



# Traumer og psykosocial støtte

Livet går videre, 21. marts 2024

**DRU** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Mads Ted Drud-Jensen | Center for Udsatte Flygtninge



# **Program**

**17:00-18:00**    **Flugt, eksilstress og vilkår i Danmark**  
**Eksilstress, traumer og PTSD**  
**Råd til mødet med personer berørt af traumer**



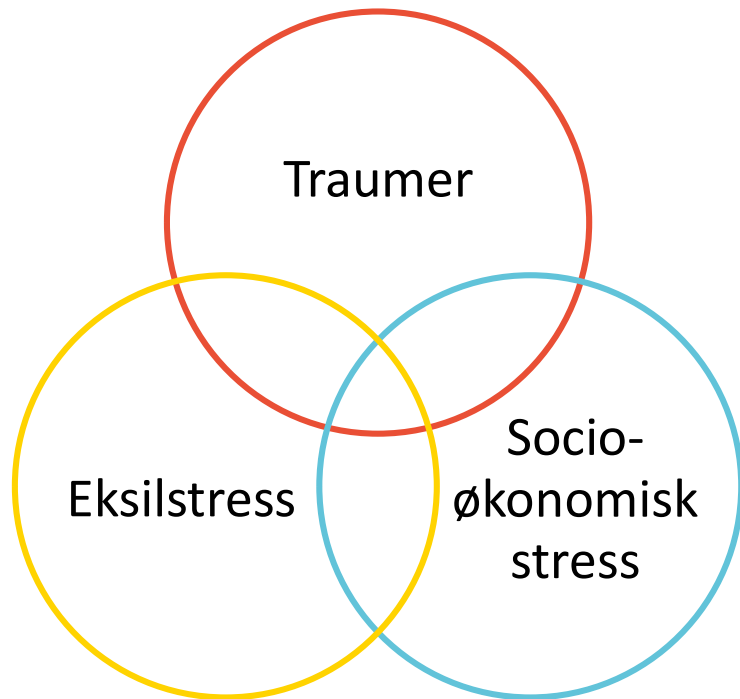
# Flugt, eksilstress og vilkår i Danmark

# Alle flygtninge er rystede

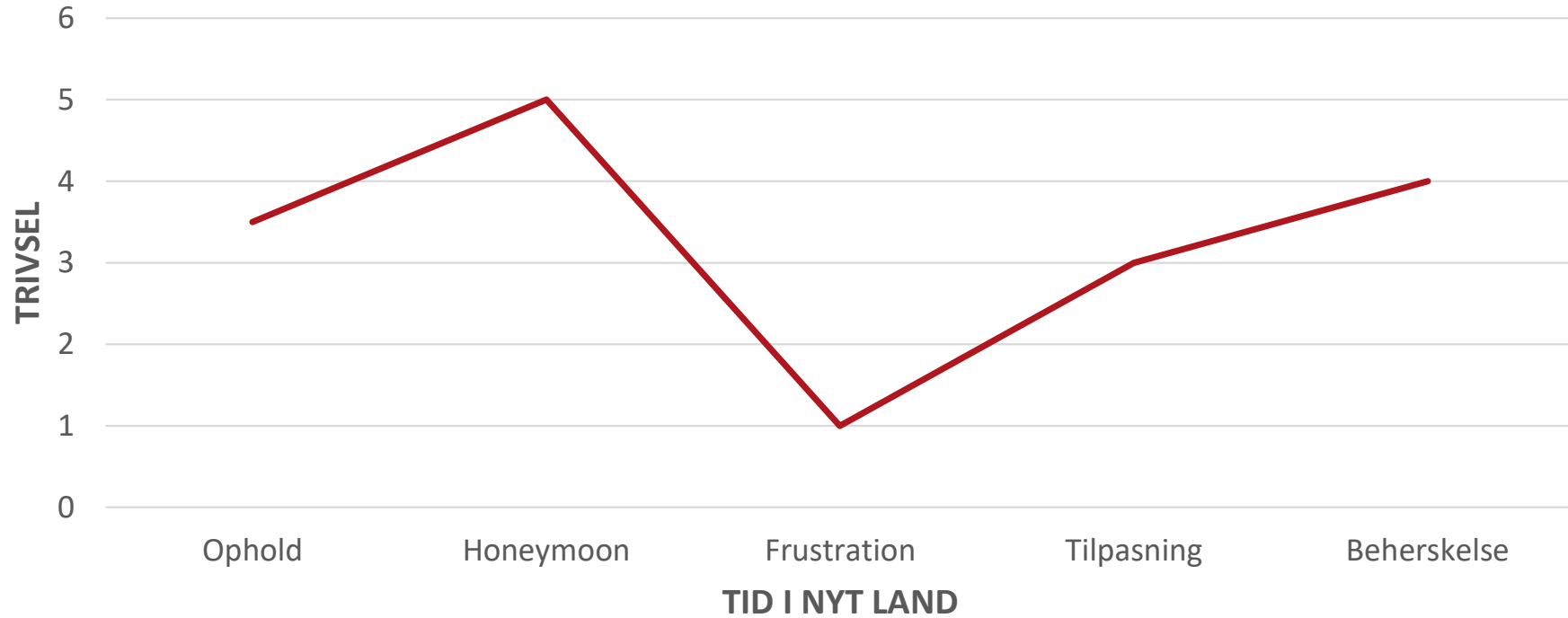


- Oplevet ekstreme forhold
- Tab og afsavn
- Fundamentalt ændret livssituation
- Kulturelle forskelle
- Minoritet
- Klient

# Flygtninges udfordringer hænger sammen



# Tilpasning og sårbarhed i eksil



# 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...)





# Eksilstress, traumer og PTSD



# 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.
- International forskning: 13-25% af flygtninge 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 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**

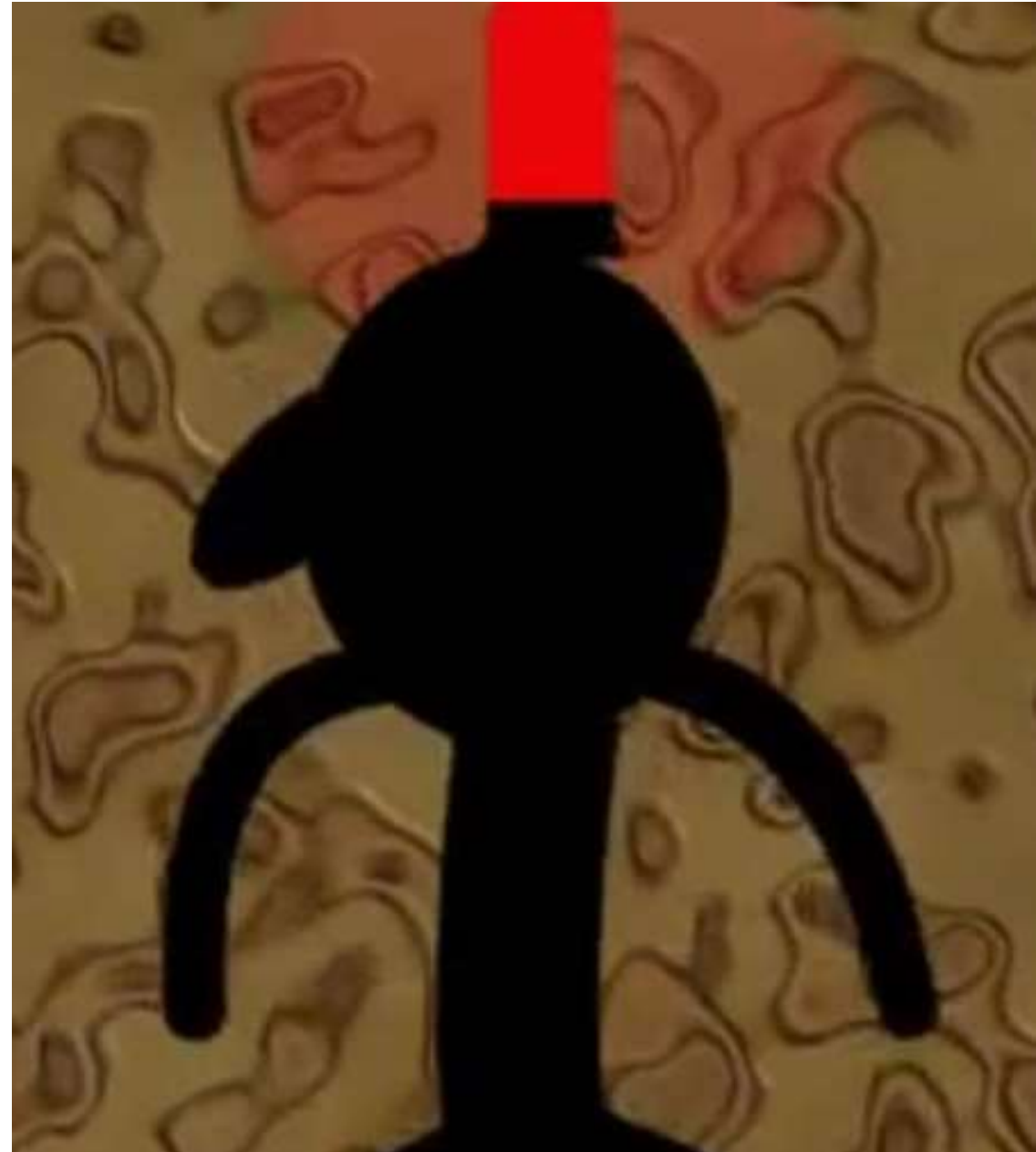
Mareridt, flashbacks

## **Undgåelsesadfærd**

Undgår indtryk, der minder om begivenheder, eller generel følelsesmæssigt lammelse

## **Øget stress**

Søvn, humørsvingninger, manglende koncentration og indlæring, overreaktioner



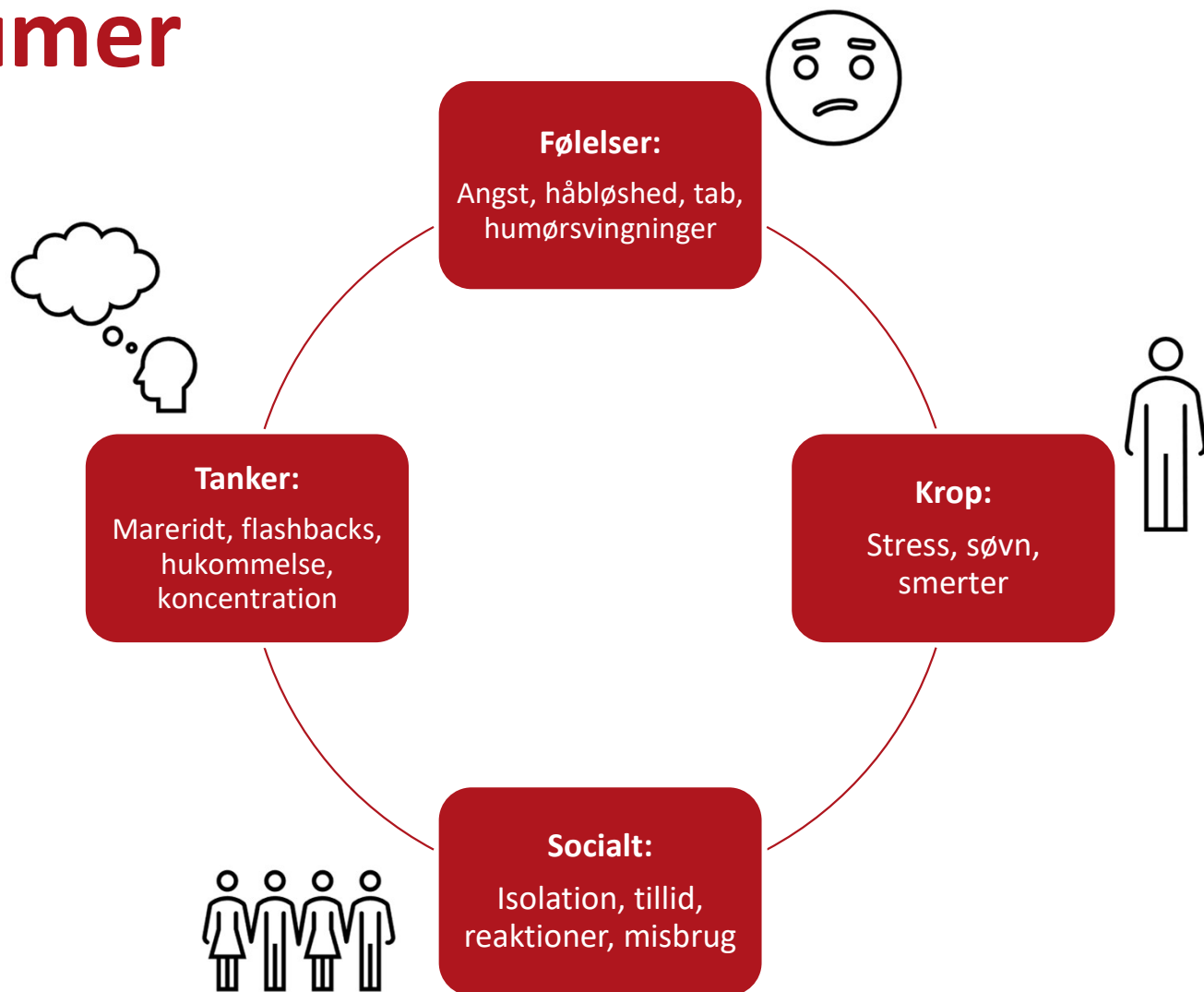
# Film: Traumer i hjernen

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



# Stress og traumer

Normale reaktioner på  
unormale begivenheder



# Hverdag og vilkår i Danmark er afgørende

## Risikofaktorer, hvad er skidt?

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

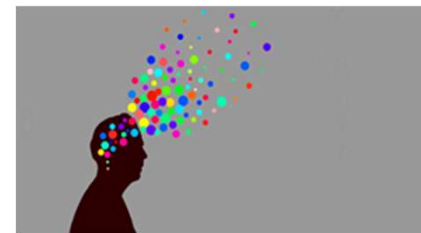
## Beskyttelsesfaktorer, hvad er godt?

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

# Refleksioner eller spørgsmål?

Indtil nu:

1. Hvad har været nyt for mig?
2. Hvad kan jeg bruge som frivillig?
3. Hvilke yderligere spørgsmål har jeg?





# Mødet med personer berørt af traumer

# Frivilliges møde med traume-ramte

- **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

## Traumer kan tænkes som indre kaos – bidrag til at skabe 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

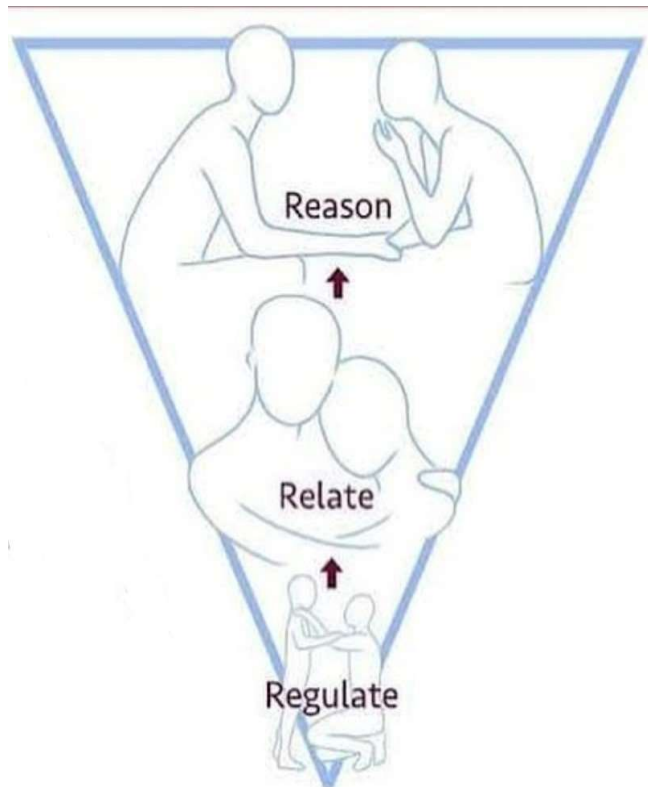
## Obs på den anden

- 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
- 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

## **Gode råd**



Daglige  
rutiner

Fysisk  
aktivitet

Socialt  
samvær

God søvn

Tal med  
andre om det

Søg hjælp

# Refleksioner eller spørgsmål?

1. Hvad tager jeg med mig fra i dag?
2. Hvilke yderligere spørgsmål har jeg?



**Center for Udsatte Flygtninge**

[www.integration.drc.ngo/cuf](http://www.integration.drc.ngo/cuf)



Tak for ordet!  
[mads.drud-jensen@drc.ngo](mailto:mads.drud-jensen@drc.ngo)