



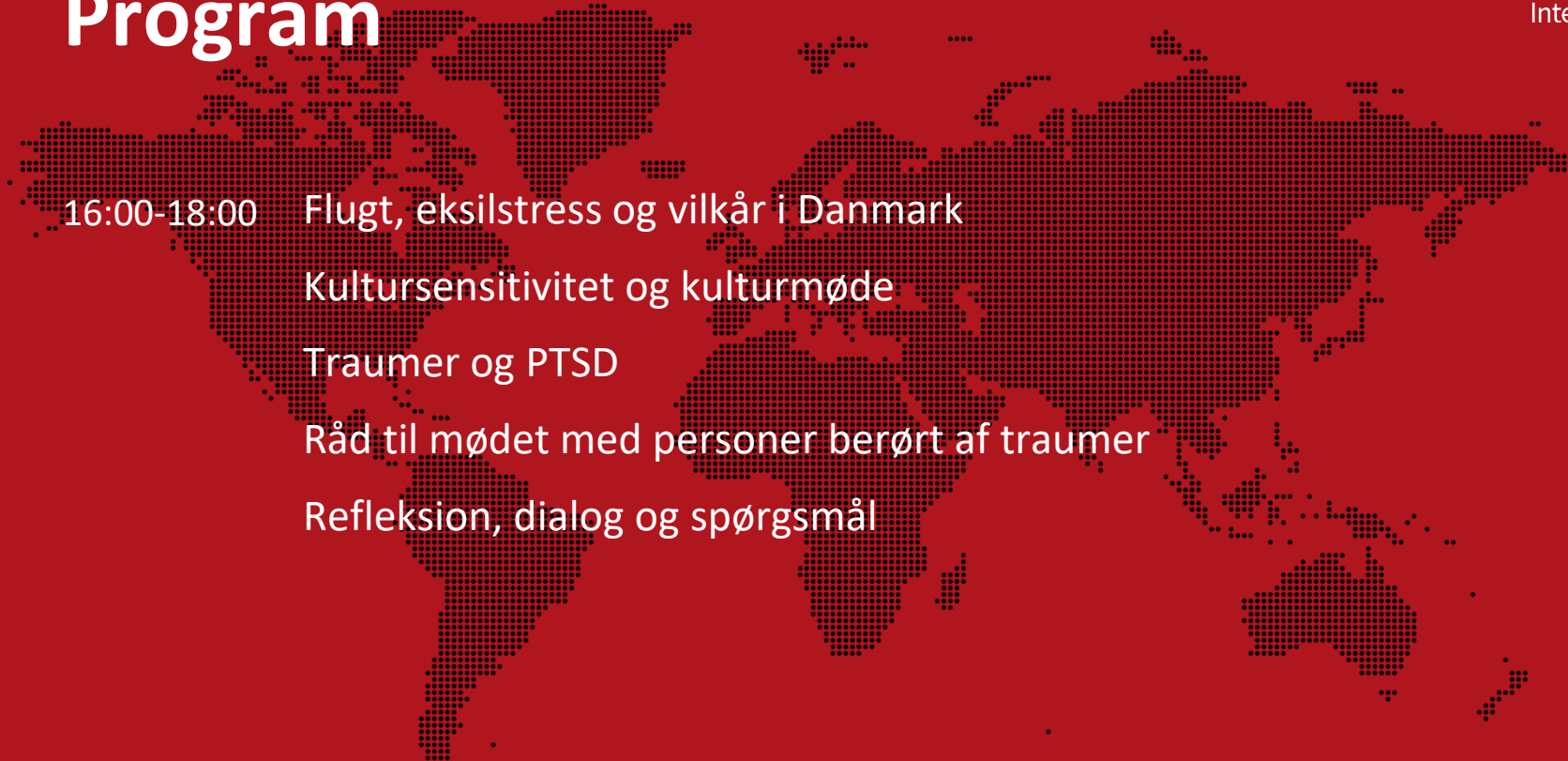
Kultursensitivitet og traumebevidst tilgang

Muhabet, Aarhus, 2. juni 2026

DR DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

Program

- 
- 16:00-18:00 Flugt, eksilstress og vilkår i Danmark
Kultursensitivitet og kulturmøde
Traumer og PTSD
Råd til mødet med personer berørt af traumer
Refleksion, dialog og spørgsmål



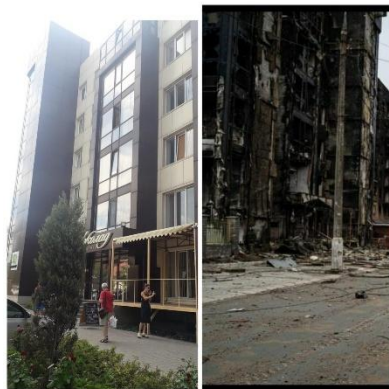
Kultur?
Traumer?

- Hvilke refleksioner giver det anledning til?
- Hvilke udfordringer oplever I?
- Hvad vil I gerne omkring i dag?



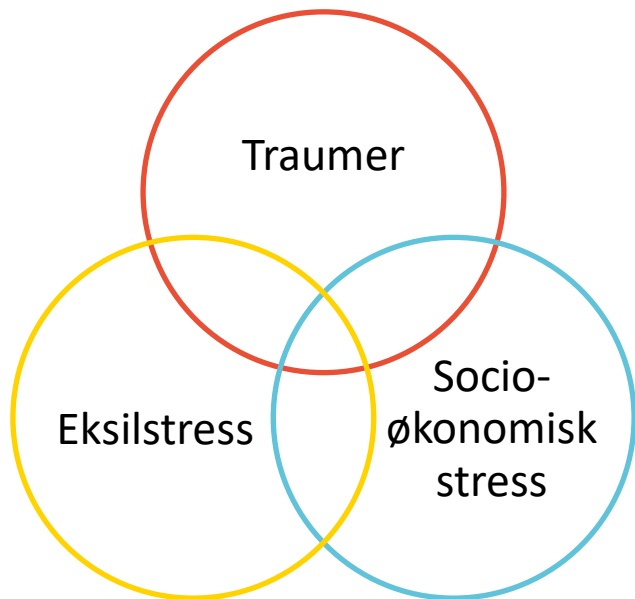
Flugt, eksilstress og vilkår i Danmark

Alle flygtninge er rystede



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

Flygtninges udfordringer hænger sammen



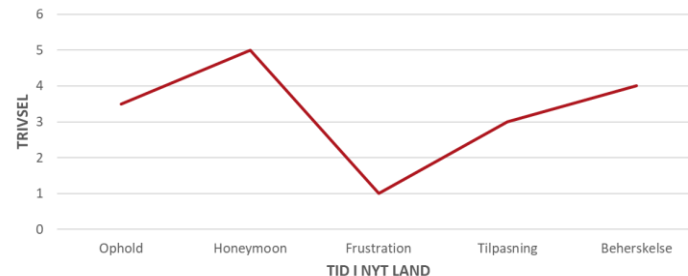
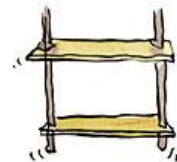
Når skaden er sket:
specialiseret terapeutisk
intervention

Bremse problemers
udvikling: genoprette
beskyttelsesfaktorer

Forebygge problemer:
støtte beskyttelsesfaktorer

Rettigheder og vilkår under pres

- Hyppige lovændringer
- Midlertidighed & hjemsendelse
- Lave ydelser
- Flere optjeningsprincipper på velfærdsydelser
- Negativ diskurs om borgere med flugt- og indvandrerbaggrund
- Nye kriser (corona, Afghanistan, Iran, Ukraine, Gaza, personlige begivenheder...)





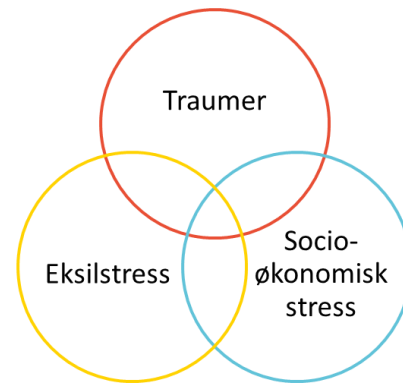
Kultursensitivitet og kulturmøde

Kulturforståelse og kulturmøde

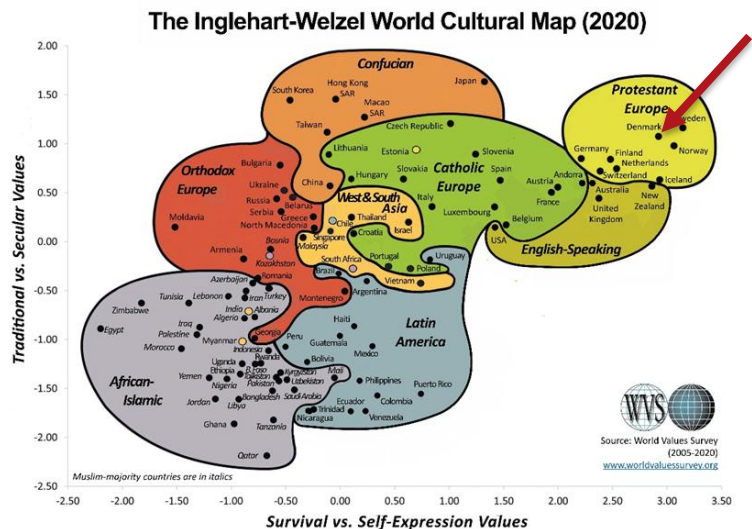
Hvordan håndterer vi mødet med personer, vi opfatter som anderledes end os selv?

Forskelle? Fx:

1. Flygtningeperspektivet (flugt, eksil, traumer)
2. Det retlige perspektiv (rettigheder)
3. Det kulturelle perspektiv



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

Syn på psykisk sygdom

Biomedicin
Neurobiologi

Social
Relationel

Moral
Opdragelse

Skam
Tabu

Religion
Spiritualitet

Hvad er kultur?

**Fortolknings-
fællesskaber,
mønstre af
betydning**



**Fælles
adfærdsmønstre og
normer**

Bred definition

- skabes og skaber mennesker
- en gensidig proces
- altid til forhandling

Thisted og Gimpel (2007)



Smal definition

- ét land
- ét folk
- ét sprog

Hastrup (2011),

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

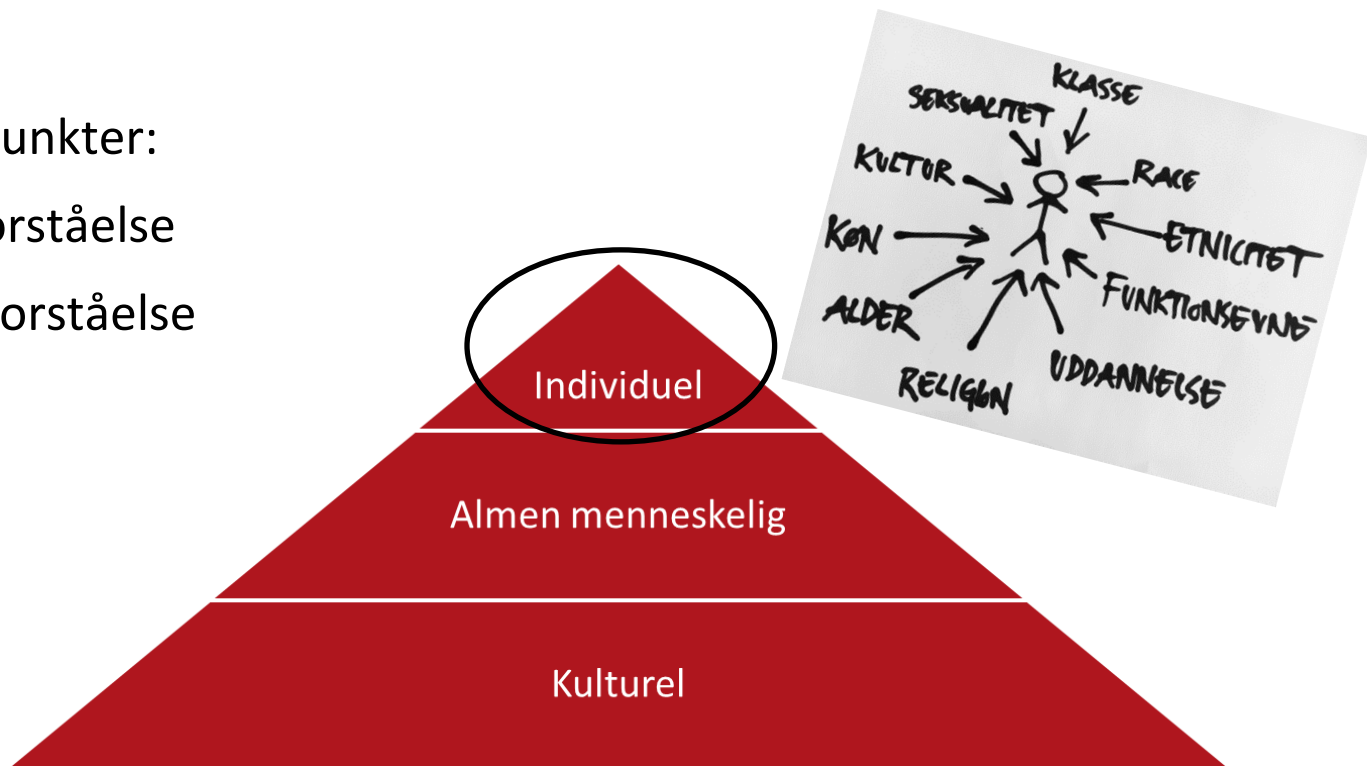


- Kultur som dynamisk, til forhandling
- Søger ikke at generalisere ud fra kulturel baggrund
- Forklarer personers handlinger ud fra fx køn, alder, uddannelse – sociale forhold – og kultur
- Ser personers handlinger i forhold til kontekster – fx familie, arbejde og fritid. Eller eksil?

Kulturmøde

Opmærksomhedspunkter:

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



Hvad kan man gøre?

- tips og tricks

- Adskil observation og fortolkning
- Vent med at fortolke til du har tilstrækkelig viden
- Få viden fra personen selv
- Nøgleord: Nysgerrighed, viden, empati, anerkendelse, respekt, ydmyghed, tryghed, tillid

Flere tips og tricks

- Klar kommunikation og gensidig forventningsafstemning
- Spørg
- Inddrag
- 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 – også: hvilke forestillinger har vedkommende om 'kultur'?
- Fokuser også på ligheder og ressourcer frem for forskelle og problemer

Samtaler

- Lyt mere end du taler
- Vi skal turde lade samtalen udvikle sig på andre måder, end vi forventer
- Stil åbne spørgsmål – spørg ind til kontekst
- Stil korte 'informationsfattige' spørgsmål
- Vær ærlig om egen tvivl
- Giv noget af dig selv





Eksilstress, traumer og PTSD

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

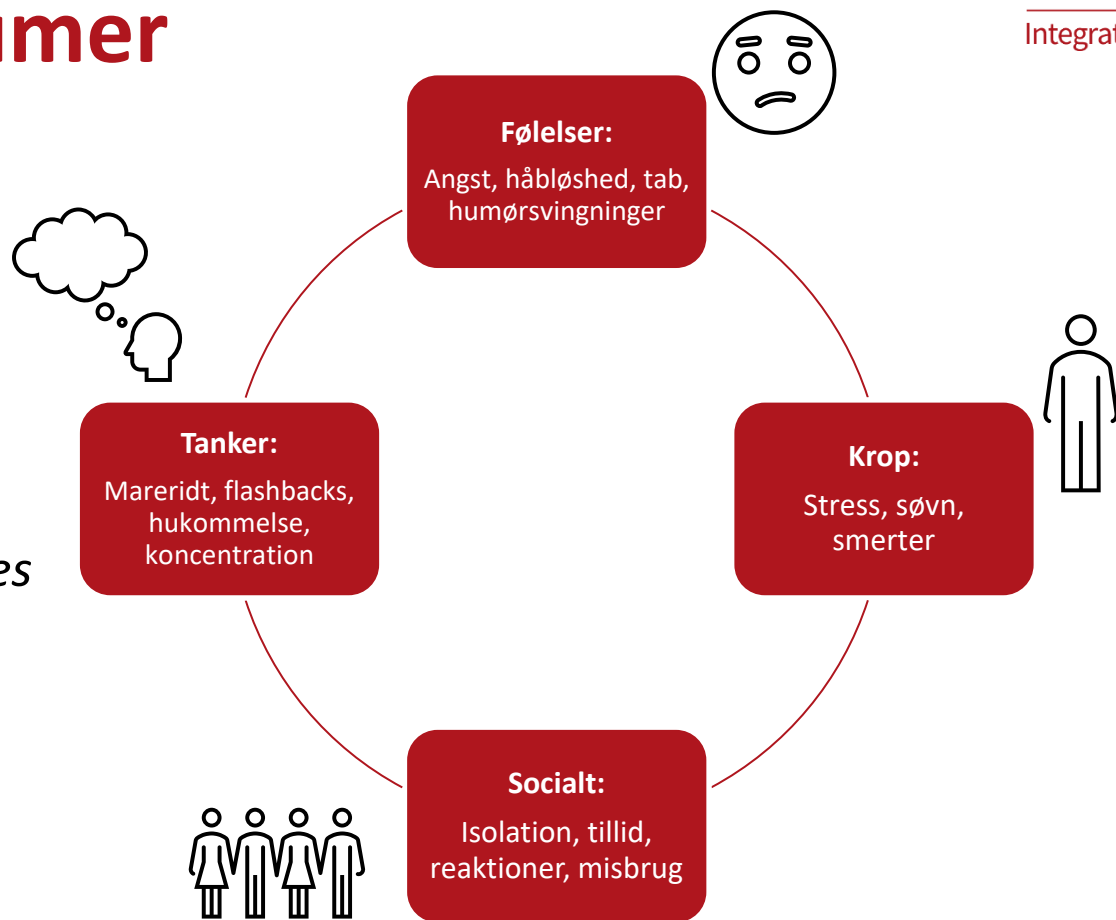
<https://integration.drc.ngo/vores-arbejde/center-for-udsatte-flygtninge/film-om-flygtninge-og-traumer/>



Stress og traumer

Normale reaktioner på unormale begivenheder

Børn påvirkes af forældres traumer



Symptomer

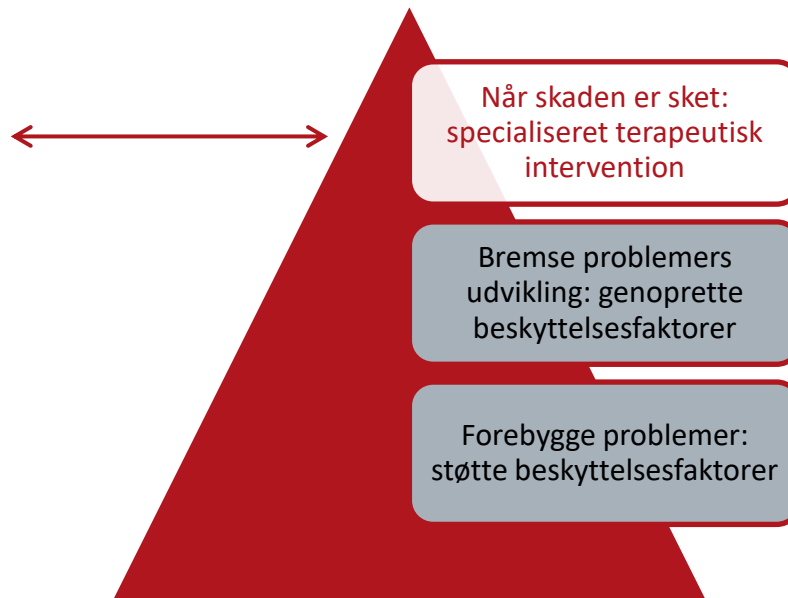
- Søvnproblemer
- Lavt selvværd, nedsat tillid
- Indlæringsvanskeligheder
- Aggressivitet, angst, koncentrationsbesvær
- Svært ved at indgå i sociale relationer/spilleregler
- Kropslige klager
- Let vakt ophidselse og vrede, uro og hyperaktivitet
- Undgår steder/aktiviteter/personer der minder om traumet

Kan opleves som:

- Dovenskab
- Ligegyldighed
- Provokation
- En mulig (anden) diagnose (adhd, add)
- Ufølsomhed
- Manglende intelligens

Behandling

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



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

Sundhed og behandling

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

Manglende tillid til system og psykiatri

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

Ofte ingen erfaring med fx rusmiddelbehandling

Negativ social kontrol?



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*)

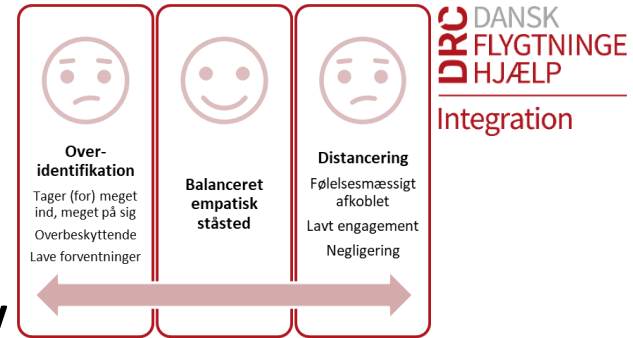
De svære historier

Obs på den anden

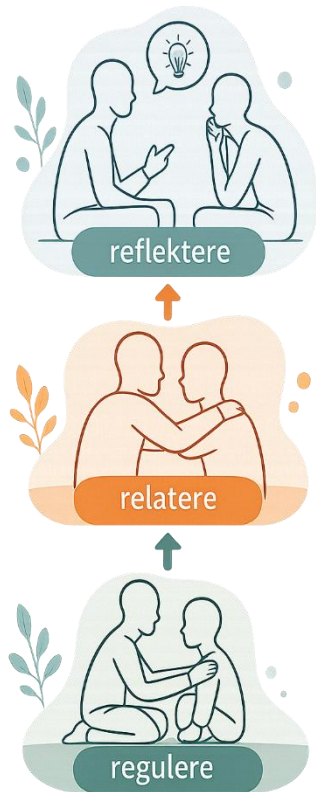
- Vær opmærksom på – og respektér – den andens grænser
- Giv plads og lyt nærværende
- Spørg evt. til handling/strategi
- Ok ikke at have en løsning
- Vær anerkendende
- Tilbage på sporet, land samtalen

Obs på dig selv

- Husk rolle som frivillig – ikke behandler, mor eller far
- Mærk efter hvor grænsen går for dig og i situationen (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, musik
- Eksempel på relatere: Giv også noget af dig selv, parallel aktivitet, ok bare at være sammen

Gode råd



Daglige
rutiner

Fysisk
aktivitet

Socialt
samvær

God søvn

Tal med
andre om det

Søg hjælp

Obs på...

Normalitet

Skift

Andre aktører

Ny film på flere sprog

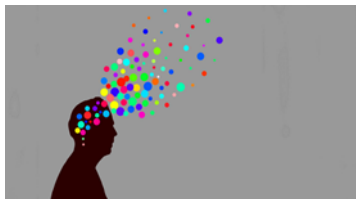
At opleve krig og flugt

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



Refleksioner eller spørgsmål?

1. Hvad har været nyt?
2. Hvad tager jeg med mig fra i dag?
3. Hvilke yderligere spørgsmål eller refleksioner har jeg?



Center for Udsatte Flygtninge

www.integration.drc.ngo/cuf

Inspirationshæfte til frivillige
om traumer



Tak for ordet!
mads.drud-jensen@drc.ngo