



Temadag om børn med flygtningebaggrund og traumer

Thisted den 11. november 2025

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Program

Velkomst og introduktion

Modtagelse af flygtningebørn og deres familier – vilkår, flugt, eksil og kulturforståelse

Traume og PTSD

Frokost

NMT – den neurosekventielle tilgang

At passe på sig selv som fagprofessionel

Viden og rådgivning

Afrunding og evaluering



Velkomst og introduktion

Præsentationsrunde

- Navn
- Stilling
- Arbejdsplads





Hvad fylder hos jer?

Gruppeøvelse – sæt jer to og to



Hvilket **temaer** fylder for jer i arbejdet med målgruppen?



Hvilke **udfordringer** fylder for jer i arbejdet med målgruppen?



Hvad skal vi gerne omkring **i dag**?

DRC Dansk Flygtningehjælp

- Etableret i forbindelse med flygtningekrisen i Ungarn i 1956
- Internationale engagement startede med Balkan-krisen i 1990'erne
- Ansvarlig for integration i Danmark frem til integrationslov i 1998
- I dag Danmarks største humanitære organisation
- Arbejder i 40 lande med ca. 8.000 medarbejdere
- I Danmark: Asyl, Integration, fortalerarbejde



DRC Integration



Integration

Ca. 150 medarbejdere og over 5.000 frivillige

- Beskæftigelse
- Børn & Familie
- Frivillig
- Viden & Udvikling, herunder **Center for Udsatte Flygtninge**

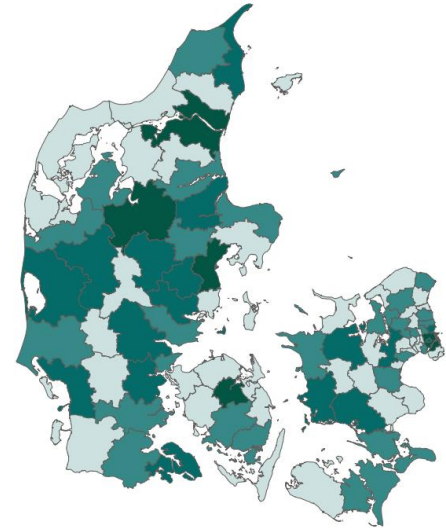
www.integration.drc.ngo/cuf



Vilkår for ukrainske flygtninge i Danmark

Fordrevne ukrainere i DK

- 60.938 fået ophold (pr. 02.11.25)
- Unge mænd som ny målgruppe
- Tallet af ansøgere stiger fra ca. 1.000 til knap 2.000 pr. md.
- 434 er visiteret til Thisted kommune
- Opholdstilladelsen efter særloven er tidsbegrænset til den 17. marts 2027



Visiteringsafgørelser

59.570

Modtagelse i kommunerne

Midlertidige opholdstilladelser – opholdsår tæller IKKE med i optjening til permanent ophold

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

- Modtagelse og boliganvisning
- Danskundervisning
- Hjælp til beskæftigelse (virksomhedspraktik, løntilskud osv.).
 - > *ukrainerne er ikke omfattet af arbejdspligten*
- Lav ydelse – mindstesats
- Optjeningsprincip for eks. børne- og ungeydelse
- Adgang til eksempelvis sundhedsydelser som alle andre
- Børn i institution og skole





**Ukraine – hvad kommer
børnene og deres familier fra?**

Flygtninge er forskellige – som alle andre



Lidt om Ukraine

- Ungt demokrati
- Korruption og mistillid til myndigheder
- 75% er ortodokse kristne
- Mere hierarkisk samfund
- Mere traditionelt ift. køn, seksualitet, familie
- BNP pr. indb. ca. en femtedel af gns. for EU
- Stor udvikling, stor forskellighed



Skole og uddannelse

- Mere faktuel viden, udenadslære og præstationsfokus i skolen
- Mindre gruppearbejde og fokus på sociale færdigheder
- Lærer som autoritet
- Mindre skole-hjem-samarbejde
- Forældre med store ambitioner på deres børns egne

Arbejde i Ukraine

- Højt uddannelsesniveau, 12 års grundskole
- Engelsk ikke obligatorisk, men et muligt valgfag
- Høj beskæftigelsesfrekvens for kvinder (61%)
- Mange i job/uddannelse før krigen brød ud
- Korruption og mistillid til myndigheder
- Netværk og sociale relationer har betydning ift. Job
- Mere hierarkisk organisering på arbejdspladser
- Mere formelt arbejdsmarked (Hr. og Fru, påklædning, kønsopdelt)
 - > [Arbejde i Danmark – Velkommen til Danmark](#)
 - > [Uddannelse for unge og voksne – Velkommen til Danmark](#)

Familieliv i Ukraine

- Generelt mere konservativt ift. køn og familiemønstre
- Almindeligt at flere generationer bor sammen
- Kvinder har i højere grad ansvaret for hjemmet og børnene
- ”Mor er den vigtigste”

> [Familieliv i Danmark - Velkommen til Danmark](#)



Ukraine – børn og unge

- 3 års barsel
- Få børn går i vuggestue
- Børnehave fra 3 år
- Ingen snotnæser i institution
- Mad i institution og skole
- Skole fra 6 år – i 11 år
- Mere faktuel viden, udenadslære og præstationsfokus i skolen
- Mindre gruppearbejde og fokus på sociale færdigheder
- Almindeligt at gå til fritidsaktiviteter



Ukraine – sundhedsvæsen

- Adgang til lægen via bl.a. “live køer”
 - Mere medicin, mindre receptpligtig
 - Mere håndkøb – nemmere adgang
 - Mere behandling
 - Udskrevne regler om gaver eller korruption
 - Forstår i højere grad lægen som ekspert – mindre vant til at blive inddraget i egen sundhed og behandling
- > [Sundhedsvæset – Ukrainian in Denmark \(ukrainian-in-denmark.dk\)](http://ukrainian-in-denmark.dk)



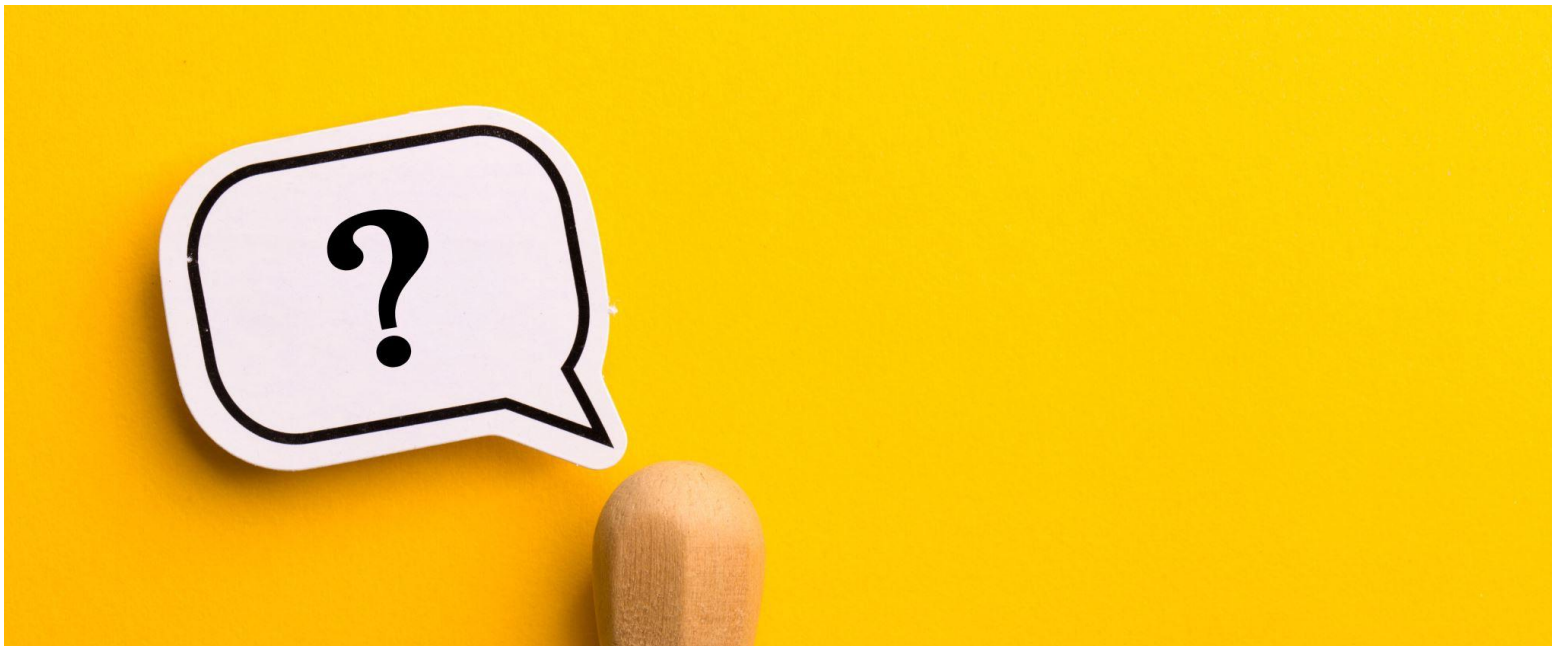
Hvad ved vi om trivsel?

Forskning fra KU

- **25 % rapporterer symptomer svarende til PTSD (2024)**
- **69 % vil blive i Danmark (2025)**
- **42 %: Frygt for at blive sendt hjem er større eller seriøst problem (2025)**
- Stor bekymring for familie i Ukraine
- Bekymring vedr. adgang til sundhed i DK
- Høj grad af tillid til myndigheder

- 59 % i beskæftigelse (andre flygtninge efter 3 år i dk: 41 %)
- 26 % på (lav) ydelse
- Udfordringer med (midlertidig) bolig
- Alkoholproblematikker
- Lav motivation ift. at lære dansk (tyder på det har ændret sig)

Hvad ved vi mere?



2022 -> 2025

Ukrainerne skal kun være
kortvarigt i Danmark
Ukraine ligner Danmark, så alt
bliver nemt



Ukrainernes ophold i
Danmark bliver langvarigt
Danmark er på nogle områder
meget anderledes end
Ukraine
Ukrainere har samme
udfordringer som andre
flygtninge



Ukrainernes perspektiv på fremtiden i Danmark

Panel samtaler med ukrainske flygtninge (DRC, 2024)

Fremtidsperspektivet – stay or go?

- Pendulet svinger væk fra Ukraine
- Stort behov for stabilitet og for at kunne se en fremtid for sig
- Midlertidighed og usikkerhed er belastende
- Langt overvejende ønske om at blive i Danmark
- At blive anerkendt og set som menneske (ikke bare flygtning)

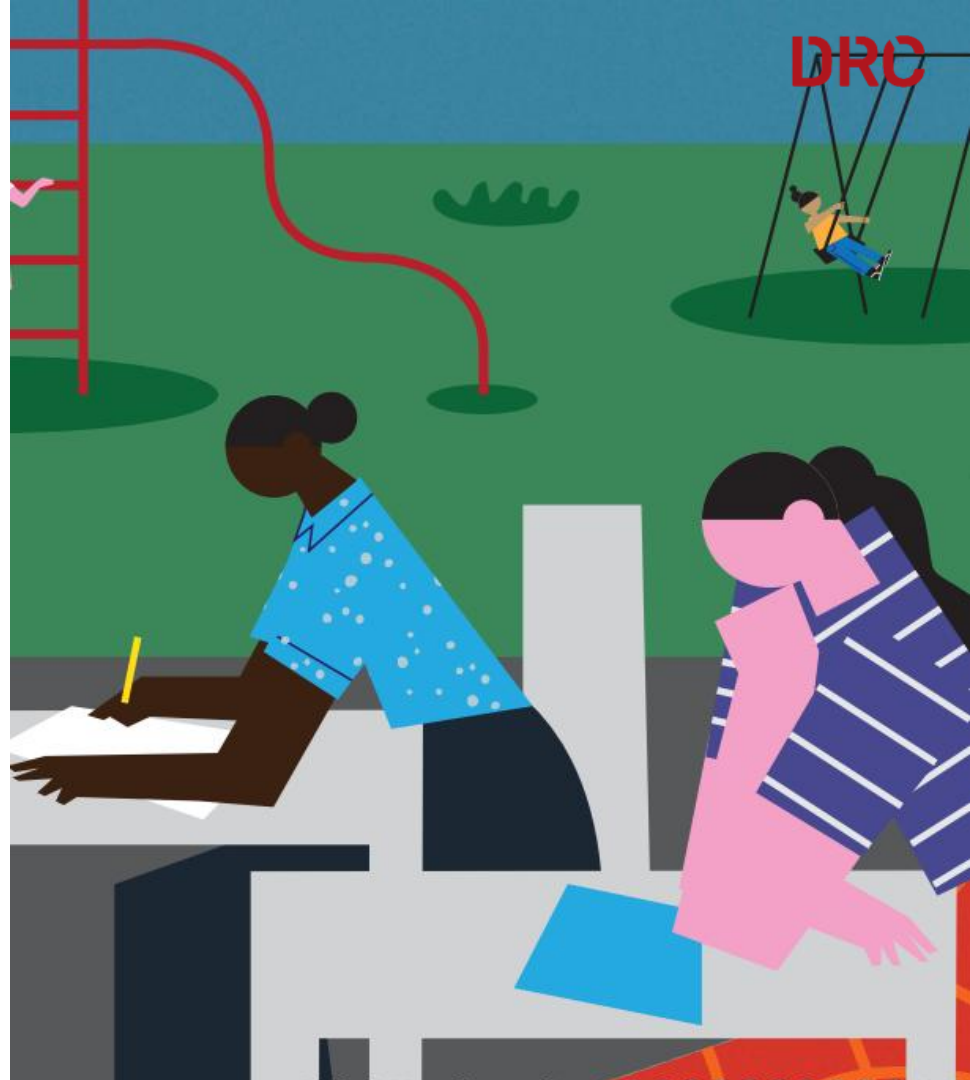
Stort ønske om at kunne slå rødder, kunne skabe sig og se en fremtid.

Svært at se mening og fremtid både i Danmark (pga. midlertidighed) og i Ukraine (pga. kaos, usikkerhed og manglende tro på positive forandringer).

Ukrainske børn, unge og forældre i folkeskolen (2024)

- Varierende trivsel, særligt blandt større børn
- Udfordringer ved overgang til almenundervisning
- Forældresamarbejde har taget tid
- Forskelle mellem skolekulturer – didaktik, pædagogik, skolehjem-samarbejde osv.
- Manglende støtte ved alvorlig mistrivsel
- Manglende kompetencer og/eller ressourcer
- Manglende tillid og åbenhed hos forældre
- Uklar ansvarsfordeling – manglende tværgående samarbejde omkring børnene og deres familier
- Øget tillid og motivation med tiden

<https://integration.drc.ngo/bliv-klogere/materialer/ukrainske-born-unge-og-familier-i-folkeskolen/>



Behov i institution og skole

Sikkerhed og tryghed

Anerkendelse og inklusion

Læring



Hvad ved vi mere?

- Alle har oplevet krig og flugt, men på forskellige måder
- Reagerer forskelligt på, hvad de har oplevet

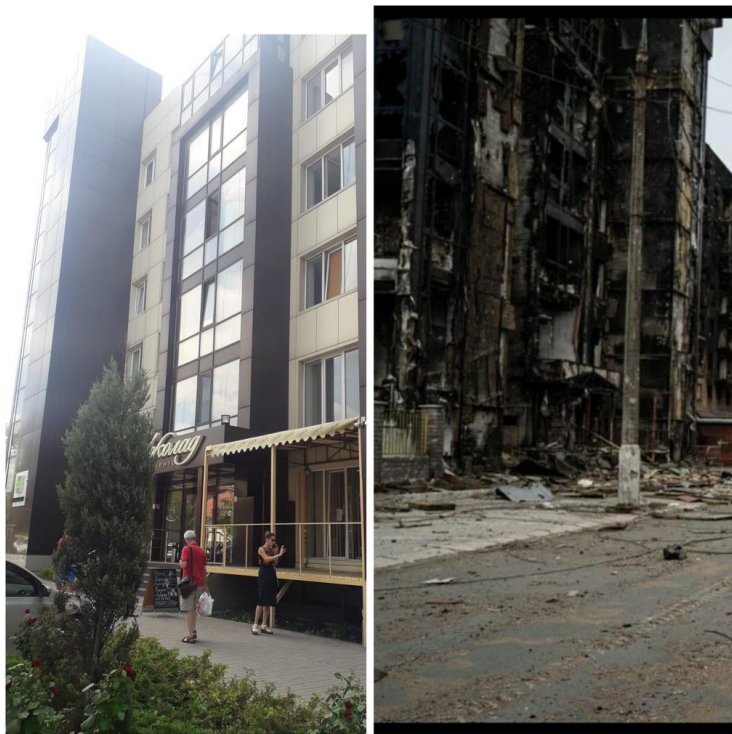
Pause





Betydningen af at have oplevet krig, flugt og eksil

Alle flygtninge er rystede

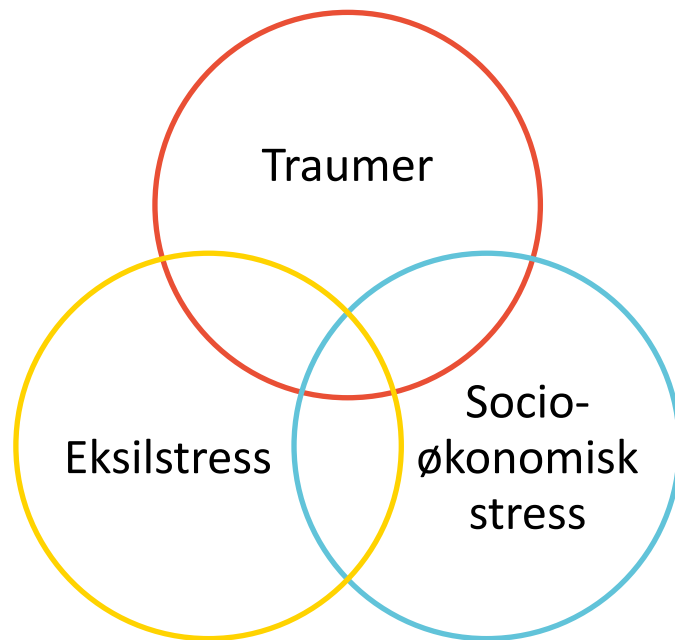


Flygtninges oplevelser

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



Flygtninges udfordringer hænger sammen



Vilkår i Danmark er afgørende for heling

Risikofaktorer, hvad er skidt?

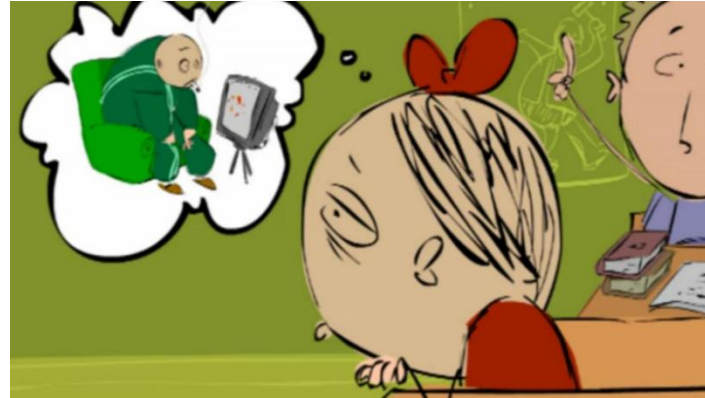
- Usikkerhed omkring ophold
- Adskillelse fra familien
- Manglende netværk og støtte
- Lav socioøkonomisk status
- Tab af status og identitet
- Tab af kultur og værdier
- Sprogveskelligheder
- Oplevet diskrimination

Beskyttelsesfaktorer, hvad er godt?

- Familiesammenføring og nærhed til familie
- Netværk og støtte
- Opretholdelse af social status
- Beskæftigelse/uddannelse/skole/institution
- Sprogkunderskaber
- Egen varig bolig
- Adgang til kultursensitive sundhedsydelser

Børn og unges vilkår i udsatte flygtningefamilier

- Usikkerhed om familiens fremtid (hvordan taler forældrene og I om det?)
- Manglende basal tryghed
- Forældre mangler ressourcer
- Risiko for at børnene bliver pålagt for stort ansvar
- Flygtningebørn: Svært at blive en del af fællesskaber



Sekundær traumatisering

-når forældrenes traumer 'smitter'

- Intergenerationel traumevandring
- Børn udvikler en 'radar' for, hvad forældrene kan tåle
- Angst for forældrenes pludselige og vilkårlige reaktioner – permanent alarmberedskab
- Brudstykker af forældrenes traumehistorie
- Påvirkning af forældrenes kontakt til hjemlandet - krigens/konfliktens fortsatte påvirkning
- Børn kan ofte mærke den voksnes uro og angst inden i sig selv (barnet forstår ikke selv hvad der sker)
- Børn, der er traumatiserede – eller sekundært traumatiserede, kan være 'besværlige' at være sammen med

Symptomer hos barnet:

- > Overfølsomhed på lyde
- > Hukommelsestab og tomhedsfølelse
- > Søvnproblemer, humørsvingninger og raserianfald
- > 'flash backs'
- > Isolation fra omverdenen

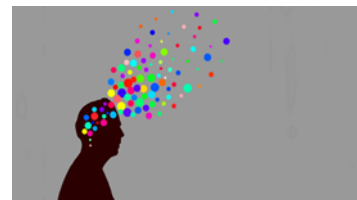
Hvad kan man gøre som fagprofessionel?

- > Forsøg at se barnet bagom adfærden
- > Vis interesse for barnets liv
- > Fortæl hvad du ved. Skab sammenhæng

Refleksioner eller spørgsmål?

Indtil nu:

1. Hvad har været nyt for mig?
2. Hvad kan jeg bruge som lærer/PPR?
3. Hvad kan jeg genkende af det vi har talt om i mit arbejde?
4. Hvilke yderligere spørgsmål har jeg?

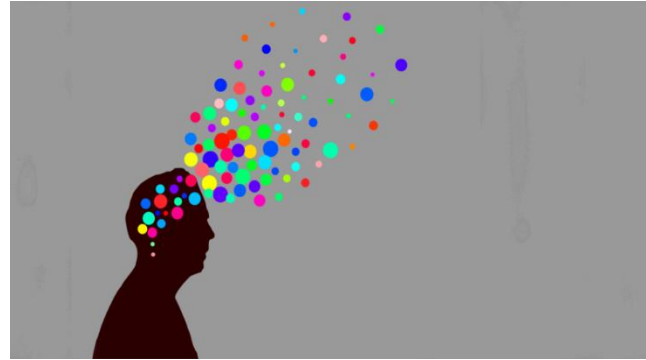




Kultur og kultursensitivitet

Det første der falder os ind?

- Ukrainsk kultur
- Dansk kultur

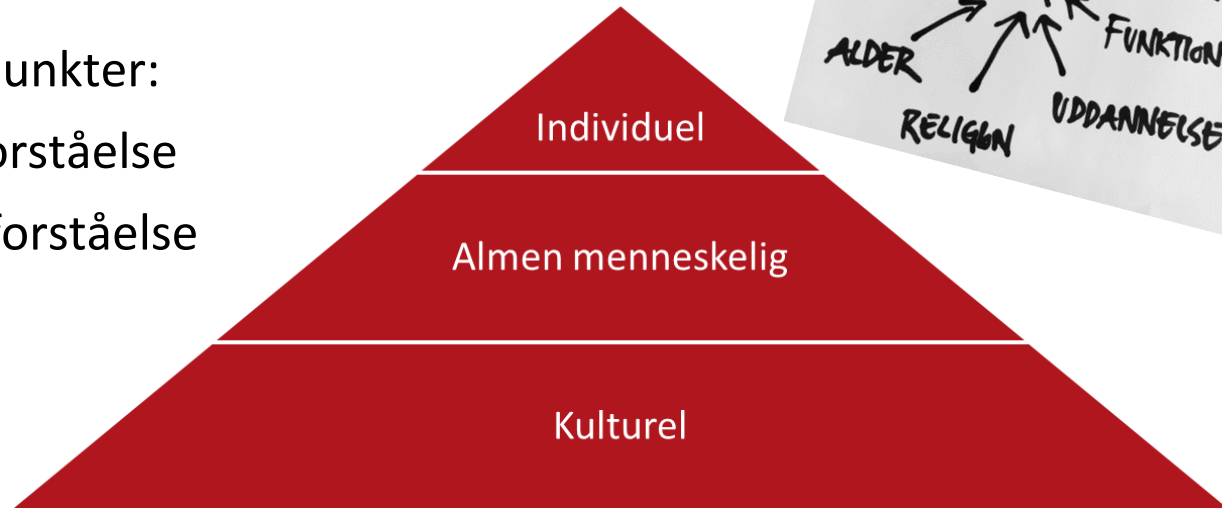


Kulturmøde

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

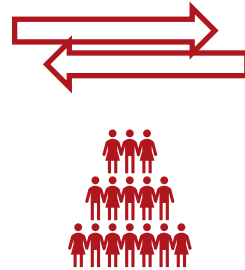
Opmærksomhedspunkter:

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



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),

Hvad betyder det?

Det smalle (beskrivende) kulturbegreb i praksis



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

Det brede (komplekse) kulturbegreb i praksis



- 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?

Hvad kan man gøre? - tips og tricks

- Lær at adskille observation og fortolkning
- Vent med at fortolke til du har tilstrækkelig viden
- Få viden fra personen selv
- Nøgleord: Nysgerrighed, viden, forståelse, respekt, ydmyghed

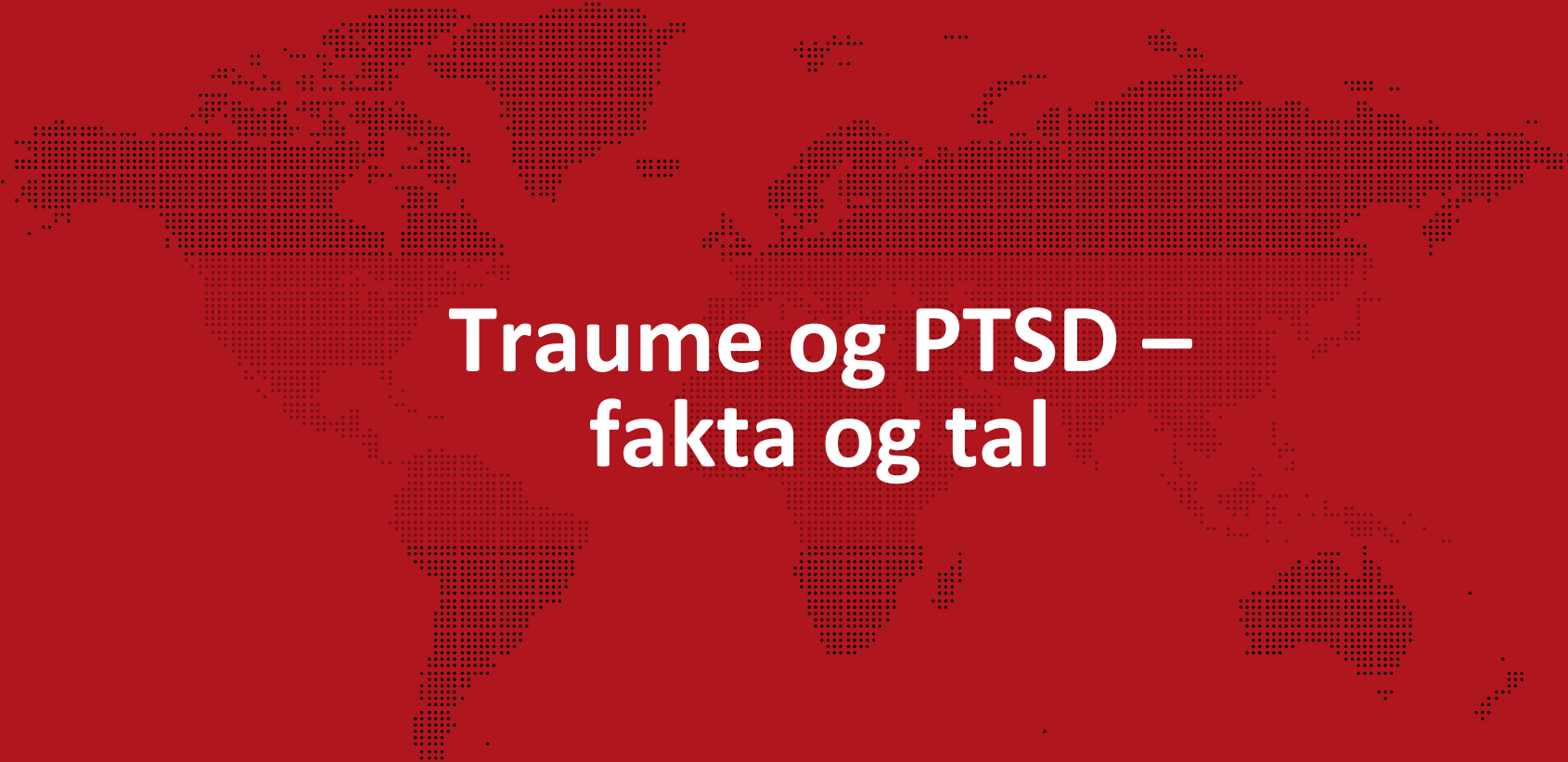


Flere tips og tricks

- Klar kommunikation og gensidig forventningsafstemning
- Spørg!
- Inddrag!
- Indhent viden om det samfund, flygtningene 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
- Fokuser også på ligheder og ressourcer frem for forskelle og problemer

Pause





Traume og PTSD – fakta og tal

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



Mange har også andre diagnoser

Cirka halvdelen af dem, der har PTSD, har tre eller flere diagnoser, f.eks.:

- Angstforstyrrelser
- Depressive tilstande
- Personlighedsforstyrrelser
- Alkohol- og stofmisbrug

Mange har også et dårligt fysisk helbred, f.eks.:

- Forhøjet blodtryk
- Migræne
- Mavesår
- Kroniske smerter



Film: Traumer i hjernen

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



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



Refleksioner eller spørgsmål?

Indtil nu:

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





Traumeforståelse

Hvad er traumer

- Definitionen af, hvad et traume er, afhænger af hvilken linse man kigger igennem.
- En overordnet definition er:

*"at traumer er resultatet af overordentligt stressende begivenheder, der knuser ens **følelse af sikkerhed, giver en følelse af hjælpeløshed og sårbarhed.** At opleve for meget, for hurtigt og for tidligt."*

- Reaktionen på et traume skal først og fremmest forstås som *normale* reaktioner på *unormale* hændelser. Det er altså ikke den *voksne eller barnet*, der er noget galt med.
- Ikke alle traumatiske begivenheder udløser en traumatisering. Her har vores biopsykosociale ressourcer en stor betydning.
- Både nervesystemet, hjernefunktion, tanker, følelser og handlinger bliver påvirket ved traumatisering.

Symptomer på traumer

Højt alarmberedskab,
impulsivitet, aggression

Skyld, skam, angst, OCD,
undgåelse, tristhed,
isolation, traumatisk
mutisme

Magtesløshed, håbløshed,
nedsat motivation, ingen
tillid/fremtidssyn

Spiseforstyrrelser,
hovedpine, mavepine,
refluks, risiko for udvikling af
demens (flygtninge)

Spændinger i kroppen,
hurtigt åndedræt, højt
blodtryk, hjerteproblemer,
astma

Regression, ufrivillig
vandladning/afføring,
forstoppelse

Sygdomme som ikke
eksisterer organisk (kan ikke
bevises) fx: kronisk
træthed, ledsmerter,
svimmelhed, smerter i
kroppen

Mareridt, flashbacks
søvnforstyrrelser,
uvirkelighedsfølelse m.m.

**Symptomer kan forveksles med ADHD, autisme, psykoser, borderline,
skizofreni, selektiv mutisme m.m.**

Hvordan kommer traumer til udtryk hos børn?

- Den største forskel er at barnet, afhængig af dets alder og udviklingstrin, giver udtryk for symptomerne på andre måder end den voksne.
- Under traumatiske omstændigheder påvirkes barnet særligt kraftigt af det, det ser, hører, hvad det rører ved, og hvilke lugte- og sanseindtryk, det får.
- Barnets umodne nervesystem reguleres ved, at det læner sig ind i forældrerens eller en anden tryk voksens modne nervesystem.
- Vi ved, at børn der meget tidligt i deres liv har oplevet traumatiske begivenheder ofte har de sværeste forudsætninger for at udvikle sig "normalt"

Fra krise til trauma

FASE 1 CHOKFASE	FASE 2 REAKTIONSFASE	FASE 3 REPERATIONSFASE	FASE 4 REORIENTERINGSFASE
Man er rystet, handlingslammet, psykosomatiske symptomer	Man begynder at opfatte virkeligheden, tristhed, tomhed, vrede, psykosomatiske symptomer	Hvis man har fået hjælp under fase 1-2: Man tilpasser sig den nye situation og accepterer det, der er sket. Skyld, skam og fornægtelse aftager	Man begynder at se nye muligheder og interesserer sig for fremtiden
Fra en time til flere dage	Ca. 6-8 uger	Ca. 6 mdr.	Ca. 6 mdr.

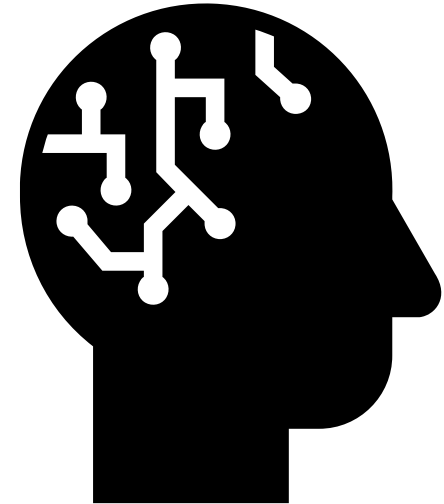
DEN AKUTTE KRISE

Hvis man ikke får hjælp under FASE 1 – 2
→ risiko for udvikling af traume og PTSD

Stressresponssystemet

To måder at respondere på stress:

1. **Hyperarousal** – forhøjet alarmberedskab, søvnproblemer, vrede, panik, irritation, bange, selvdestruktiv mm.
2. **Dissociation** – frakobling af ydre sanser, følelsesmæssigt fravær, følelsesmæssigt 'afkoblet' fra sig selv og/eller andre, magtesløs, passiv mm.



Traumer ændre hjernen

- Den del af hjernene (amygdala) som aktiveres ved frygt og behov for forsvar overaktiveres og udløser stresshormoner
- Samtidig lukker andre dele af hjernen ned. Herunder de dele af hjernen der står for tidsfornemmele, indlæring og rational tænkning
- Vores nervesystem kommer i ubalance

Forsvarsmekanismer

- Ved traumatisering vil hjernen prøve at passe på sig selv. Dette for at reducere oplevelsen af de negative følelser og tanker forbundet med traumet
- Dette f.eks. gennem benægtelse, undertrykkelse, rationalisering, distancering, undvigelse eller dissociation

Frokost



ENERGIZER





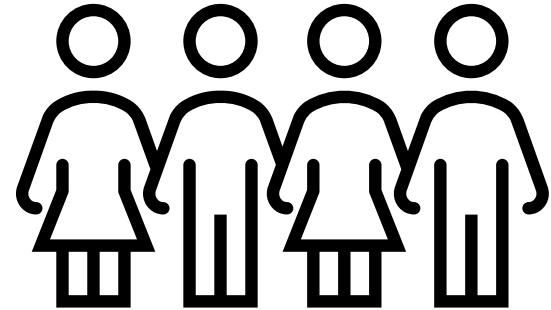
At arbejde traumeinformeret

Hvorfor er det vigtigt at arbejde traumeinformeret?

- I har en vigtig rolle i at identificere børn og elever der bærer på traumer og hjælpe dem på vej (ej behandling) – det kan denne tilgang hjælpe med
- Erfaringer viser, at fagprofessionelle kan have udfordringer med at tolke og forstå traumatiserede børns reaktioner og adfærdsmønstre. Derfor komme til at pege på “forkerte løsninger”:
 - Henvist til udredning i psykiatrien
 - Henvist til kommunen med mistanke om familiære problemer
 - Andre bliver overset og/eller forklaret med tværkulturelle forskelle

Vi ved også....

- At det er naturligt som lærer at blive vred og irriteret på børn/elever, som larmer, kaster med ting, eller som virker fraværende.....
- At disse børn opfører sig på en måde som trigger os voksne – derfor risiko for at blive misforstået



En historie fra det virkelige skoleliv

Lav øvelser med børnene, når skoledagen starter og efter hver pause. Det får barnet væk fra alarmhjernen og over i tænkehjernen.

- Vær nysgerrig på baggrunden for børnenes og deres forældres adfærd i stedet for at være dømmende.
- Bliv bevidst om, hvad der trigger dig og dit nervesystem.
- Lær at regulere (berolige) dit eget nervesystem for eksempel med åndedrætsøvelser og meditation.
- Vær opmærksom på din egen adfærd, for eksempel om du selv råber ad et barn, når du beder barnet om at stoppe med at råbe.
- Vær åben for at modtage undervisning i traumeinformeret pædagogik, hvis du har en klasse med et højt konfliktniveau og mistrivsel.

Kilder: Sarah Lauridsen og Melani Kristensen, lærere på Avedøre Skole i Hvidovre Kommune.

"I dag kan du høre en knappenål falde til jorden"

Lærerne i en 2. klasse på Avedøre Skole gik fra at være stressede og afmægtige til at lykkes med at få skabt et trygt og givtigt læringsrum, da de lærte at benytte sig af traumeinformeret pædagogik. I dag er der faldet ro over klassen, og hele indskolingen arbejder nu med de særlige pædagogiske redskaber.

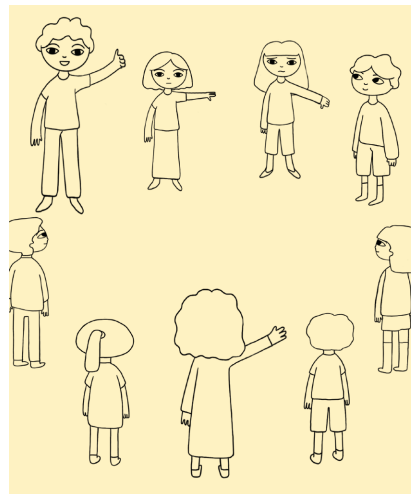


Sarah Lauridsen og Melani Kristensen begyndte som de første lærere fra Avedøre Skole i Hvidovre Kommune at arbejde med traumeinformeret pædagogik. Det har forandret klassens – og deres – liv.
Foto: FOTOENKELT.DK

"I dag kan du høre en knappenål falde til jorden" - Folkeskolen

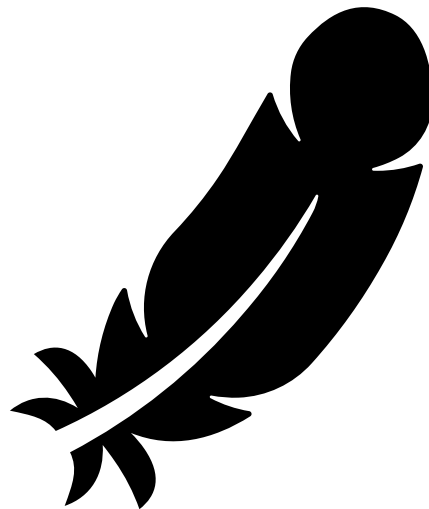
Mindre “snak” mere “krop”

- Lav små regulerende øvelser i de situationer, hvor der er overgange/skift – bidrage til at mindske kontroltab/uforusigelighed
 - > Tjek ind og ud lege, vejtrækning, bytteplads, navneleg, efteraber m.fl.
- Bidrager til en følelse af børnefællesskab



Øvelse – energiskabende og beroligende

- Lysstråle – Zip, zap, boing
- Statue/fjer øvelse
 - > Link til øvelser: [Calm Together | Røde Kors](#)
 - > Flere regulerende øvelser her: [Brain-Works ressourcer | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)



Hvad kan være hjælpsomt

- Forudsigelighed (faste rammer/struktur, piktogram mv.)
- En stærk relation til barnet/den unge (barnet skal kunne knytte sig til jer)
- Ved forandring, skift eller overgange – forberede og berolig barnet inden
- Behov for “mindre” snak og mere “krop” – igen ved overgange der kan være sværere – efter pause eller ved opstart om morgenen
- Hjælp til at mentalisere – hjælp med at sætte ord på, at der er gode grunde til, at de reagerer, som de gør
- At man som lærer/PPR forstår at det ofte er forbundet med skam (ikke at passe ind) og udsathed (frygt for at blive ekskluderet af fællesskabet)



Samtaleredskaber- og værktøjer

- En ven på vejen – bog målrettet børn mellem 5-12 år. Find bogen på dansk og ukrainsk her: ["En ven på vejen" | Røde Kors](#)
- Folder målrettet voksne om at opleve krig og flugt. Find folder på 8 forskellige sprog her: [At opleve krig og flugt | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)
- Folder om, hvordan du bedst hjælper et barn med traumer. Find folder på 8 forskellige sprog her: [Sådan hjælper du et barn med traumer | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)



Alle kan tale om traumer

Som professionel kan der til tider opstå tvivl og usikkerhed om, hvordan man bedst passer på et barn der udviser tegn på traumatisering

Traumer trives bedst i mørket og mange, både børn og voksne, oplever, at følelsen af skam og skyld følger med i kølvandet.

Muligheden for re-traumatisering er altid til stede, men nogle gange er stilhed og manglende mod til at være i traumet med barnet endnu mere skadeligt for barnet.



NMT- den neurosekventielle tilgang

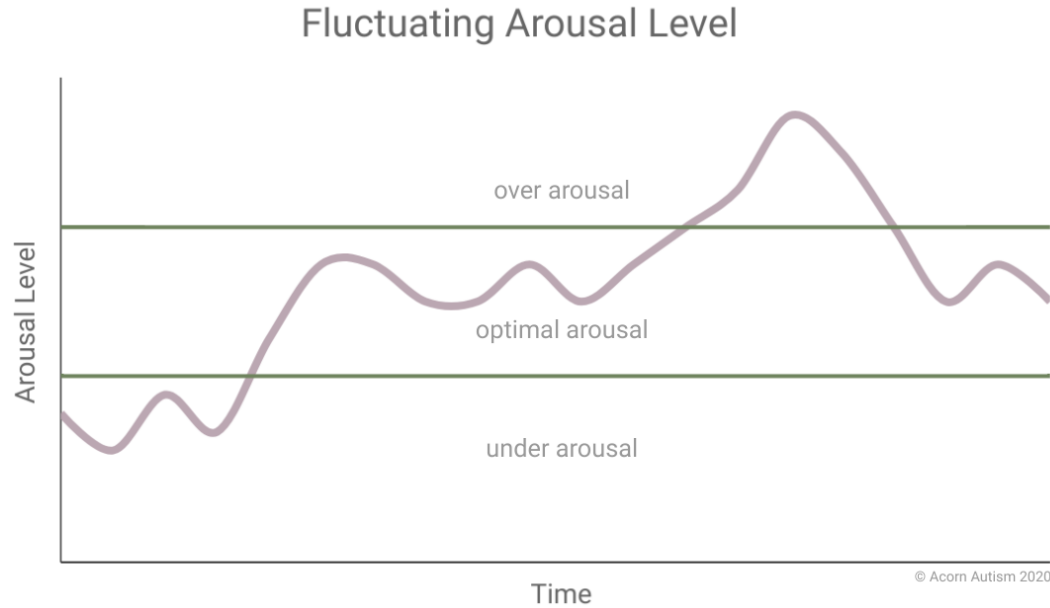
NMT - Introduktion

- Neurosequential Model of Therapeutics (NMT)
- NMT er en tilgang til traumer, som er funderet i neurobiologi og udviklingspsykologi. NMT er udviklet af Dr. Bruce Perry.
- NMT er en traumeinformeret og udviklingssensitiv tilgang til, hvordan menneskets hjerner og adfærd påvirkes af belastninger.
- NMT er ikke en specifik behandlingsmetode.
- Nmt er i høj grad en tilgang der sætter fokus på relationers betydning i menneskers liv
- NMT perspektivet ligger altid op til, at der ses bag om adfærd, handlemønstre og udfordringer

Tilstandsafhængigt funktionsniveau

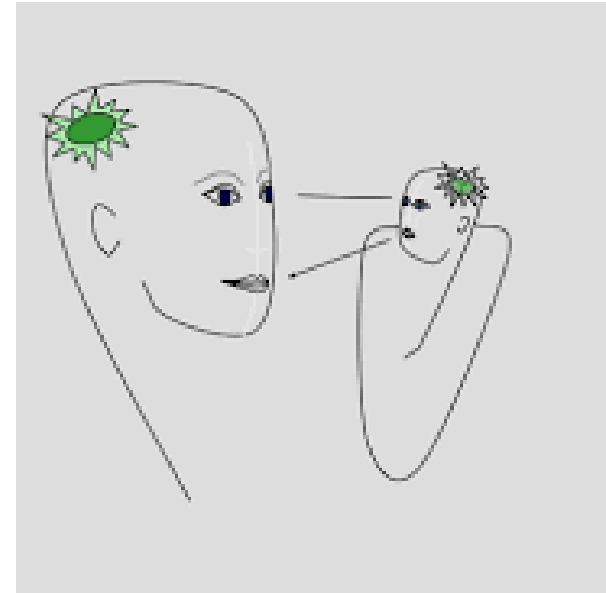
- Vi kan ikke gøre de samme ting i alle situationer. Vores funktionsniveau afhænger af tid og rum, tryk eller utryk relation, arousal, sult/mæthed, kulde/varme osv.
- I arbejdet med børn er vi således særlig interesseret i at forstå og beskrive konteksten, når der f.eks. ses handlinger eller opførsel som vurderes at være uhensigtsmæssig.
- En intelligens test kan f.eks. se meget forskellig ud, alt efter hvilken tilstand og kontekst vi er i, når vi tager den

Arousal



Hvorfor samregulering?

- "Stop/lad være med at græde. Du må/skal ikke græde" -> Du er alene i din smerte
- Barnet har brug for time-in ikke time out
- Alle følelser er legitime
- Positive relationer og spejlinger regulerer vores organisme
- Samregulering med barnet, udvikler evnen for selvregulering, via de gentagne trygge oplevelser af en reguleret omsorgsperson
- Vigtigt for barnets indlæring, kommunikation samt sociale- og følelsesmæssige udvikling



De tre principper

Ansvarsprincippet

- Den, der tager ansvar, kan påvirke

Kontrolprincippet

- Den, der har kontrol over sig selv, kan samarbejde

Princippet om affektsmitte

- Den, der er rolig, bidrager til et roligt miljø

Øvelse – samregulering, sansning og fordybelse

BILLEDE AF LYKKE

- Sæt jer sammen to og to og følg vejledningen til øvelsen.
- Vær under øvelsen gerne opmærksom på de sensoriske oplevelser der følger med: følelsen af modellervoksen mellem hænderne, farverne, lugten og voksens temperatur.



Reflektér

Ud fra det vi har talt om ind til nu:

1. Hvad har været nyt for mig?
2. Hvilke yderligere spørgsmål har jeg?

Hjernestamme - mellemhjerne

Forstyrrelser på hjernestammen

- Manglende kropsfornemmelse
- Forstyrrelser i koordination (grovmotorisk og/eller finmotorisk)
- Tab af tidsfornemmelse
- Kamp-flugt-frys-reaktioner
- Svede, rødmen, hyperventilation, rokken frem og tilbage
- **Interventioner:** gynge, gyngestol, gåture, bilture, trampolin, musik, sæbebobler (roligt, lyt, se) mm. Ikke fokus på relation og følelser

Forstyrrelser på mellemhjernen

- Klodsethed
- Fravær i kontakt
- Apati
- Muskelspænding
- Kropslig uro
- Søvnvanskeligheder
- Undgår berøring eller øjenkontakt

Interventioner: Lave mad, gå tur (brug sanserne), puslespil (ved siden af hinanden), sæbebobler (temposkift), løb – gå (temposkift), signaler 'jeg vil dig'

Limbisk - cortex

- **Forstyrrelser på det limbiske niveau**
- Tilknytningsproblemer
- Manglende glæde/belønning ved menneskelig interaktion
- Manglende empati
- Nedsat evne til at dele, forme og opretholde relationer
- Udfordrende at afkode tonefald, følelser og situationsfornemmelse

Interventioner: Spil, madlavning, sæbebobler (social aktivitet) mm. Fokus på relation og følelser

- **Forstyrrelser på cortex**
- Indlæringsvanskeligheder
- Udfordringer med hukommelse
- Sprog & kommunikation
- Forvrænget selvbillede
- Udfordringer med selvkontrol
- Svært ved at skabe overblik & følge en plan

Interventioner: Alle tidligere aktiviteter med fokus på samtale om hvad, hvorfor, hvordan, hvornår, hvem, hvor længe osv. Herudover film, bøger, drømme mm.

Opmærksomhedspunkter ved interventioner

- Identifier “Comfort Zone”
- Timing (Hvornår)
- Dosing (hvor lang tid)
- Intensitet (hvor hårdt)



Interventioner ved traumer

- En proaktiv indsats
- Aktivere det vi vil udvikle, ikke reagere på adfærden
- Ved at reagere på adfærden, kan man risikere at vedligeholde traumet
- Arbejde med de områder, hvor der er gode neurale netværk
- Skabe nye forbindelsestråde mellem nerveceller
- "Timing, dosing & repetition"

Interventioner

- Bygge tårne af klodser
- Sæbebobler
- Modellervoks
- Stop dans
- Gemmeleg
- Gynge
- Massage
- Mindfulness musik



Udvikling og resultater

- Positiv sproglig udvikling
- Profiterer af 1:1 kontakt, tryk relation.
- - fordybelse, koncentration og engagement
- Mindre dissociation og udadreagerende adfærd
- Spirende nysgerrighed på verden omkring sig (tal på huse, køretøjer, arbejdsmænd og mig som familiebehandler)
- Forbedret bearbejdning af sensoriske input.



Pause



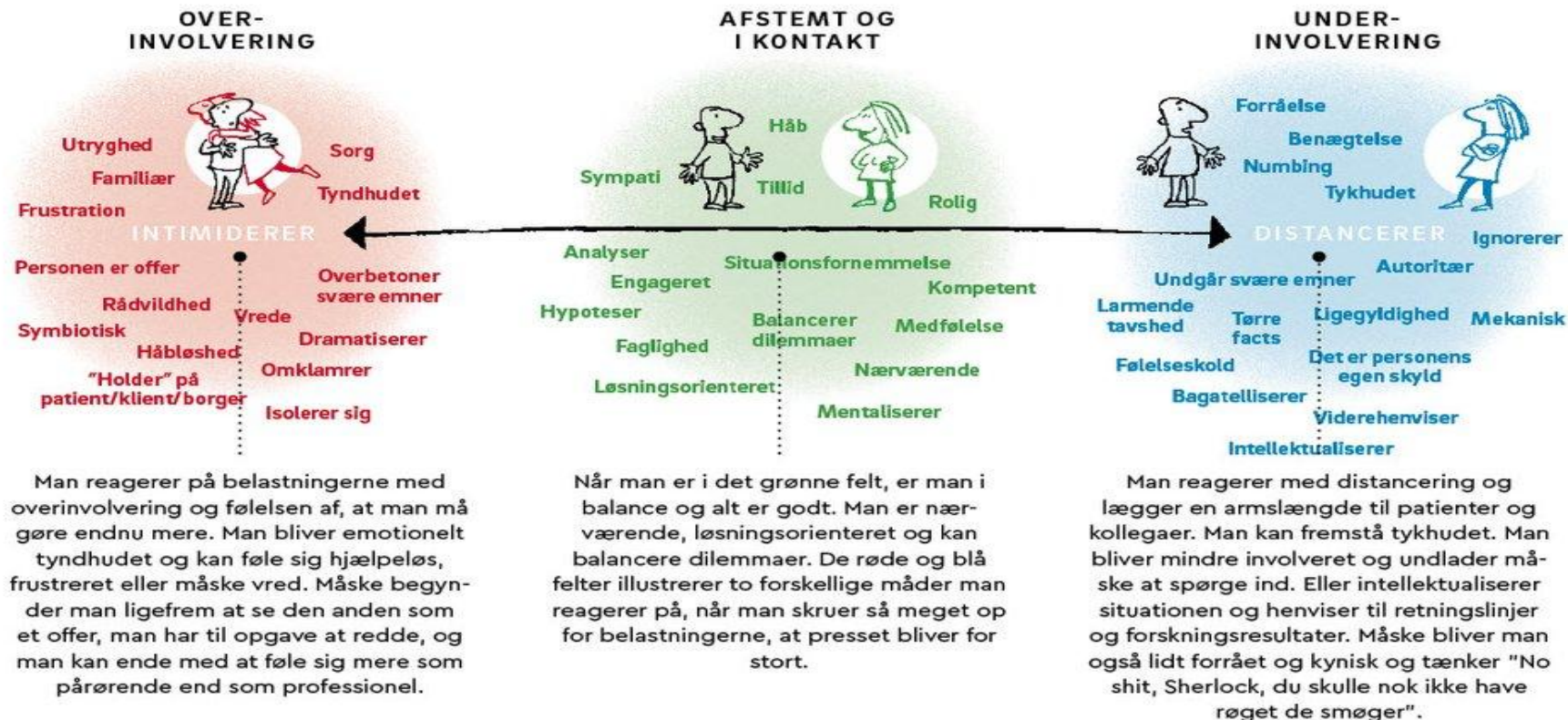


**At passe på sig selv som
fagprofessionel**

At være frontmedarbejder

- Man er som frontmedarbejder i det relationelle arbejdsfelt oftest den, der i det daglige har ansvaret for at løse og håndtere udfordringer og konflikter
- Det faglige skøn bliver derfor ofte udøvet i et lukket rum (stue, klasseværelse)
- Flere studier peger på, at frontpersonalet i den offentlige sektor er særligt udsatte i forhold til at opleve stress og udbrændthed

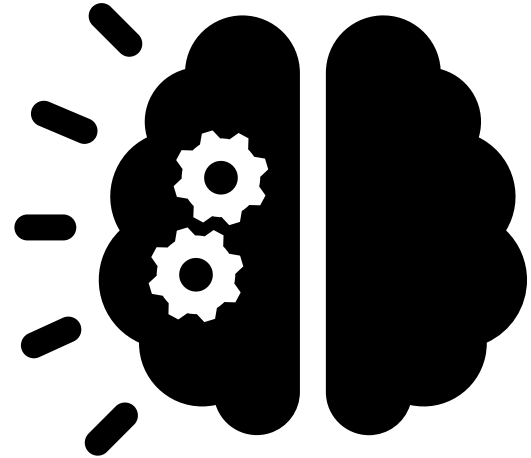
Reaktionsmønstre



Kilde: 'Grundbog i Belastningspsykologi - forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde', af Rikke Høgsted.

Faresignaler

- Invaderende tanker om det enkelte barn eller familie
- En tilstand af uro og stress der kan manifestere sig gennem både fysiske og psykiske symptomer
- Undgående adfærd – undgår situationer, hvor man kan blive konfronteret med lidelse
- Egne erfaringer kan gøre at der er oplevelser der "trigger" mere end andre (NMT)



Hvordan passer vi på os selv og hinanden?

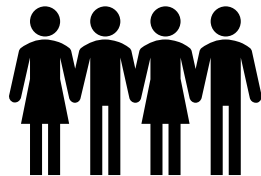
- Relationer, relationer, relationer!
- Et blidt blik på os selv og de andre – det er okay at trække sig
- Tydelighed og opbakning fra ledelse
- Egne strategier man ved der virker
- At tjekke ind hos hinanden
- Hav styr på jeres henvisningsmuligheder – hvad er jeres rolle?
- Supervision?



Foto: Institut for belastningspsykologi

Gruppedrøftelse

- Hvad er din erfaring med, at blive overvældet, berørt eller på anden måde emotionel påvirket af oplevelser i din professionelle rolle?
- Hvad skete der, hvad gjorde du, hvad hjalp dig? triggers?
- Hvad virker for dig i forhold til at passe på dig selv? Er der noget du godt kunne tænke dig mere af i forhold til at kunne passe bedre på dig selv?



F.eks supervision, mere kollegial sparring, tættere ledelse mv.

Pause





Rådgivning og viden

Velkommen til Danmark– viden om danske samfundsforhold



LIVET I DANMARK

- Hjemmeside til ukrainere i Danmark om danske samfundsforhold og opholdsregler på ukrainsk, russisk og dansk (og andre sprog)
- Her kan man læse og se film og få mere viden om bl.a. børn, pasning og skole, sundhedsvæsenet, frivillighed, arbejde og uddannelse



Velkommen til
Danmark

Rådgivning og viden

- Center for Udsatte Flygtninge

- > **Ring:** +45 3373 5339 (kl. 9-16)
- > **Email:** udsatte@drc.ngo
- > Rådgivning, undervisning, materialer for fagprofessionelle



- Rapporter og undersøgelser:

- > UNG I USIKKERHED – betydning af midlertidigt ophold for børn og unge med flugtbaggrund i Danmark. [Se rapporten her.](#)
- > Børn og unge med flugtbaggrund i skolen: rapport om aktuelle udfordringer, gode erfaringer og behov: [Se rapporten her.](#)
- > Flygtninges mentale sundhed - Hvad betyder oplevelser med flugt og eksil for mental sundhed? Hvilken støtte er der behov for? [Se rapport her.](#)



Kontaktoplysninger: Asylrådgivning

- **FREMMØDE** - Onsdag 10-13 (ingen tolkning)
Borgergade 6, 1300 København K
- Mandag - fredag kl. 9-15 – **TLF: + 45 33 73 50 00**
- Tirsdag og fredag fra kl. 13-15 **ukrainsk tolk**
- **EMAIL** - advice@drc.ngo
- **FAQ om asyl og ophold:** <https://asyl.drc.ngo/>



Tilbud og muligheder

- Professionel støtte: [DRC](#)
[Integration Børn & Familie](#)
- Psykosociale gruppeforløb:
[Mindspring for ukrainere](#)
- Frivillig støtte og tilbud:
[Frivilligindsatser DRC](#)



Frivillige tilbud i Thisted og omegn

Fælleshave Thisted



SOCIALT FÆLLESSKAB

VÆRKSTED OG KREATIVE AKTIVITETER

I Thisted har vi en fælleshave hvor vi mødes sammen og dyrker forskellige grøntsager m.m. sammen. Som frivillig får man muligheden for at støtte familier med flygtningebaggrund i at få et forhold til den danske muld. Og sammen mødes vi på tværs af kulturer og udveksler erfaringer angående måder at dyrke og holde have på.

Samtalemakker – mødes med en frivillig og øver dansk på det lokale bibliotek eller hjemme hos deltageren. Yder også ad hoc-støtte, hvor deltagerne kan kontakte dem efter behov. f.eks. praktiske opgaver eller opgaver indenfor Hverdagsrådgivning. Foreningen arrangerer også løbende udflugter i lokalområdet.

Kontakt vores kollega Maria Rønberg, hvis I vil have mere info: [+45 60 26 82 21](tel:+4560268221)
maria.roenberg@drc.ngo



rkorps



Cykelkurser



Fritidskorps



Fritidspuolen



rådgivningen



Hverdagsrådgivning



Hverdagsstolke



Hjælp til job og CV



hjælp



Online lektiehjælp



Netværkspersoner for psykisk sårbare | Livet Går Videre



Mentorstøtte



grupper | Ny mor i Danmark



Netværksfamilier | Venner Viser Vej



Seniorfællesskaber



Online sprogvejledning



aktiviteter og arrangementer



Sprogtræning og samtale



Klubber for børn



Læringscafé for børn og unge | Tryk Skolegang



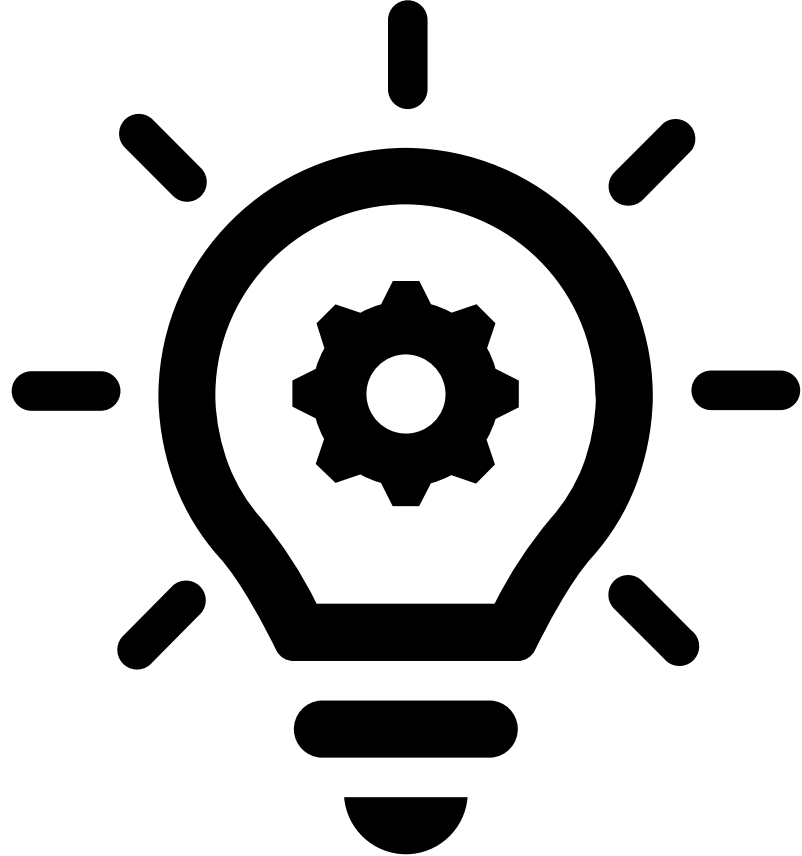
insatser | Tryk Skolegang

Link til mere viden

- Podcast fra DRC Integration om at arbejde med NMT i børne- og familiearbejdet: [Podcast april 2022 | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)
- Gratis webinar fra DRC Integration: [Gratis webinar: Få den nyeste viden om traumer og belastningsreaktioner on Vimeo](#)
- Praksisguiden: [Brain-Works ressourcer | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)

Fremadrettet

- Hvad vil jeg øve mig på fremover?
- Er der noget, jeg skal dele med mine kollegaer eller min leder?
- Har jeg brug for mere viden eller at undersøge noget nærmere?





Tak for ordet!

joanna.primault@drc.ngo / jacob.pedersen@drc.ngo