



Ukrainske borgere og kulturmøde

Center for Sundhed og Rehabilitering
København, 10. juni 2026

DRU DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

Program



08:00-10:00 Ukrainske flygtninge i Danmark
Flugt, eksil og kulturmøde
Ukraine
Refleksion, dialog og spørgsmål

Dansk Flygtningehjælp Integration



Integration

Ca. 110 medarbejdere og 4.500 frivillige

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

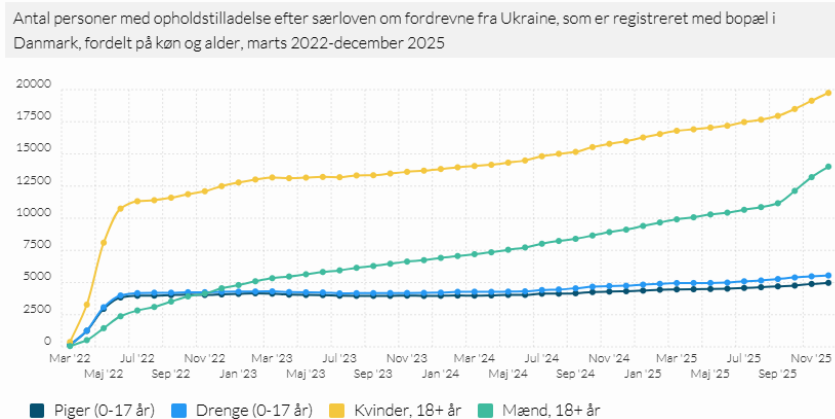
www.integration.drc.ngo/cuf



Ukrainske flygtninge i Danmark

Ukrainere i Danmark

- 69.804 tilladelser efter særloven (pr. 07.06.2026). 6.784 visiteret til København.
- 13.700 søgte ophold i 2025 (heraf ca. ¼ i alderen 15-22 år, og mange unge mænd)
- I 2. halvår af 2025 steg antal, der kom til DK
- Tendens toppede i oktober, hvor ca. 2.300 personer søgte ophold efter særloven
- Jan-maj 2026: 5.257
- Der bor ca. 45.000 personer med ophold efter særloven i Danmark pt.
- Nogle kommet via Medevac-programmet



Ukrainere, ophold og vilkår

- Særloven: Midlertidigt ophold frem til marts 2027
- Opholdstid på særlov tæller ikke med ift. opholdskrav for permanent ophold
- Lovforslag om ændringer i særloven sendt i høring men **bortfaldet pga. valget**

Ukrainere omfattet af integrationsloven som andre flygtninge:

- Fordeles til kommuner: Bolig, danskuddannelse, beskæftigelsesindsats
- Kontanthjælpens mindstesats
- Adgang til sundhed og særlig social støtte som alle andre

Ukrainere og trivsel

- 57 % er i beskæftigelse
(nov. 2025)
- Ca. 1 af 4 har symptomer på PTSD
(selvrapporteret, DARECO-studie, KU)
- Ca. 3 af 4 ønsker at blive i DK
(DARECO, KU)
- Bekymring om adgang til sundhed
- Alkohol
- Tillid



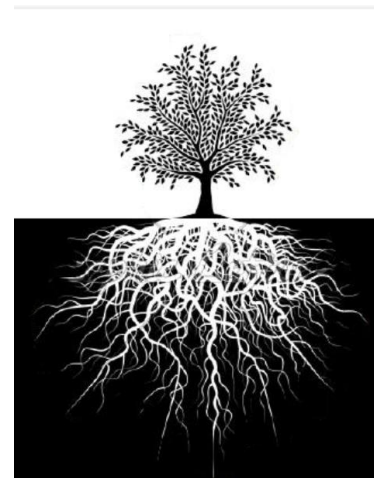
Ukrainere og trivsel



- Midlertidighed og usikker fremtid fylder
- Eksilproblematikker og tidligere udsatheder fylder
- Pressede forældre
- Større forskelle end ventet
- Skole: forskelle, mistrivsel og langsommere progression, tillid og tilvænning
- Mange unge har det svært
- Ukrainere med handicap?

Panel-samtaler (2024)

- Usikkerheder gør det svært at planlægge
- Behov for stabilitet – hvordan og hvor får man det?
- Geografi (det er aldrig sikkert at have Rusland som nabo)
- Børns sikkerhed, trivsel og fremtid er afgørende
- Levevilkår i Ukraine vs. Danmark
- Savnet ift. Ukraine handler især om det nære
- Ældre deltagere svært ved at se fremtidsperspektiver
- Sprog og arbejde er vigtigt
- At blive anerkendt, kunne bidrage, have en rolle
- Også enkelte oplevelser af at blive set ned på
- Ønsker vej til permanent ophold



Et par citater

Der er stabilitet i Danmark sammenlignet med, hvad der var og er i Ukraine. Da jeg kom til Danmark, så jeg f.eks., at der stod 1998 på pengesedlen. Det var for mig et tegn på, at der ikke har været kæmpe inflation som i Ukraine, og at der er mere stabilitet i Danmark.

Vi kan bedre lide uddannelsessystemet i Danmark. Her i Danmark virker det som om, at man godt kan lide børnene i skolerne.

Hvor er vi nu – efter 4 år?

Fokus på at skulle 'hjem' snart

Lav motivation blandt
ukrainere for 'integration'
(udover beskæftigelse)

Stort engagement fra alle i DK
ift. modtagelse og integration



Større fokus på langvarigt
ophold i DK – brug for
langsigtede løsninger

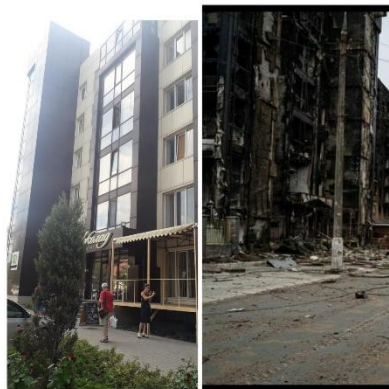
Øget motivation for
integration, men også
eksilproblematikker og brug
for psykosocial støtte

Faldende engagement



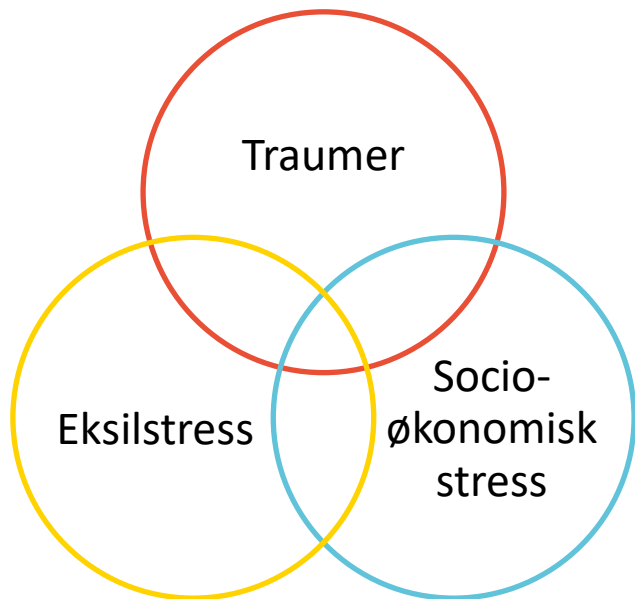
Flugt, eksil og kulturmøde

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

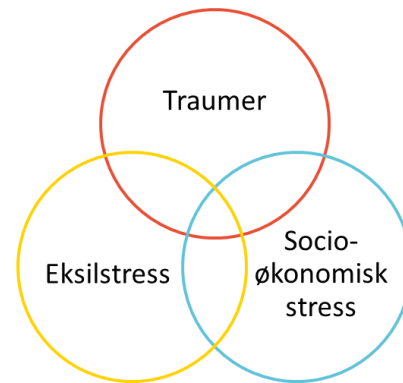
Forebygge problemer:
støtte beskyttelsesfaktorer

Kulturforståelse og kulturmøde

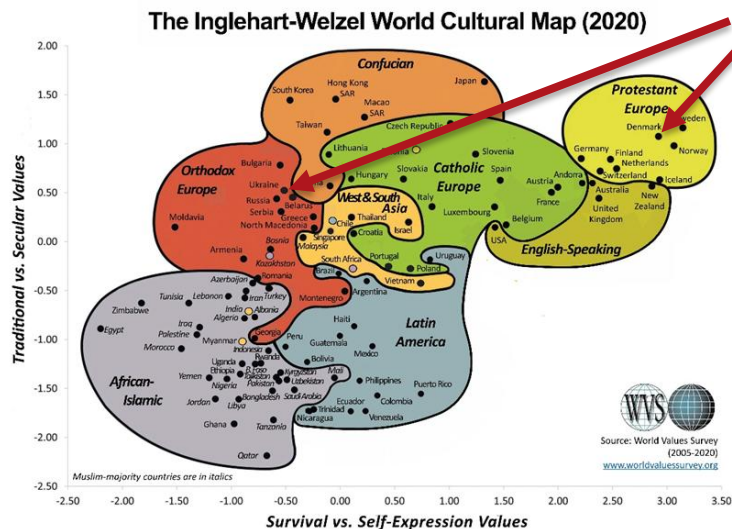
Hvordan håndterer vi mødet med personer, vi opfatter som anderledes end os selv?

Forskelle? Fx:

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



Kulturforskelle – en illustration



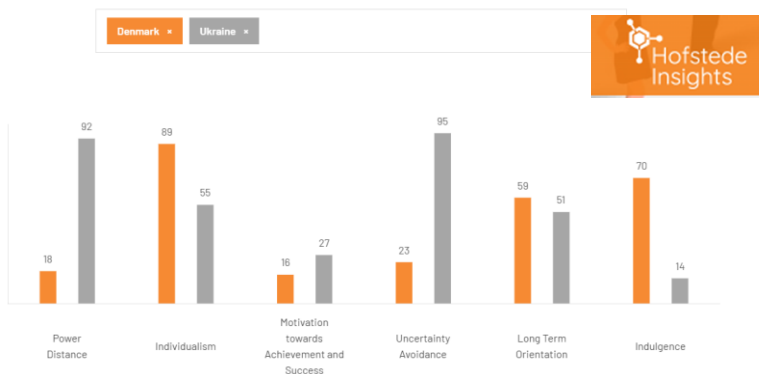
- Religionens betydning
- Familiestruktur og -værdier
- Forhold til autoriteter
- Kønsroller
- Kollektivisme og sikkerhed vs. individets trivsel og selvrealisering
- Mangfoldighed
- Tillid
- Inklusion og deltagelse



Ukraine

Om Ukraine

- Korruption og mistillid til myndigheder
- 75% er ortodokse kristne
- Mere hierarkisk samfund
- Mere traditionelt ift. køn, seksualitet, familie
- Almindeligt at flere generationer bor sammen
- Lavere levestandard, men ulighed og stor forskel på land og by
- Stor udvikling, stor forskellighed



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 korrupition
- Forstår i højere grad lægen som ekspert – mindre vant til at blive inddraget i egen sundhed og behandling

Система охорони здоров'я
(Sundhedsvæsnets) – Velkommen
til Danmark

Sundhed og behandling

Tabu vedrørende
psykisk sygdom,
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)

Ofte ingen erfaring
med
rusmiddelbehandling

Ukraine – skole og arbejdsmarked

Skole

- Lærer som autoritet
- Mere faktuel viden, udenadslære og præstationsfokus i skolen
- Mindre gruppearbejde og fokus på sociale færdigheder
- Almindeligt at gå til fritidsaktiviteter

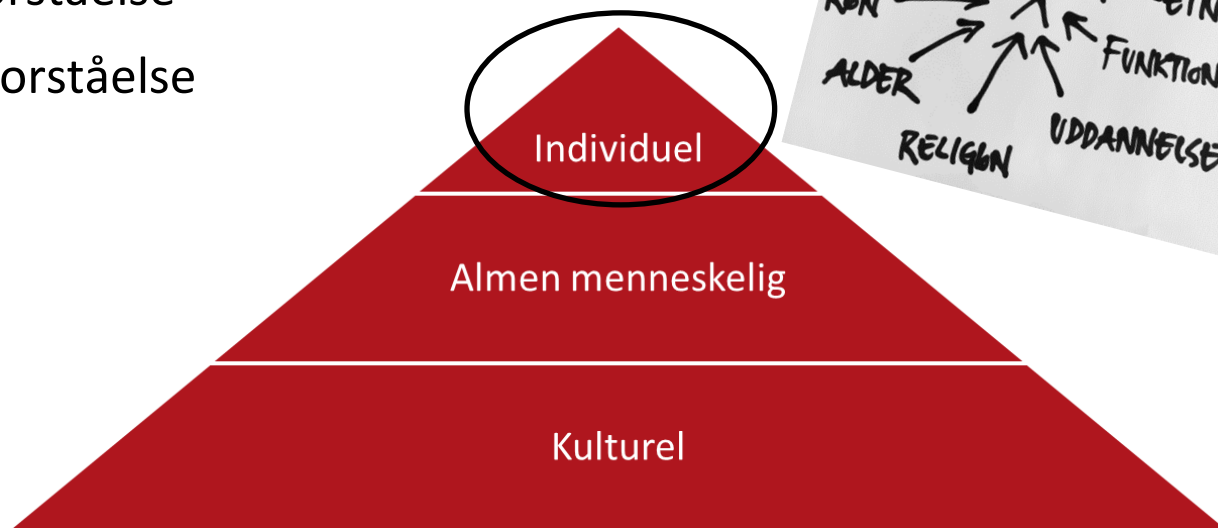
Arbejdsmarked

- Højt uddannelsesniveau
- Kønsopdelt arbejdsmarked
- Mere hierarkisk arbejdspladskultur
- Initiativ vs. ordrer

Kulturmøde

Opmærksomhedspunkter:

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



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](#)

Bevar Ukraine

[Hjemmeside › Bevar Ukraine](#)



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

Ny film på flere sprog

At opleve krig og flugt

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



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'?
- Fokusér 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



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



Mødet med personer berørt af traumer

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*)

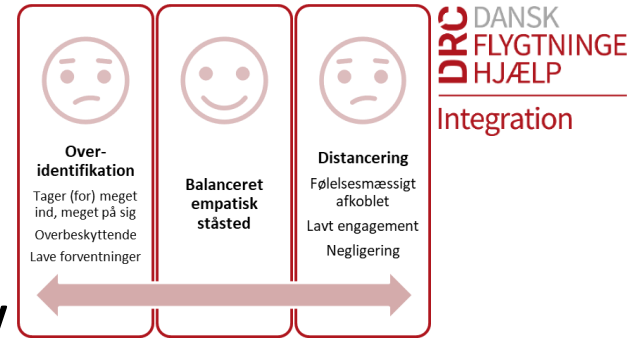
De svære historier

Obs på den anden

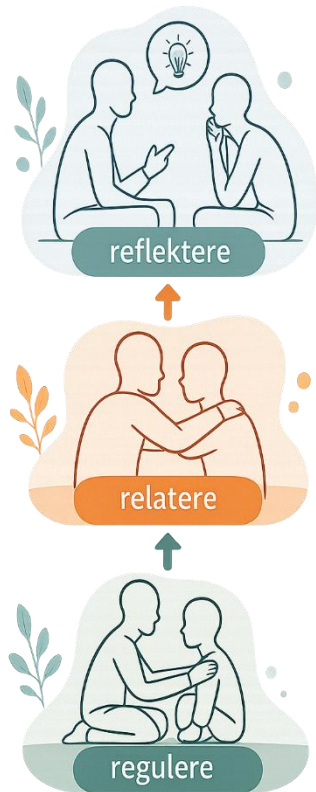
- Vær opmærksom på – og respektér – den andens grænser
- Giv plads og lyt nærværende
- Spørg evt. til handling/strategi
- Ok ikke at have en løsning
- Vær anerkendende
- Tilbage på sporet, land samtalen

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