



# Traumer og nye krisesituationer i eksil

Webinar for frivillige i DRC

**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Mads Ted Drud-Jensen | 25. oktober 2022



# Program

17:00

**Introduktion**

**I eksil i Danmark**

**Eksilstress, traumer og PTSD**

**Håndtering af kriser og traumer**

18:30

**Afrunding**



# I eksil i Danmark

# Alle flygtninge er rystede

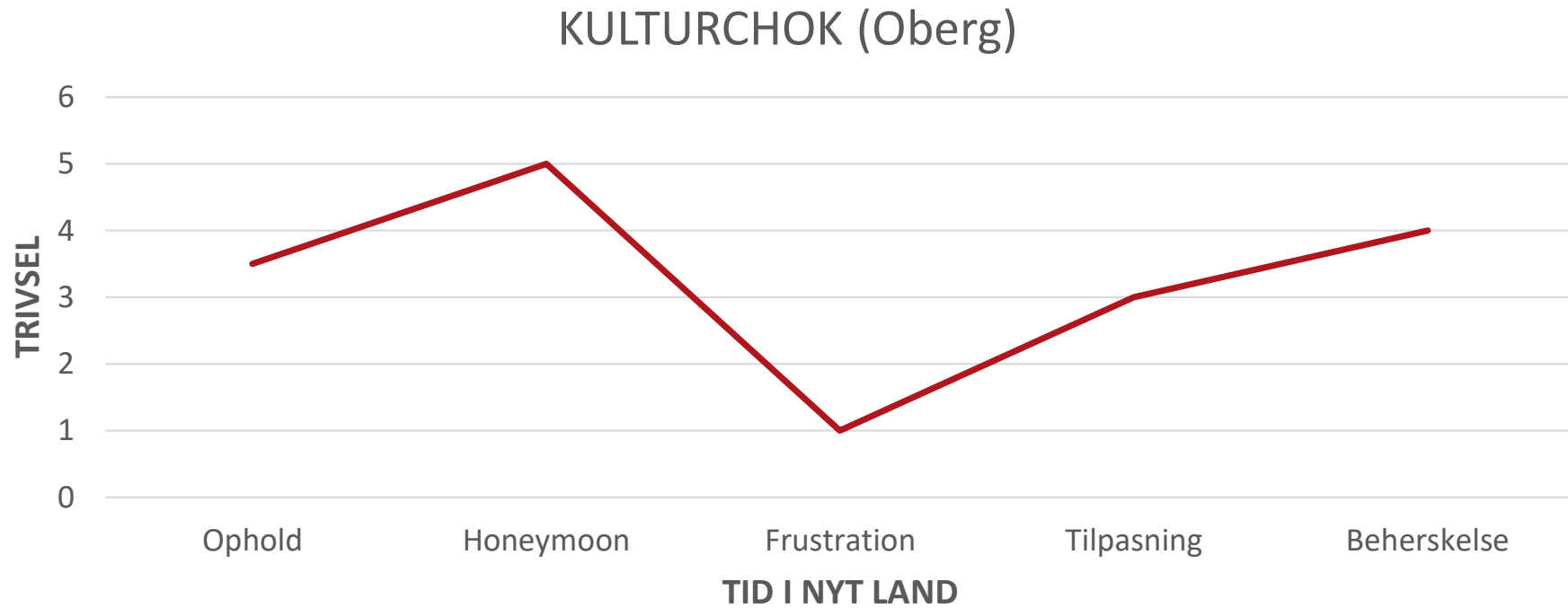


# Flygtninges oplevelser

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



# Eksillivets faser



# Kriser påvirker mental sundhed og traumer

- Personlige kriser
- Samfundsmæssige kriser
  - > Coronakrisen
  - > Afghanistan
  - > Ukraine
  - > Iran



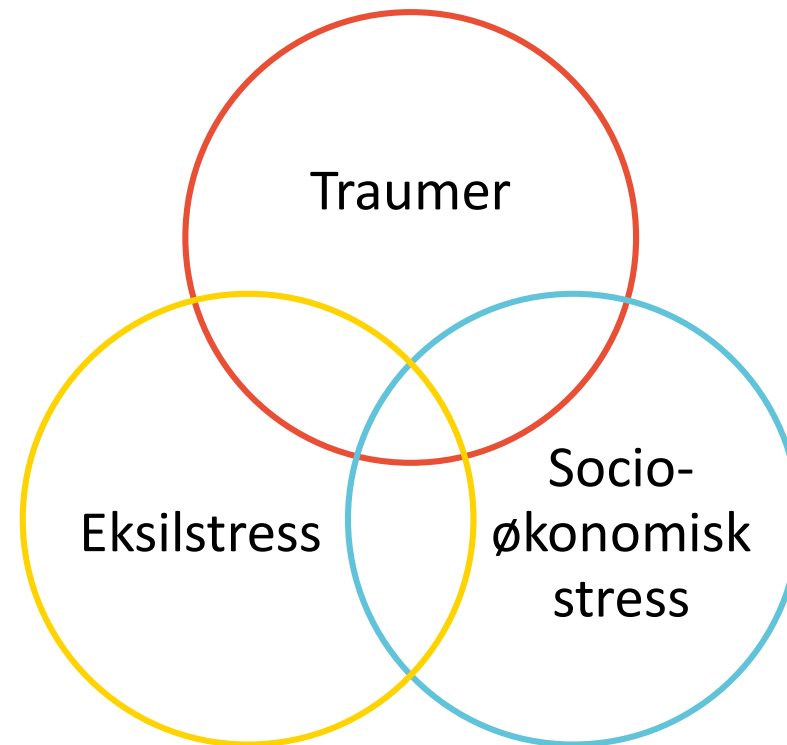
# Rettigheder og vilkår under pres

- Hyppige lovændringer
- Midlertidighed & hjemsendelse
- Lave ydelser
- Flere optjeningsprincipper på velfærdsydelser
- Negativ diskurs om flygtninge





# Flygtninges udfordringer hænger sammen



# Lav ydelse

*”Hver gang man får et brev fra kommunen, så bliver man faktisk angst, for betyder det nu, at de tager noget fra mig? Det er meget invaliderende, at man har et budget, hvor man ikke kan tåle, at man lige skal betale 25 kroner her eller 20 kroner dér. Det er en stor psykisk belastning, at de ikke ved, hvordan de skal få det til at hænge sammen.”*

Frivillig hos DRC Dansk Flygtningehjælp



# Midlertidige opholdstilladelser

*”Usikkerhed, utryghed. Hvornår er det, de bliver sendt tilbage? Og er der vurderet forkert, om der er fred i området. Deres fokus er flyttet, og der er meget angst forbundet med det nye paradigmeskifte.”*

Frivillig hos DRC Dansk Flygtningehjælp





# 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.
- International forskning: 13-25% af flygtninge har PTSD
- Under 10% af flygtninge i behandling for PTSD er i arbejde
- I gennemsnit har traumatiserede flygtninge, 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**

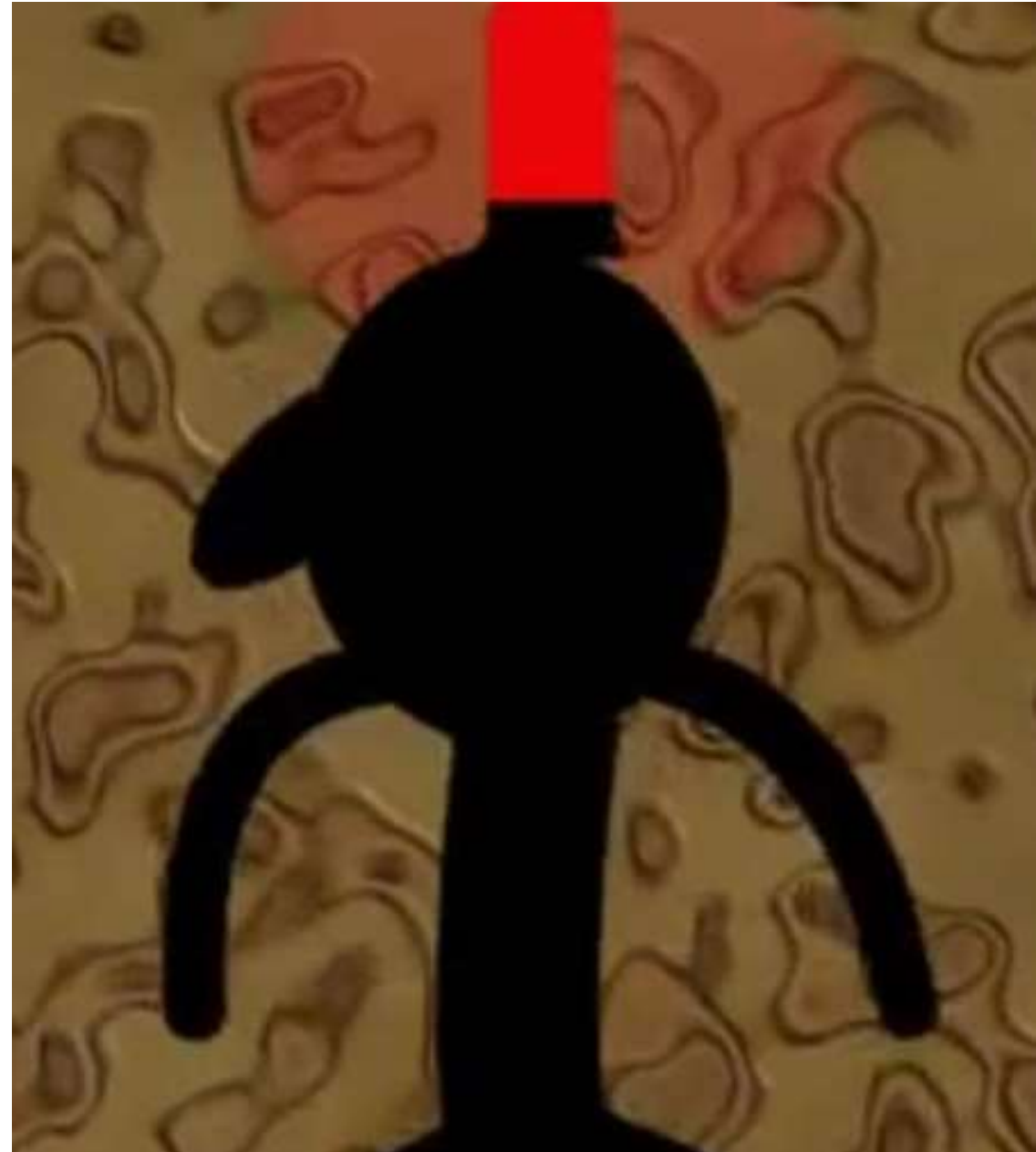
Mareridt, flashbacks

## **Undgåelsesadfærd**

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

## **Øget stress**

Søvn, humørsvingninger, manglende koncentration og indlæring, overreaktioner



# Behandling for PTSD

- Ret til behandling via sundhedsloven
- Henvisning via egen læge (kommuner i Region H kan også henvide direkte til Dignity og Oasis)
- Rehabiliteringscentre i alle regioner

# Vilkår i Danmark er afgørende for heling

## Risikofaktorer, hvad er skidt?

- Usikkerhed omkring asyl og 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
- Sprogkundskaber
- Egen varig bolig
- Adgang til sundhedsydelser
- Personlige copingstrategier





# Håndtering af kriser

# Gode råd til udsatte flygtninge

- Overhold retningslinjer fra de danske myndigheder (corona)
- Oprethold så vidt muligt en normal hverdag
- Aktivér dig selv og dine børn
- Tal med andre om det, hvis du oplever retraumatisering eller flashbacks
- Hold styr på informationsstrømmen, hold pauser

# I den frivillige relation

- Vær opmærksom på:
  - Eksisterende udfordringer kan være forstærket
  - Hvordan har børnene det?
  - Forstår alle, hvad der sker (fx corona-regler eller Ukraine-særlov) og baggrunden for dem?
- Ræk ud og spørg ind til, hvordan de har det
- Udvis respekt og anerkendelse for oplevelser og reaktioner
- Vær lidt ekstra tålmodig og fleksibel
- Tilbyd mulighed for adspredelse
- Obs på sociale medier

## **Traumer kan tænkes som indre kaos**

### **Bidrag til at skabe ydre ro – stressreduktion**

- Vær stabil og tålmodig
- Vær tydelig om din rolle og lad personen beholde ansvar for eget liv
- Skab trygge rum og rammer
- Forbered personen grundigt på, hvad der skal ske
- Bidrag til at skabe forudsigelighed
- Vær opmærksom på forskellige reaktioner og behov
- Bidrag selv med et roligt nervesystem

# De svære historier

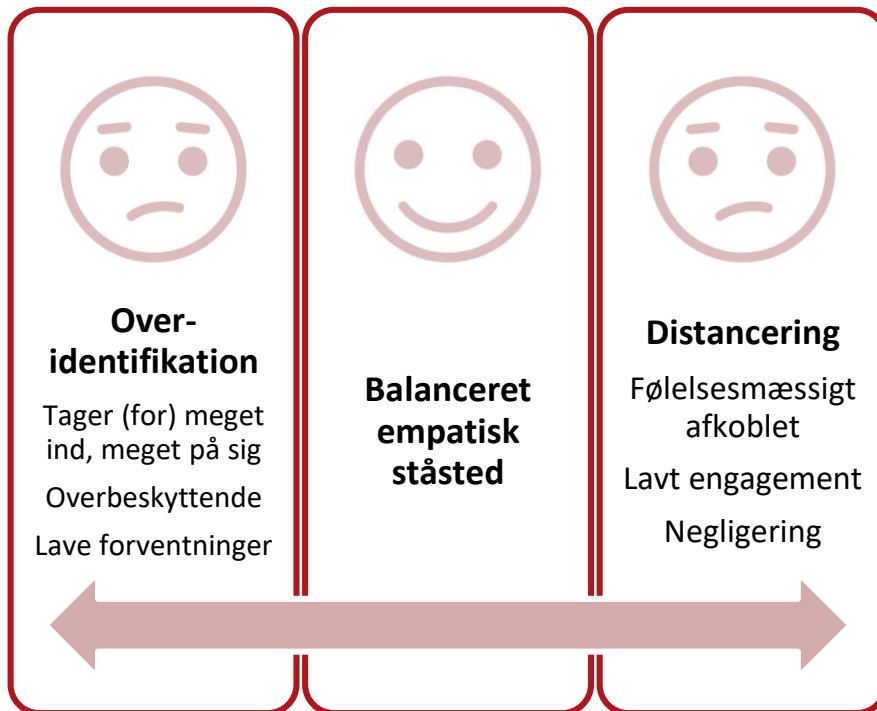
## Obs på den anden

- Vær opmærksom på – og respektér – den andens grænser
- Giv plads og lyt nærværende
- Vær anerkendende
- Spørg evt. til handling/strategi
- Ok ikke at have en løsning
- 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 andre) i situationen
- Bidrag med roligt nervesystem
- Obs på modoverføring

# Undgå modoverføring



- Mød personer med traumer som personer, ikke som diagnoser
- Husk: personer med traumer har også ressourcer

# Vær opmærksom på jer selv

- Sekundær traumatisering og udbrændthed – vær opmærksom på, hvordan I selv har det, og tal om det
- Vi er alle påvirket af fx coronakrisen eller Ukraine
  - > Hvordan påvirker det frivilligrelationen?
  - > Hvordan påvirker det energien i den frivillige indsats?
  - > Hvordan bearbejder vi det svære?
  - > Hvordan videregiver vi håb?

# Refleksion, spørgsmål eller kommentarer

Hvad har været nyt for mig?

Hvad kan jeg bruge som frivillig?

Hvilke yderligere spørgsmål har jeg?

Hvad oplever I aktuelt ift. flygtninge?

Hvad har I gjort – og hvad har fungeret godt – ift. at støtte målgruppen under coronakrisen, Afghanistan, Ukraine...?



# Yderligere viden om traumer

- **Center for Udsatte Flygtninge:** [www.drc.ngo/cuf](http://www.drc.ngo/cuf)
- Hjemmeside om traumer: [www.traume.dk](http://www.traume.dk)
- Materialer: <https://drc.ngo/da/vores-arbejde/viden-og-fakta/publikationer/>
- Film om *traumer i hjernen*: <http://traume.dk/node/173>



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