

Bonusmateriale til video 1 - Hjælp og støtte til den traumatiserede flygtning

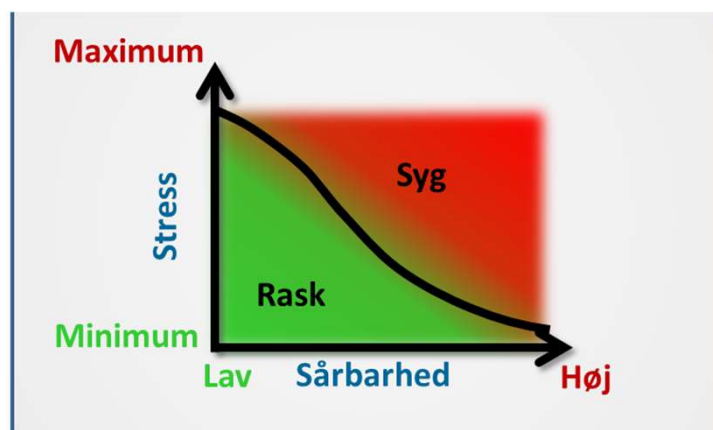
Maria Techow, klinisk psykolog, spec.

Maria Techow, 2024

I det følgende er der lidt bonusmateriale, I kan dykke ned.

- 1) En forklarende stress-sårbarhedsmodel
- 2) Uddybende materiale til videoklippets slide 8 om stressbelastninger før, under og efter flugten
- 3) Et link til et videoklip om PTSD
- 4) Hvordan kan I skabe tillid til et menneske, der kæmper med tillid til andre
- 5) Inspirationsliste til mestringsaktiviteter fra Dansk Røde Kors
- 6) Anbefalet litteratur
- 7) Ordliste
- 8) Litteraturliste
- 9) Dansk Røde Kors håndbog
- 10) Dansk Flygtninge hjælps håndbog

Stress- sårbarhedsmodellen



Maria Techow, 2024

De fleste af os er født med en grundlæggende tro på, at verden er tryk - og dermed en tro på, at vi og vores kære er trygge. Denne tryghedsfølelse er afgørende for, at vi kan gå ud i verden og skabe tillidsfulde forbindelser til andre omkring os, og for at vi kan møde udfordringer og stressfaktorer uden at knække på det.

De flygtninge, som I som frivillige kommer i kontakt med i Danmark, kan dog have gennemlevet stærkt negative og voldsomme hændelser både i deres hjemland inden og under flugten. Det kan gøre, at de belastes ud over, hvad de kan holde til, og udvikler forskellige psykiske lidelser og får forskellige symptomer, for vi kan som mennesker ikke klare uanede mængder stress.

Samtidig kan de være blevet rystet i deres grundlæggende tro på, at verden er tryk, og være udsat for urimelige følelsesmæssige og kropslige belastninger, som gør dem mere sårbare og have sværere ved at tackle stressfaktorer.

Der er grænser for hvor voldsomme og belastende begivenheder et menneske kan holde til – vi har alle et breakingpoint - hvor det bliver til overbelastning og giver symptomer. Jo flere belastende begivenheder, man har været ude for, jo mere sårbar bliver man og jo mindre stress kan man magte, før man får svært ved at fungere i hverdagen og bliver syg.

Det viser denne stress-sårbarhedsmodel oprindeligt udviklet af Zubin og Spring, 1977

Særlige udfordringer for flygtninge - stressbelastninger



Inden flugten

Inden flugten.

Mange flygtninge har oplevet krig, tortur, forfølgelse, organiseret vold, politisk kontrol og undertrykkelse i hjemlandet. Disse oplevelser kan gøre, at nogle flygtninge føler sig forfulgt, altid er "på vagt" og kan have svært ved at føle sig trygge i verden. Det betyder også, at de kan have svært ved at have tillid til mennesker omkring dem.

Der vil imidlertid være stor forskel på de omstændigheder og vilkår, de har haft i deres hjemland. Mange kommer fra områder, der i adskillige år har været ramt af ustabilitet og krig. Her kan der være børn og unge, som er født og vokset op under krig og derfor ikke kender til andet.

Andre flygtninge kan komme fra områder, der indtil for nylig har været velfungerende. Desuden kommer flygtninge fra forskellige kulturelle og religiøse baggrunde, som også har betydning for, hvordan deres liv i hjemlandet har været. Nogle tilhører for eksempel minoritetsgrupper, som har risikeret undertrykkelse i deres hjemland. Personer fra sådanne grupper vil typisk også føle sig ekstra udsatte og måske optræde vagtsomt også efter de er kommet til Danmark.

Samtidig er der forskel på, om flygtninge har haft adgang til uddannelse eller ej - og derfor, om de kan læse og skrive. Alt afhængig af levevilkårene i de respektive hjemlande har flygtninge generelt forskellige erfaringer med adgangen til professionelle og samfundsmæssige tilbud, hvilken kan give anledning til meget forskellige forventninger til livet i Danmark. Fælles for flygtninge er dog, at de har oplevet en form for stress inden flugten, og at denne stress kan påvirke dem efterfølgende.

Citat Røde Kors Håndbog side 8-9



Inden flugten



Under flugten

Flygtninge kan gennemføre flugten på vidt forskellige måder, alt efter hvilke geografiske områder de flygter fra, hvor mange ressourcer de har, hvor sårbare de er, og hvor krigsramte, områderne de kommer fra, er.

Nogle flygtninge har mulighed for at flygte samlet som familie til en planlagt destination uden at opleve farer undervejs - og har derfor haft mulighed for og tid til at forberede sig mentalt og praktisk på at sige farvel til deres familie og venner.

Det er dog de færreste flygtninge, der har oplevet denne mulighed. Langt de fleste er nødt til at være på flugt i længere tid og gennemføre en farlig rejse igennem flere lande. Deres flugt involverer muligvis menneskesmuglere og de risikerer at blive udsat for vold, overgreb og en umenneskelig behandling undervejs.

En del flygtninge bliver adskilt fra deres familie under flugten og lever i uvished om, hvorvidt de nogensinde vil komme til at se deres nærmeste igen. Det skaber en stor bekymring og en skyldfølelse over, at de måske ikke har været i stand til at beskytte deres kære.

Endelig bliver adskillige flygtninge tilbageholdt af myndighederne i nogle af de lande, de er rejst igennem - og det kan være en voldsom og traumatiserende oplevelse at komme i fængsel i et andet land uden at kende sine rettigheder.

Citat Røde Kors Håndbog side 9



Inden flugten



Under flugten



Efter flugten.

Efter at flygtninge ankommer til Danmark, føler de ofte en stor lettelse over, at flugten er slut. Mange har store forhåbninger og forventninger om, at asylfasen kommer til at være kort, og at de hurtigst muligt kan gå i gang med deres nye liv. Asylfasen kan dog for nogle være langvarig, krævende og præget af uvished og usikkerhed om fremtiden. Ventetiden i asylfasen er forskellig fra sag til sag.

Ved ankomsten til Danmark bliver flygtninge registreret og skal i gang med at ansøge om ophold i Danmark. Det er Udlændingestyrelsen, der sørger for indkvarteringen på asylcentre, og Udlændingestyrelsen har indgået aftale med kommunerne og Røde Kors om driften af centrene. På asylcentre bor der både flygtninge, som afventer at få svar på deres asylsag, samt afviste asylansøgere, som venter på at blive sendt ud af Danmark. Der kan bo mennesker med mange forskellige nationaliteter og sproglige og religiøse baggrunde sammen på asylcentre. I asylcentre bor flere i samme værelse, og der er fælles bad, toilet og køkken. På centrene er der måske mindre privatliv end hvad man tidligere har været vant til, og som beboer på et asylcenter skal man ofte også forholde sig til andre beboere, som kan være fortvivlede eller have andre vanskeligheder. Mange flygtninge oplever en høj grad af uvished, manglende kontrol og en følelse af ikke selv at kunne gøre noget for at afslutte asylfasen. Det kan være en medvirkende årsag til, at nogle mister en del af motivationen og håbet om et bedre liv. Perioden på asylcentre kan også for nogle være forbundet med flere opbrud idet mange vil opleve flytninger mellem de forskellige asylcentre undervejs i asylfasen.

Citat Røde Kors Håndbog side 9-10



<https://www.youtube.com/watch?v=836NKcxM0K0>

Jeg vil anbefale jer, at se denne lille 3,5 min kortfilm af Eleanor Smart, der på en meget stærk måde viser, hvordan det opleves at have PTSD. Jeg vil advare om, at filmen kan virke voldsom, lige som det også opleves meget voldsomt at have PTSD.

Linket finder I på dette slide, og filmen er tilgængelig på youtube.

Læg mærke til pigens reaktioner, og hvordan hendes reaktioner giver mening, ud fra hvad hun har oplevet, samtidig med at alle hverdagssituationer tolkes som farlige – hun er i konstant alarmberedskab.

Hvordan forholde sig til den andens traume....

Maria Techow, 2024

En lærer har en gang sagt noget, jeg har omskrevet let til jeres kontekst:

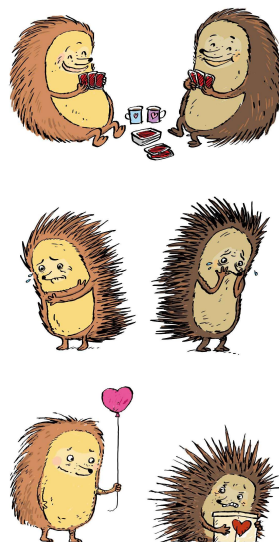
”Som frivillig kan man godt være nervøs for at komme til at træde ind i noget, hvor man måske forestiller sig, at man kan komme til at vække et traume til live, så man bliver årsag til en retraumatisering. Her er det vigtigt at huske, at man aldrig kan gardere sig 100 %, da hvad som helst i princippet kan aktivere et traume – en lyd, et billede, en kuglepen, en sko. Omvendt er det jo noget som den traumatiserede vil blive konfronteret med alle vegne. Med andre ord er det ikke noget, du som frivillig kan skærme flygtningen for eller beskytte flygtningen imod. Et traume er heller ikke noget, du som frivillig kan hele, hvor gerne du end vil.” Thomas Ebbesen

Frivillige kan hjælpe med rigtig meget, men der er også nogle behov, som frivillige hverken kan eller bør hjælpe med:

- Frivillige bør ikke forestå traumebehandling eller hjælpe den traumatiserede flygtning med at bearbejde deres traumeoplevelser.
- Frivillige bør også undlade at give råd og vejledning i forhold til, hvordan flygtninge kan håndtere deres traumesymptomer og -reaktioner. Dette kræver specialiseret hjælp fra faggrupper som psykologer, psykiatere og læger.

Med ved siden af den faglige hjælp flygtninge får såsom krisehjælp, traumebehandling og hjælp hos lægen, kan I i høj grad hjælpe med at skabe tryghed, ro og håb, hvilket har virkelig stor betydning.

Hvordan skaber
man tillid til
nogle, der
kæmper med
tillid?



Maria Techow, 2024

Jeg har flere gange nævnt nu, at traumeramte mennesker kan blive særlig ramt af mistillid til andre. Og derfor skal vi kigge på, hvordan I kan arbejde på at skabe tillid til nogle der kæmper med tillid.

Grundlaget for enhver relation er tillid. Mennesker, som har været udsat for traumatiske oplevelser, har ofte i forskellig grad mistet tillid til, at verden er tryk. Nogle har endda mistet en del af tilliden til andre mennesker. De har stukket sig på andre mennesker og har svært ved at vende en bløde og sårbar side frem igen med risiko for at blive stukket igen. For at bruge billedet med pindsvinene her.

I jeres relation, kan I blive en ny erfaring med tillid til andre mennesker – en ny erfaring, der kan være med til at korrigere den gamle mistillid.

At skabe tillid kræver, at flygtninge føler sig trygge i relationen med de frivillige, og det kan kræve tid og stor tålmodighed fra den frivilliges side.

Det er også vigtigt at være opmærksom på, at arbejdet med at skabe en tillidsrelation ikke er en lige fremadstormende proces, men en proces som kan komme til at gå op og ned. Flygtninges liv er fyldt med usikkerhed og følelsesmæssige op- og nedture, og processen kan blive påvirket af ydre faktorer.

Ét af de vigtigste elementer i at skabe en tillidsfuld relation mellem frivillige og flygtninge er at begynde med at skabe tryghed. Tryghed bliver fremmet af, at den frivillige skaber tydelige rammer omkring kontakten med flygtningen, og at der bliver afstemt forventninger i forhold til relationen.

EKSEMPLER TIL INSPIRATION

- Find ud af, hvilke foreninger og fritidsaktiviteter, der findes i lokalsamfundet, og støt dem i at blive engageret i disse aktiviteter.
- Støt med at hilse på naboerne, hvis flygtningene og naboerne er positivt indstillet.
- Find den nærmeste legeplads til flygtninge med små børn.
- Gå en tur sammen og introducer til lokalområdet.
- Støt i at finde sports- og fritidsaktiviteter til børnene.
- Tal dansk og hjælp med at lære sproget.
- Tag en snak om drømmene for fremtiden.
- Vis de nærmeste parker i området, hvor man f.eks. kan lave picnic eller gå en tur.
- Lav mad sammen og hør musik. Mad og musik har stor betydning i mange af de lande og kulturer, som flygtninge kommer fra. Du kan være med til at introducere dem til dansk mad og musik, og de kan introducere dig til deres. I mange kulturer viser man taknemlighed og kærlighed ved at lave mad til andre.
- Støt med praktiske ting i hverdagen, såsom at få læst breve, tage kontakt til sagsbehandler, bestille tid hos lægen, skrive CV og meget mere. Det er op til den enkelte frivillige at finde ud af hvor meget tid, man kan bruge på at hjælpe med sådanne ting. Man kan også yde hjælp til selvhjælp ved f.eks. at finde lektiecaféer, tilbud om gratis juridisk bistand eller rådgivning om udarbejdelse af CV

Røde Kors håndbog 2016, p. 37

Maria Techow, 2024

Ordliste

- **Empowerment** – evnen til at få kontrol over og tage ansvaret for sit eget liv og sin situation, fx i relation til arbejde, familie og politisk indflydelse
- **PTSD** – Posttraumatisk Stress Disorder. For at blive diagnosticeret med PTSD skal en person først have været udsat for en traumatisk oplevelse og i mindst én måned herefter reagere med fire forskellige typer af symptomer relateret til den traumatiske begivenhed.
- **Undgåelsesadfærd** - Adfærd, hvor man undgår det, man er bange for.

Anbefalet litteratur

- FRIVILLIGT ARBEJDE MED TRAUMATISEREDE FLYGTNINGE – EN HÅNDBOG. Dansk Røde Kors (2016). [3-Haandbog-traumatiserede-flygtninge.pdf \(rodekors.dk\)](#)
- Netværkspersoner - Hjælp flygtninge ind i det danske samfund. Dansk Flygtningehjælp (2022) [Netværkspersoner - hjælp flygtninge ind i det danske samfund \(drc.ngo\)](#)
- Sandal, G. & Binder, PE. (2024). Psykisk elsehjelp etter flukten. Fakkbokforlaget

Litteraturliste

- Andersen & Kingston (2017). Stop stress. Håndbog for ledere. Klim.
- Bang, S. (2008). Rørt, ramt og rystet – supervision og den sårede hjælper. Hans Reitzels Forlag.
- Bie C. og Skadhauge J. (2008). *Det gælder om at rydde sten af vejen*, Videncenter for tosprogethed og interkulturalitet (UC2),
- Bie, Charlotte; Skadhauge, Jette. (2005). Undervisning af traumatiserede flygtninge og indvandrere. Dansk som andetsprog i et rehabiliterende perspektiv. Danskuddannelse til voksne udlændinge. Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration
- Binder, P. (2014). Den som vil godt. Om medfølelsens psykologi. Bergen: Fagboklaget.
- Blauenfeldt M., Priskorn S. og Svendsen G. (2013). *Traumatiserede flygtninge og socialt arbejde*, 2. udgave, Hans Reitzels Forlag
- Brunner & Lake <http://lovelifegivingwater.com/identity/understanding-the-cycle-of-grace/>
- Center for Udsatte Flygtninge. (2014). *Betydningen af traumatisering for sprogindlæring*. En sammenfatning af videnskabelige fund om indlæringssevne, sprogundervisning og PTSD, Findes online her: www.flygtning.dk/udsatte
- Cordeiro, W. (2010). Leading on Empty: Refilling your tank, and renewing your passion. Bethany House Publishers
- Figley, Charles (2002). Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care. Journal of clinical psychology (Vol. 58)
- Guldin M-B. (2014). Tab og Sorg. En grundbog for professionelle. København: Hans Reitzels forlag;
- Holt, Karin. (2019). Kultur, migrasjon og traumer. Hva trenger hjelperen for å bidra til god psykisk helse og livskvalitet? Gyldendal.

- Høgsted, Rikke (2018). Grundbog i belastningspsykologi. Forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde.
- Høgsted, Rikke (2022). Artikel på Seminarer.dk
- Isdal, Per. (2018) Medfølelsens pris. Akademisk Forlag
- Kagan S. og Stenlev J. (2011). *Cooperative Learning*. Undervisning med samarbejdsstrukturer, Alinea
- LG Insight. (2013). Traumeundersøgelse. Undersøgelse af indsatsen for Flygtninge med traumer i Danmark.
- Mikkelsen, Line (2019). Tilbage til nutiden. En manual til håndtering af traumereaktioner.
- Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration (2005). *Undervisning af traumatiserede flygtninge og indvandrere*. Dansk som andetsprog med et rehabiliterende perspektiv.
- www.hjerneliv.dk – billeder vedr. tolerancevinduet
- Rambøll. (2005). Styrket indsats i undervisningen af traumatiserede flygtninge og indvandrere. Evaluering af udviklingsprojekt 2003-2005
- Røde Kors (2016) Frivilligt arbejde med traumatiserede flygtninge. En håndbog.
- Schrøeder, Andreas (2024) – internt dokument om feedback, opmuntring og konstruktiv nuancering.
- Sejdelin, Pernille. (2016). Undervisning af traumatiserede flygtninge kan belaste lærerens egen psyke. Sprogforum 62. s. 79-86.
- Seligman, M. (1993). Learned helplessness. A theory for the age of personal control. Oxford University Press.
- Sodemann M. (2014). *Sprogindlæring og Posttraumatisk Stress Syndrom blandt flygtninge. Et overset problem med helbredsmæssige og juridiske konsekvenser*. En litteraturgennemgang, Indvandrermedicinsk Klinik.
- Stroebe M, Schut H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Stud.* Apr-May;23(3):197-224.
- Wallroth, Per (2011). Mentaliseringsbogen

Maria Techow, 2024