børn & familie

Frivillige

Projekter

Viden & udvikling

Center for Udsatte Flygtninge

DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration



Flygtninge og integration i Danmark
- rettigheder og vilkår

Mads Ted Drud-Jensen, Center for Udsatte Flygtninge

DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

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. 73.000 fået ophold – 48.000 bor i DK

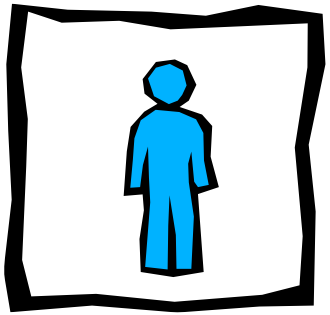
Modtagelse af flygtninge i Danmark

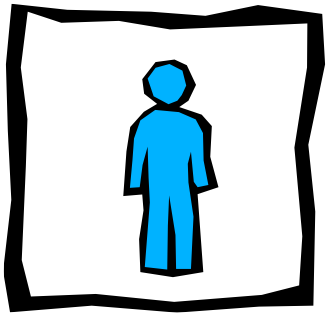
DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

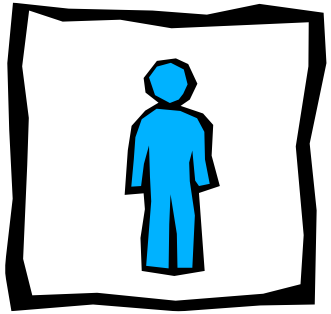
- Midlertidige opholdstilladelser (udlændingelov eller særlov)
- Udlændingestyrelsen bestemmer, hvor flygtninge skal bo – fordeles til kommunerne efter kvoter
- Kommuner har integrationsansvar – introduktionsprogram op til fem år:
  - Modtagelse og boliganvisning (midlertidig bolig)
  - Danskundervisning
  - Hjælp til beskæftigelse (praktikker, arbejdspligt)
  - Lav ydelse (mindstesats)
  - Optjeningsprincip for eks. børne- og ungeydelse
  - Adgang til eksempelvis sundhedsydelser og særlig støtte som alle andre (tolkegebyr efter 3 år i DK)
  - Børn og unge i institution og skole – også adgang til uddannelse, men adgangskrav



Opholdstilladelser og rettigheder







Midlertidig opholdstilladelse	**Permanent opholdstilladelse**	**Statsborgerskab**
Alle til at starte med	• Efter 8 år: flygtninge, familiesammenførte, erhverv mv. • Efter 5 år: EU/EØS (sælige regler) • Kan *ikke* søge: ukrainere med ophold efter særloven	Kan søge efter 8-9 år

DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration



Eksilstress, traumer og PTSD

Alle flygtninge er rystede



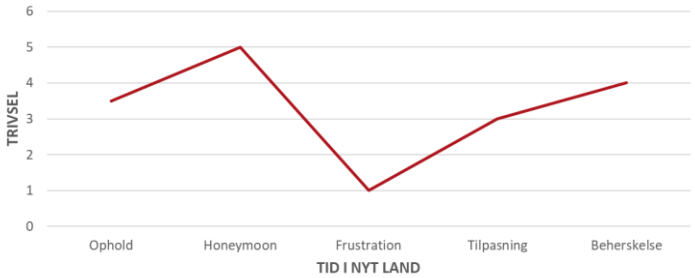


- Oplevet ekstreme forhold
- Tab og afsavn
- Fundamentalt ændret livssituation
- Kulturelle forskelle
- Minoritet
- Klient

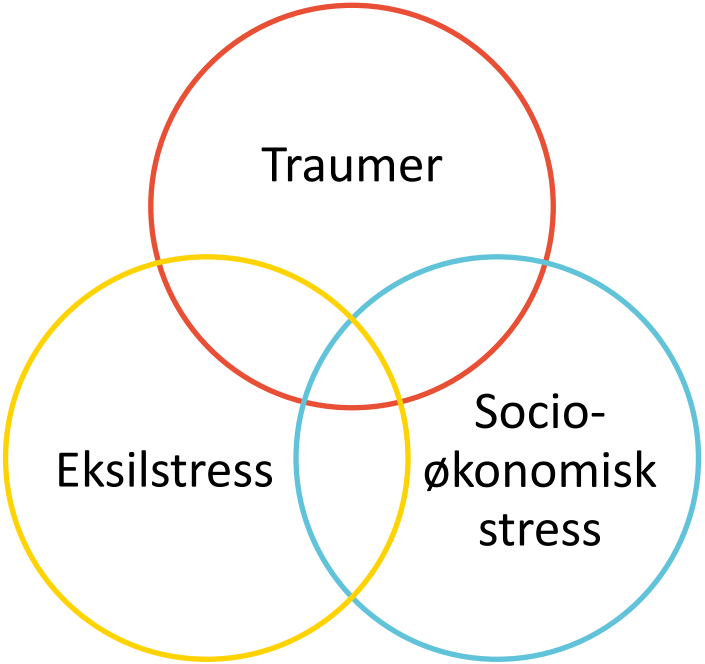
Rettigheder og vilkår under pres



- Hyppige lovændringer
- Midlertidighed & hjemsendelse
- Midlertidig indkvartering
- Lave ydelser
- Flere optjeningsprincipper på velfærdsydelser
- Negativ diskurs om flygtninge
- Nye kriser i eksil (corona, Afghanistan, Iran, Ukraine, Gaza, personlige begivenheder…)



Flygtninges udfordringer hænger sammen



Hvorfor fokus på traumer og PTSD?

- Ca. 30-45% af flygtninge i Danmark er berørt af traumer
- Nyere forskning: 43% af syriske flygtninge har PTSD. 25 % af ukrainske flygtninge rapporterer symptomer svarende til PTSD
- Ukrainere med PTSD-symptomer har 7 procentpoint lavere sandsynlighed for at være i arbejde sammenlignet med dem uden 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 14½ år
- 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

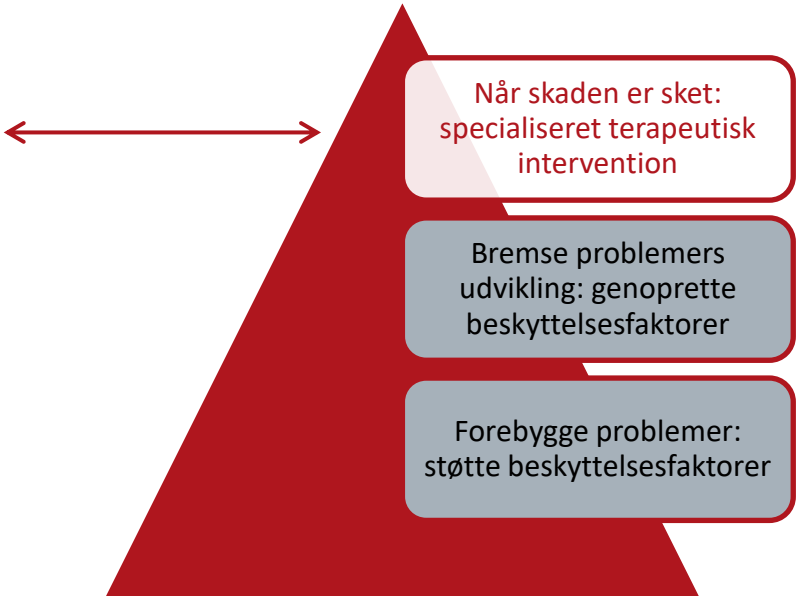
DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

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



Behandling

- Ret til behandling
- Rehabiliteringscentre i alle regioner (oversigt på CUFs hjemmeside)
  - > ATT Odense og Middelfart
  - > RCT Haderslev og Sønderborg
- Henvisning via egen læge
- Evt. nogen med til lægen
- Evt. folder med til lægen – findes på 9 sprog: At opleve krig og flugt

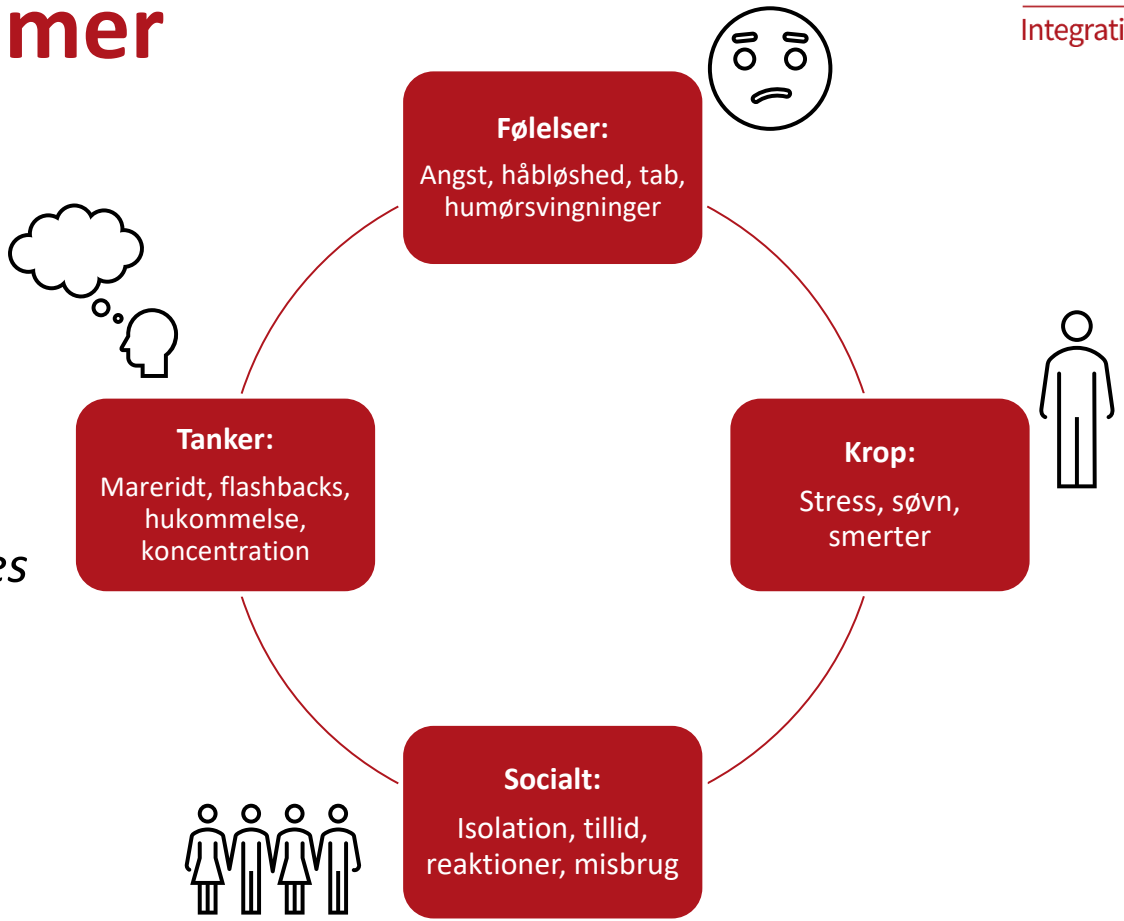


Stress og traumer

DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

Normale reaktioner på unormale begivenheder

Børn påvirkes af forældres 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

DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

Risikofaktorer, hvad er skidt?

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

Beskyttelsesfaktorer, hvad er godt?

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

DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

2 og 2: Umiddelbare refleksioner

Er det noget, jeg genkender?

Hvordan?

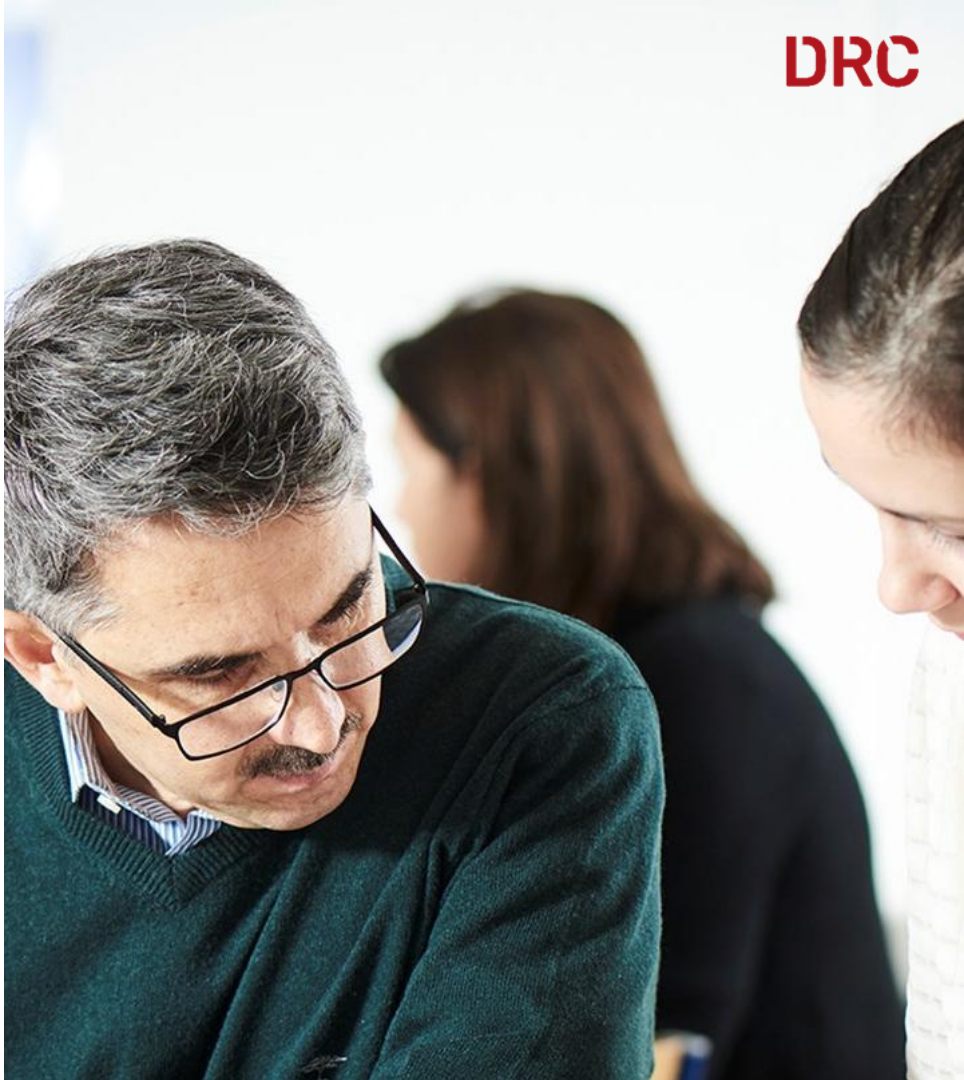
DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration



Kursister med traumer i undervisningen

Uddannelse er i sig selv gavnlig

- Aktivitet i hverdagen
- Socialt fællesskab
- Inklusion
- Fristed
- Tilegnelse af dansk sprog og kompetencer

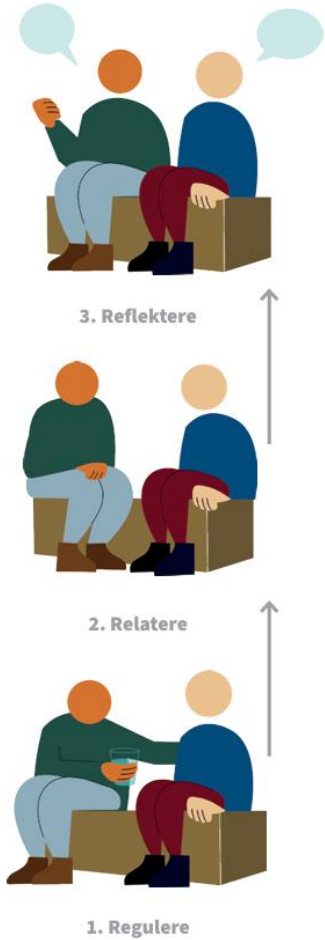


Traume-ramte kursisters behov



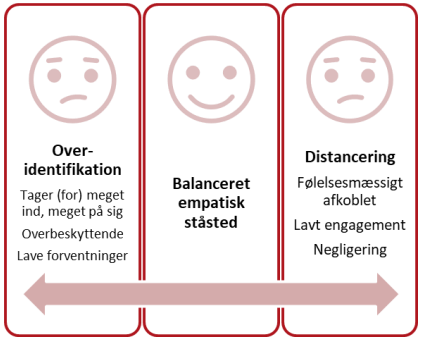
Regulere, relatere, reflektere

- Fokus på selvagens og spejling – bidrag selv med et roligt nervesystem
- Fokus på regulering: Samvær og aktivitet. Musik, lav noget fysisk, gå en tur. Et glas vand?
- Fokus på tillidsopbygning og relationsdannelse: Giv også noget af dig selv, vær til stede, nysgerrighed, empati



DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

De svære historier



DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

Obs på den anden

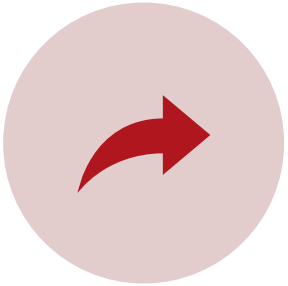
- Vær opmærksom på – og respektér – den andens grænser
- Giv plads og lyt nærværende
- Spørg evt. til handling/strategi
- Ok ikke at have en løsning
- Vær anerkendende
- Tilbage på sporet, land samtalen

Obs på dig selv

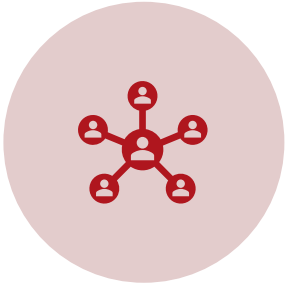
- Husk rolle som frivillig – ikke behandler, mor eller far
- Mærk efter hvor grænsen går for dig og i situationen (og tal med nogen om det hvis behov)
- Pas på overidentifikation eller distancering – det gode empatiske ståsted
- Bidrag med roligt nervesystem

På skolen, blandt kollegaer

DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration



Hav kendskab til procedurer – hvem henviser man til? Hvor kan man få hjælp?



Vi kan blive påvirkede af tætte relationer til mennesker, der har det svært.

Tag det alvorligt. Tal med hinanden om det.



Mulighed for supervision.

Film på flere sprog

At opleve krig og flugt

Film på arabisk, dansk, dari, engelsk, tigrinya, ukrainsk



Folder på flere sprog:

At opleve krig og flugt

Links, viden og rådgivning

Håndbog: Unge med flugtbaggrund på ungdomsuddannelser

Praksisguide: Traumatiserede flygtninge i sprogundervisningen

Hjemmeside: Velkommen til Danmark

Hjemmeside: Mental trivsel

DFUNK – Dansk Flygtningehjælp Ungdom

Bevar Ukraine

LGBT ASYLUM

Center for Udsatte Flygtninge

www.integration.drc.ngo/cuf

Dansk Flygtningehjælp Frivillig

Lektiehjælp, mentor, rådgivning…

www.frivillig,drc.ngo

DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP
Integration

Refleksion, spørgsmål eller kommentarer

Hvad er mine umiddelbare tanker og refleksioner?

Hvad har været nyt for mig?

Hvad kan jeg bruge i mit frivillige arbejde?

Hvad tager jeg med mig?

Hvilke spørgsmål har jeg?



Tak for ordet!

Mette.blauenfeldt@drc.ngo