



Eksilstress, traumer og læring

AOF Odense, 25. september 2026

DRU DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

Mads Ted Drud-Jensen, Center for Udsatte Flygtninge

Program 15:00-16:30

Introduktion

Flygtninge og integration i Danmark – rettigheder og vilkår

Eksilstress, traumer og PTSD

Unge ukrainere

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 32 lande med ca. 6.000 medarbejdere
- I Danmark: Asylrådgivning, integrationsindsatser og fortalrarbejde



Dansk Flygtningehjælp Integration



Integration

Ca. 150 medarbejdere og 4.500 frivillige

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



Flygtninge og integration i Danmark - rettigheder og vilkår

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



Modtagelse af flygtninge i Danmark

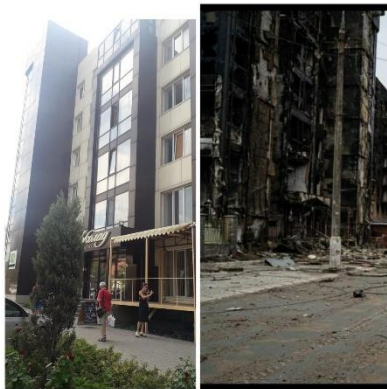
- Midlertidige opholdstilladelser (udlændingelov eller særlov)
- Udlændingestyrelsen bestemmer, hvor flygtninge skal bo – fordeles til kommunerne efter kvoter
- Kommuner har integrationsansvar – introduktionsprogram op til fem år:
 - Modtagelse og boliganvisning (midlertidig bolig)
 - Danskundervisning
 - Hjælp til beskæftigelse (praktikker, arbejdspligt)
 - Lav ydelse (mindstesats)
 - Optjeningsprincip for eks. børne- og ungedelse
 - 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





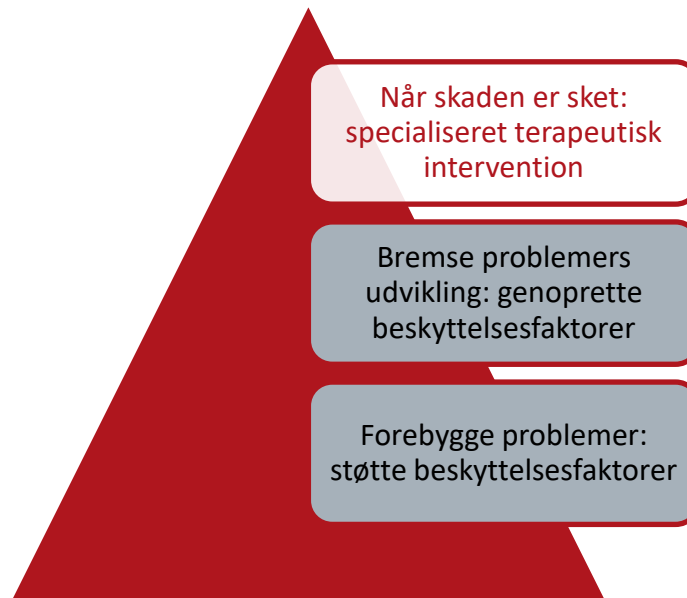
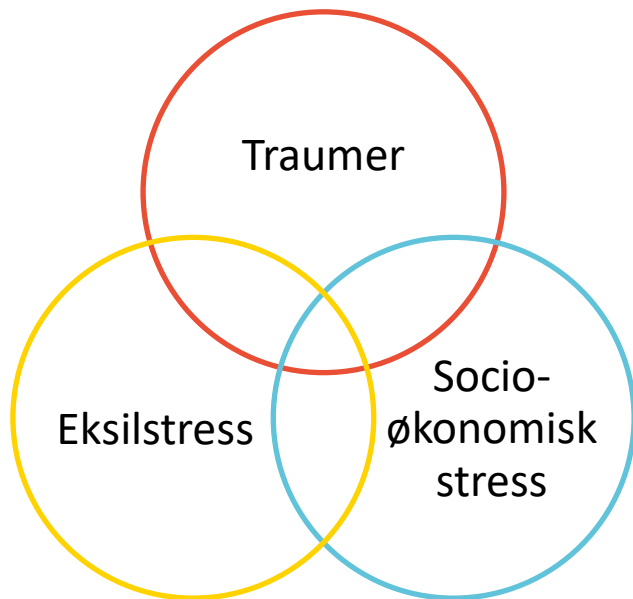
Eksilstress, traumer og PTSD

Alle flygtninge er rystede



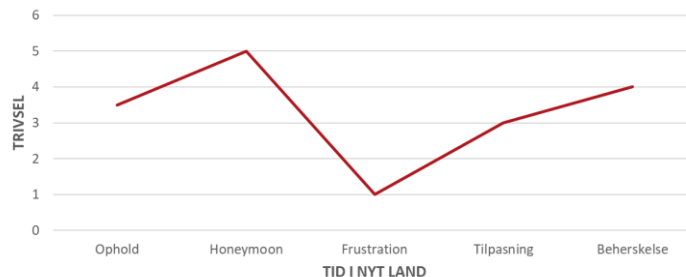
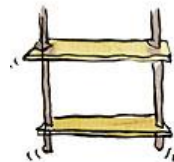
- Oplevet ekstreme forhold
- Tab og afsavn
- Fundamentalt ændret livssituation
- Kulturelle forskelle
- Minoritet
- Klient

Flygtninges udfordringer hænger sammen



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...)



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



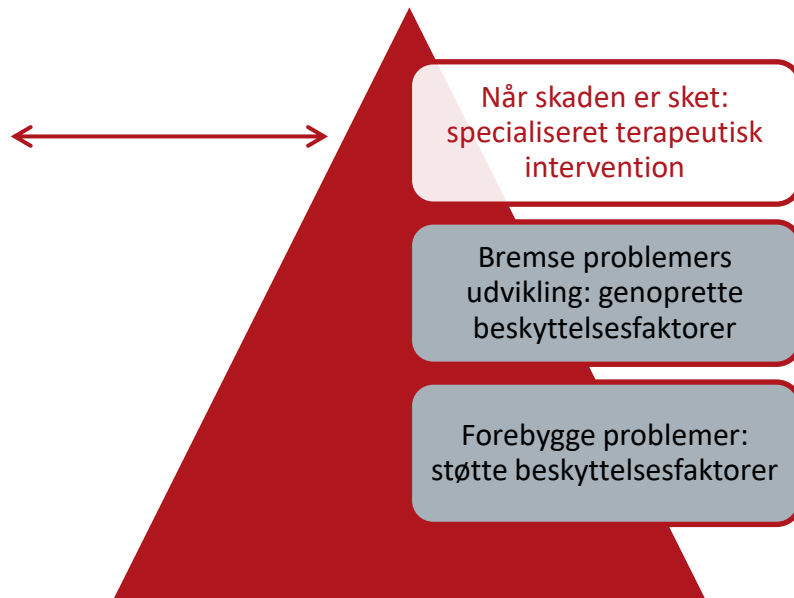
Film: Traumer i hjernen

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



Behandling

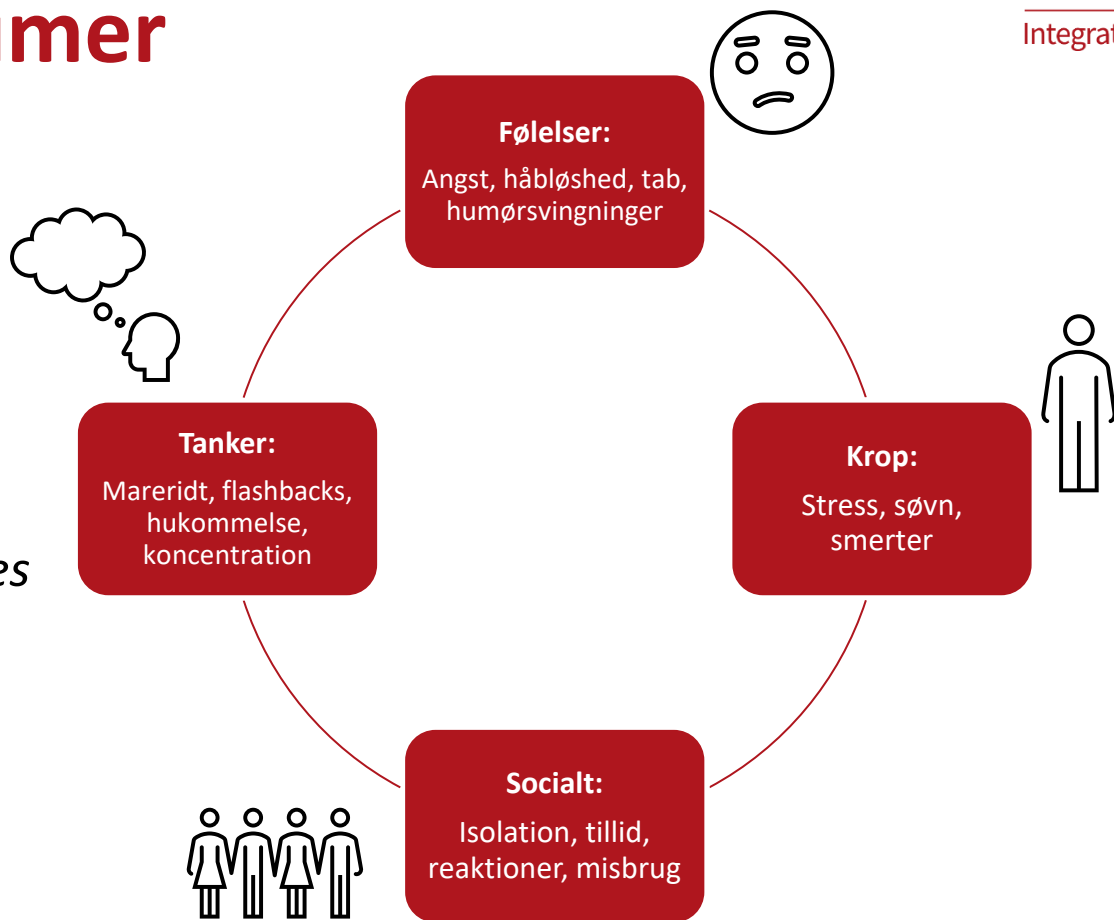
- Ret til behandling
- Rehabiliteringscentre i alle regioner (oversigt på CUFs hjemmeside)
 - > ATT Odense og Middelfart
 - > RCT Haderslev og Sønderborg
- Henvisning via egen læge
- Evt. nogen med til lægen
- Evt. folder med til lægen – findes på 9 sprog: At opleve krig og flugt



Stress og traumer

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

Risikofaktorer, hvad er skidt?

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

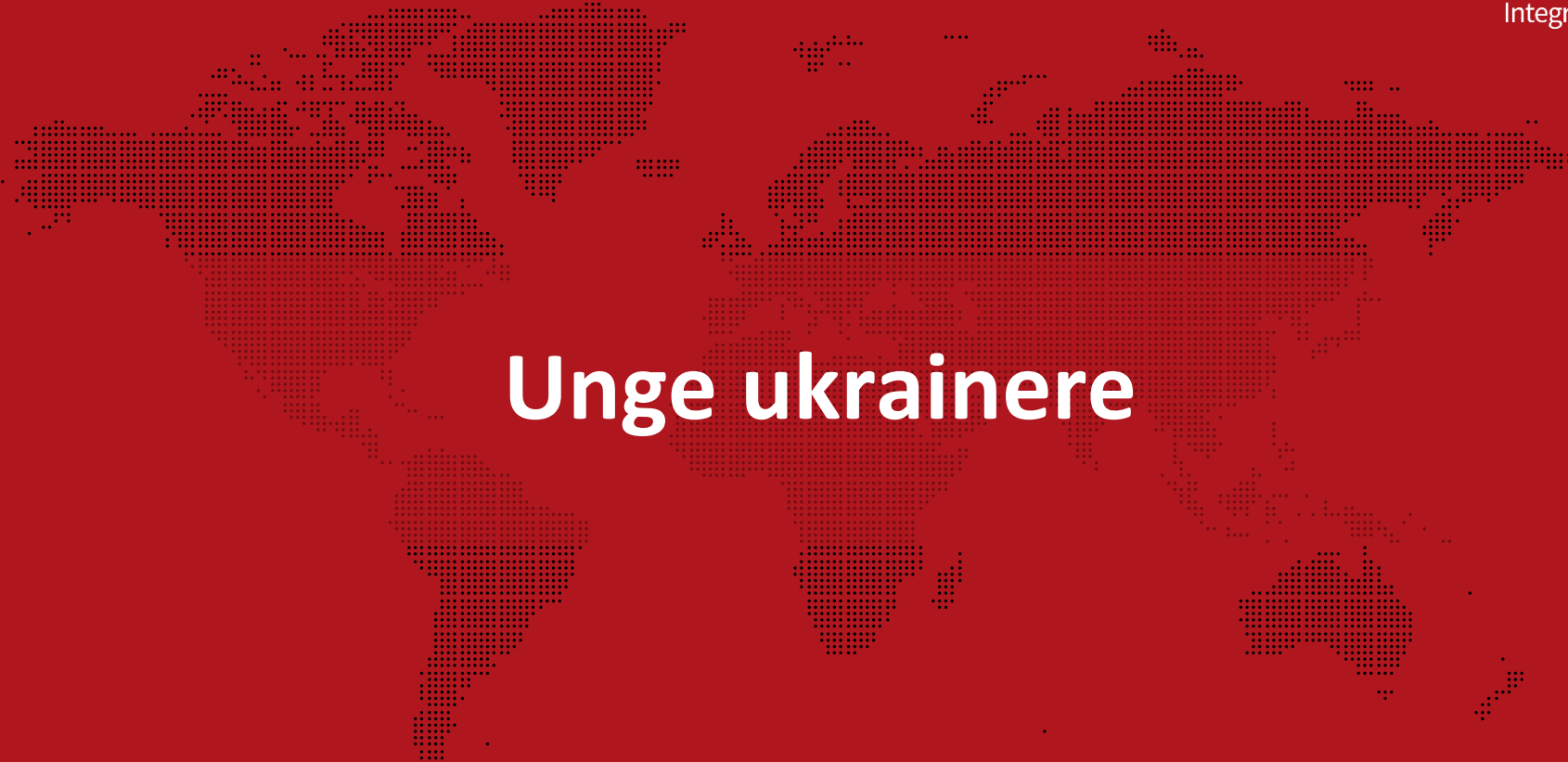
Beskyttelsesfaktorer, hvad er godt?

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

2 og 2: Umiddelbare refleksioner

Er det noget, jeg genkender?

Hvordan?



Unge ukrainere

De unge – hvor er de henne?



Unge-panel (17-19-årige)

- Klart ønske om at blive i Danmark – midlertidighed er svært
- Har mistet troen på Ukraine de næste mange år
- Hvor kan man udvikle sig, uddanne sig, forfølge sine drømme, rejse?
- Vigtigt at lære sprog
- Oplevelse af mere frihed (og mindre utryghed) i Danmark
- Anderledes skolekontekst i Danmark – værdsætter inddragelse
- Danske unge kan være svære – slang og sprog, trang til planlægning
- Vil ikke skæres over én kam som flygtninge



Nogle citater fra de unge

Jeg skulle have været læge, det var planen, men det har ændret sig nu. Mine forældre ville have, jeg skulle være læge, men jeg har nu fået øjnene op for, at jeg vil noget andet. Måske være psykolog.

Vi føler lidt pres. Men for mig tænker jeg, at jeg kun er forpligtet overfor mine forældre, ikke mit land. Mit land skal give mig noget, for at jeg har pligt til at forsvare det.

Mine forældre er taget tilbage, og jeg er alene her. Jeg vil blive her, jeg ser ikke min fremtid i Ukraine. Jeg er fra Kharkiv. Det vil være meget svært at finde arbejde der, og alle bygninger er ødelagte, alle uddannelsesinstitutioner er ødelagte.

Generelt om at være ung i eksil

Identitetsdannelse på et skrøbeligt tidspunkt i livet:

- Uvante omgivelser (kultur/samfund)
- Ikke adgang til etablerede relationer (eller de kan have andre rettigheder/planer)
- Uklart hvem man kan spejle sig i
- Usikker fremtid
- Modsattede krav og forventninger
- Stærk og sårbar på samme tid
- Verden har åbnet sig og lukket sig på samme tid

...det kan medføre

- At man let bliver påvirket af sine opgivelser, og man mister fornemmelsen af, hvem man er
- Forvirring omkring identitet – forsinket identitetsdannelse
- At man tager et for stort ansvar og stiller for høje krav til sig selv
- Oplevelsen af at føle sig fastlåst i strukturer, der begrænser én i at udleve drømme og ambitioner
- At det bliver svært at se og planlægge fremtid (midlertidighed blokerer)
- At udfordringer fra oprindelsesland forstærkes i Danmark
- Ensomhed

Indtryk fra mentorindsatser, kontaktperson og ungestøtte, frivilligindsatser

- Varierende trivsel, men mange har det svært
- En del har aldrig boet alene før – har ikke prøvet at være voksne
- Har generelt stor brug for støtte
- Mangler nogle forældre/voksne at spørge
- Sprog ofte stor udfordring
- Har paraderne oppe, svært ved at åbne op
- ‘Manglende motivation’ kan handle om meget andet
- En del har oplevet svigt, tidligere udsatheder flytter med
- En del mister modet, når ting bliver svære eller bøvlede
- Nogle trives med den frihed, de oplever
- Ungdomsliv og fest?



Kursister med traumer i sprogundervisningen

Sprogskolen i sig selv gavnlige

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



Arbejde traume-informeret

- Obs på stressbelastninger – fokus på stress-reduktion
- Vær stabil, tålmodig og tydelig (men også fleksibel)
- Trygge rum og rammer
- Struktur, gentagelser, rutiner, forudsigelighed
- Vær opmærksom på forskellige reaktioner (inkl. mulige 'triggere') og behov
- Obs på kursistens ressourcer, passende udfordringer
- Mød traume-ramte som mennesker, ikke som diagnoser
- Henvis til hjælp, hvis nødvendigt (fx traumebehandling via egen læge)

2&2: Hvordan skaber vi i hverdagen...

1. Forudsigelighed?
2. Tryghed?
3. Inklusion?

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, bløde bolde. Et glas vand?
- Fokus på tillidsopbygning og relationsdannelse: Giv også noget af dig selv, vær til stede, nysgerrighed, empati



3. Reflektere



2. Relatere



1. Regulere

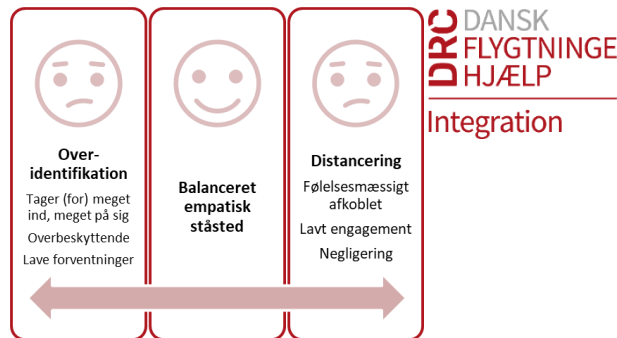
De svære historier

Obs på den anden

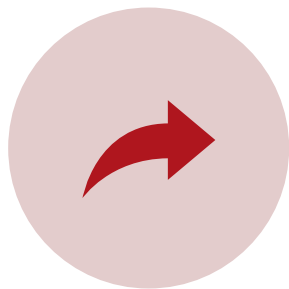
- Vær opmærksom på – og respektér – den andens grænser
- Giv plads og lyt nærværende
- Spørg evt. til handling/strategi
- Ok ikke at have en løsning
- Vær anerkendende
- Tilbage på sporet, land samtalen

Obs på dig selv

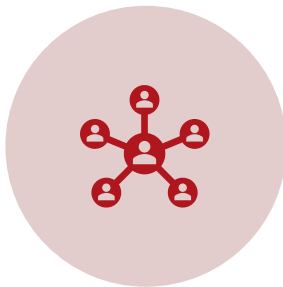
- Husk rolle som lærer – ikke behandler, mor eller far
- Mærk efter hvor grænsen går for dig og i situationen (og tal med nogen om det hvis behov)
- Pas på overidentifikation eller distancering – det gode empathiske ståsted
- Bidrag med roligt nervesystem



På skolen, blandt kollegaer



Hav kendskab til
procedurer – hvem
henviser man til?



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

Refleksion, spørgsmål eller kommentarer

Hvad er mine umiddelbare tanker og refleksioner?

Hvad har været nyt for mig?

Hvad kan jeg bruge i mit arbejde?

Hvad tager jeg med mig?

Hvilke spørgsmål har jeg?



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