



FRIVILLIGT ARBEJDE MED TRAUMATISEREDE FLYGTNINGE

– EN HÅNDBOG

INDHOLD

Frivilligt arbejde med traumatiserede flygtninge
– en håndbog

Udgivet af:

Røde Kors

Blegdamsvej 27
2100 København Ø
Telefon: +45 3525 9200
www.rodekors.dk

Redaktion:

Mozhdeh Ghasemiyani
(forfatter)
Niels Svankjær Christiansen
(ansvarshavende redaktør)
Ole Jeppesen, csrKOM (redigering og interviews)

Redaktionen afsluttet 26/8
– 2016

Layout:

MOCH A/S

Tryk:

Johansen Grafisk

Produceret med støtte fra
Det Obelske Familiefond



Forside foto: Marie Louise Munkegaard

Side	4	Forord
Side	6	Introduktion
Side	7	Hvad karakteriserer flygtninge?
Side	8	Flygtninge og stresspåvirkning
Side	14	Interview: Et skulderklap til frivilligheden
Side	16	Tab og sorg
Side	19	Hvad kan du gøre for at støtte i sorgprocessen?
Side	20	Interview: De frivillige er vores familie
Side	23	Hvad er et traume?
Side	24	Hvad er PTSD?
Side	26	Hvordan kommer traumer til udtryk i hverdagen?
Side	28	Børn og traumatisering
Side	30	Frivilliges arbejde med flygtninge
Side	32	Den psykosociale tilgang til arbejdet med flygtninge
Side	34	Hvordan skaber du en tillidsrelation til traumatiserede flygtninge
Side	36	Støtte til at mestre livet
Side	38	Interview: Helt naturligt at hjælpe andre
Side	42	Engagement i relationen
Side	44	Hvordan håndterer man fortællinger om traumeoplevelser
Side	46	Hvordan skal der henvises til specialiseret behandling?
Side	48	Hvordan kan du passe på dig selv
Side	50	Opsummerende gode råd til frivilligrollen

FORORD

Antallet af flygtninge i Danmark er steget markant gennem de seneste år. Samtidig har vi set en opblomstring af lokale og frivillige initiativer til modtagelse af flygtningene her i landet.

De forskellige frivillige indsatser byder på mange krav og udfordringer, og det gør det frivillige arbejde spændende og udviklende. Men det kræver oftest også en god baggrundsviden, overblik og robusthed at håndtere samværet og hjælperollen i forhold til mennesker, der befinder sig i en udsat periode af deres liv.

I Røde Kors møder vi flygtningene allerede i asylsystemet, og vi følger dem i deres tilværelser, når de kommer til kommunerne. Vi ved, at de ofte bærer på voldsomme oplevelser – fra hjemlandet eller fra flugten. Mange har været igennem traumatiske hændelser - ikke kun ved for eksempel krigshandlinger, men også i form af tab af familie, kultur, hjemland, arbejde og status. Derfor er det vigtigt med tilgange og metoder til at imødekomme og rumme traumatiserede og psykisk belastede flygtninge i de frivillige indsatser.

I takt med at antallet af flygtninge i Danmark er steget, er det vores oplevelse i Røde Kors, at frivillige i langt højere grad efterspørger kurser og viden omkring psykiske belastninger og hvordan man som frivillig kan støtte bedst muligt. Derfor har vi udgivet denne håndbog til dig, som arbejder i aktiviteter med flygtninge.

Vi ser ofte, hvordan støtten fra frivillige bliver et godt afsæt til etableringen af livet i Danmark. Frivillige mindsker risikoen for ensomhed og isolation, og de sikrer i samarbejde med kommunerne, at flygtninge får den helt nødvendige omsorg og støtte til livet her. Som frivillig har du mulighed for at gøre en uvurderlig forskel for flygtninge, der er kommet til Danmark. Vi håber derfor, at vores materiale vil være nyttigt for dig og udgøre en inspirationskilde til dit videre frivillige arbejde med flygtninge. Jeg ønsker hermed også at sende en stor tak til Det Obelske Familiefond for deres støtte til at udarbejde håndbogen og de tilhørende materialer.

Anders Ladekarl
Generalsekretær for Røde Kors



Foto: Camilla Schiøler

INTRODUKTION

Denne håndbog handler om den frivillige indsats for flygtninge. Formålet med håndbogen er at give en introduktion til den sorg, stress og de traumer, som mange flygtninge oplever - samt at videreformidle en del af de gode erfaringer, som er indsamlet af Røde Kors.

Udarbejdelsen af materialerne startede i efteråret 2015 i løbet af en periode, hvor markant flere flygtninge end tidligere kom til Danmark. Denne udvikling førte til et stigende behov blandt de frivillige for et samlet og mere systematiseret materiale omhandlende sorg, stress og traumatisering.

Denne håndbog er udarbejdet i sammenhæng med Røde Kors' e-kursus om frivillige indsatser for traumatiserede flygtninge. I e-kurset kan håndbogen også downloades i en digital version.

Gennem tekst, interviews og eksempler fortæller E-kurset og håndbogen om traumatisering, flygtninge, og hvad den frivillige rolle indebærer. Der gives undervejs konkrete eksempler på den særlige betydning, som den frivillige indsats har indenfor dette område. Materialet henvender sig både til nuværende og kommende frivillige.

Det er håbet, at håndbogen vil udgøre en inspirationskilde til det frivillige arbejde med flygtninge i Danmark. e-kurset og håndbogen er derfor gratis for alle frivillige, som kan have gavn af materialerne - både i og udenfor Røde Kors. Dette e-kursus samt andre e-kurser udgivet af Røde Kors kan findes her: <https://www.prologio.com/courses/roede-kors>

Både håndbogen og e-kurset kan bruges til opslag eller gennemgås fra ende til anden.

Udviklingen af materialerne er støttet af Det Obelske Familiefond. Du kan læse mere om fonden og dens formål på www.obel.com.

HVAD KARAKTERISERER FLYGTNINGE

Det er afgørende, at alle, der møder flygtninge, danner sig et helhedsbillede og ikke udelukkende har fokus på de traumer og stressfaktorer, som flygtninge kan have været udsat for. Flygtninge er enkeltpersoner, som kommer til Danmark med en stærk drivkraft og en drøm om at skabe et nyt og bedre liv for dem selv og deres nærmeste. Flygtninge rummer mange ressourcer og har et ønske om at blive en del af samfundet og få lov til at bidrage positivt.

Håbet for den enkelte flygtning er at komme til et sted, hvor deres eget og deres nærmestes liv ikke længere er i fare. Dette mål har en stor betydning for, at flygtninge overhovedet kan overvinde de hårde strabadser og svære livsomstændigheder, som de går igennem. Det er med andre ord drømmen om et fredeligt liv uden krig, ødelæggelse og eventuelt forfølgelse, som giver motivationen til at fortsætte.

Det er derfor afgørende, at denne stærke motivation bliver "grebet" hurtigst muligt, at de stærke sider bliver opdaget og identificeret, og at flygtningene bliver støttet til at opbygge en aktiv tilværelse i Danmark.

Frivillige spiller en afgørende rolle i denne proces. Det gælder allerede ved ankomsten i Danmark, det gælder i hele asylfasen - og det gælder i høj grad også, når flygtninge modtager opholdstilladelse og flytter ud i kommunerne, hvor de skal etablere et nyt liv.

Frivillige kan være med til at opretholde flygtningenes håb og drømme om et bedre liv og en aktiv tilværelse i Danmark. Frivillige kan være brobyggere mellem flygtninge og det danske samfund. Frivillige kan kort sagt være med til at støtte flygtninge med at genskabe og mestre livet i Danmark.

FLYGTNINGE OG STRESSPÅVIRKNING

Vi er alle født med en grundlæggende tro på, at verden er tryk - og dermed en tro på, at vi og vores kære er trygge. Denne tryghedsfor-
nemmelse er afgørende for, at vi kan gå ud i verden og skabe tillidsfulde
forbindelser til andre omkring os.

De flygtninge, som frivillige kommer i kontakt med i Danmark, kan dog
have gennemlevet stærkt negative og voldsomme hændelser både i
deres hjemland og under flugten. Flygtninge er en gruppe, som kan være
særligt udsat på grund af de stærkt følelsesmæssige belastninger og
begivenheder, som de har oplevet.
Efter ankomsten til Danmark oplever mange fortsat en stor stressbelast-
ning. Den store usikkerhed og for nogle en manglende følelse af kontrol
over eget liv betyder, at nogle flygtninge mister troen på, at verden er
et trygt sted. Disse stressfyldte livsomstændigheder er følelsesmæssigt
belastende og kan være decideret traumatiserende for flygtninge.

Inden flugten

Mange flygtninge har oplevet krig, tortur, forfølgelse, organiseret vold, po-
litisk 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 flygt-
ninge kan komme fra områder, der indtil for nylig har været velfungerende.

Desuden kommer flygtninge fra forskellige kulturelle og religiøse bag-
grunde, 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.

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 plan-
lagt destination uden at opleve farer undervejs - og har derfor haft mulig-
hed 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 menneske-
smuglere og de risikerer at blive udsat for vold, overgreb og en umenne-
skelig behandling undervejs. En del flygtninge bliver adskilt fra deres fami-
lie 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 skyldfø-
lelse 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 trau-
matiserende oplevelse at komme i fængsel i et andet land uden at kende
sine rettigheder.

Opholdet på asylcentre

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 asylcentrene 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 asylcentrene.

I asylcentrene 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 asylcentrene kan også for nogle være forbundet med flere opbrud idet mange vil opleve flytninger mellem de forskellige asylcentre undervejs i asylfasen.

Det er på asylcentrene, at mange flygtninge for første gang møder frivillige, og netop de frivillige kan spille en meget vigtig rolle ved at være til stede og støtte flygtninge under asylprocessen. Her kan de blandt andet hjælpe flygtningene med at bevare håbet om at få et fredeligt og aktivt liv i Danmark. De frivillige kan også være med til at give flygtningene et pusterum fra asyltilværelsens bekymringer og få flygtningene til at føle sig mere velkomne.



ULEDSAGEDE BØRN OG UNGE

For børn og unge, som kommer til Danmark på egen hånd, spiller frivillige en særligt central rolle. Der er mere information om at være repræsentant eller have forældremyndighed for uledsagede børn og unge i Røde Kors' e-kursus om denne målgruppe og i håndbogen: Forældremyndighed for uledsagede børn og unge – en håndbog til frivillige.



Foto: Mikkell Østergaard

Efter ankomsten til kommunerne

Når flygtninge får opholdstilladelse i Danmark, går de indledningsvis igennem det, som ofte populært bliver kaldt "honeymoon-fasen". I denne fase er flygtninge ofte lettede og glade for at have fået afklaring på deres asylsag. Der er på det tidspunkt store forventninger om, at venteperioden er lagt bag dem, og at de hurtigst muligt kan få egen bolig og gå i gang med jobsøgning eller starte i skole. Det er på dette tidspunkt, at en del flygtninge oplever, at forventninger og ambitioner ikke altid hænger sammen med realiteterne i form af den praktiske modtagelse af flygtningene i kommunerne.

Bekymringen for familiemedlemmer, som er efterladt i hjemlandet eller forsvundet under flugten, fortsætter også. Der er ofte fortsat stor uvished om, hvorvidt de vil blive forenet med deres nærmeste og for eksempel opnå familiesammenføring.

En del flygtninge oplever også økonomiske vanskeligheder, som kan give anledning til bekymringer i hverdagen. Det kan begrænse muligheden for deltagelse i sportslige og sociale aktiviteter i lokalsamfundet. Dårlig økonomi betyder også nogle gange, at flygtninge har mindre gode boligforhold, hvor det f.eks. ikke altid er muligt for børnene at have værelser.

Endelig gennemlever flygtningene her en overgangsperiode, hvor de skal flytte og sige farvel til dem, de har lært at kende i asylcentrene - og starte et nyt liv i nye omgivelser med nye mennesker omkring dem. Det kan i sig selv være en stor følelsesmæssig belastning.

Overgangsperioder er generelt svære og følelsesmæssigt krævende for flygtninge. I disse perioder kan der være brug for ekstra støtte og omsorg.

Det gælder særligt de mennesker, der kommer til Danmark uden familie. Men ensomhed og manglende socialt netværk er generelt en stor udfordring ved flytningen fra asylcentrene til kommunerne.

Det er derfor vigtigt, at flygtninge kommer i gang med en normal hverdag hurtigst muligt efter de flytter til kommunen, hvor motivationen oftest er høj. Undersøgelser viser, at flygtninges motivation er højest de første tre måneder. Nogle flygtninge har været i en venteposition i flere år og har brug for at komme i gang med en hverdag.

Der kan imidlertid være en del udfordringer forbundet med at få etableret en aktiv og meningsfuld hverdag. Sprogvanskeligheder, manglende socialt netværk og manglende viden om, hvordan arbejdsmarkedet fungerer i Danmark kan f.eks. gøre det udfordrende at opnå beskæftigelse.

At tilpasse sig en ny kultur, nye normer og lære nyt sprog er svært for mange mennesker. Ofte er der for flygtninge en forventning om, at man hurtigt vil lære sproget og kan vende tilbage til arbejdsmarkedet eller skolegang på samme niveau, som man befandt sig på i hjemlandet. Hvis det ikke viser sig muligt, kan der indtræde en skuffelse og sorg over, at tilværelsen ikke kan blive, som man havde håbet på og drømt om.

Endelig vil nogle flygtninge være dybt traumatiserede på grund af de oplevelser, de har haft i deres hjemland og under flugten. Denne gruppe flygtninge kan have svært ved at leve op til kravene fra f.eks. deres kommune uden sideløbende hjælp til psykiske problemer. Disse flygtninge kan f.eks. også have brug for ekstra støtte i hverdagen fra en professionel kontaktperson.

De frivillige kan være til stor hjælp i håndteringen af mange af disse udfordringer. Gennem samtaler og samvær kan de frivillige give flygtninge indblik i danske normer, dansk kultur og det danske arbejdsmarked - samt naturligvis hjælpe med at øve det danske sprog. Frivillige kan også hjælpe med at skabe et overblik over, hvilke fagpersoner og myndighedspersoner, flygtningen er i kontakt med og give en bedre forståelse af personernes respektive roller.

De frivillige, som har støttet flygtninge i asylcentrene, kan også spille en central rolle i overgangsperioden ved at være den gennemgående person i flygtningens liv - hvis den frivillige vel at mærke har ressourcer til det, og der er lavet en klar aftale med den pågældende flygtning om at fortsætte kontakten efter opholdet i asylcentret.

ET SKULDERKLAP TIL FRIVILLIGHEDEN



Foto: Ole Jeppesen, csfKOM

Frivillige gør en stor forskel for flygtninge generelt – og i særdeleshed for traumatiserede flygtninge. De frivillige leverer nemlig ægte medmenneskelighed, mener Didde Bjørn, koordinator for Køge Kommunes Team Modtagelse.

Frivilligheden stortrives i Køge. Sådan har det for alvor været siden december 2014, hvor en drastisk stigning i antallet af flygtninge i kommunen satte gang i et tilsvarende boom i antallet af frivilligrupper.

"Frivilligrupperne er et enormt aktiv – og stærkt medvirkende til, at integrationen af flygtninge i kommunen er en succes. De kan noget, som vi i kommunen ikke kan på samme måde. De medvirker blandt andet til, at nyankomne altid bliver budt hjerteligt velkommen – for det meste umiddelbart efter ankomsten. Det er rigtig vigtigt," mener Didde Bjørn.

Forklaringen på, hvorfor de frivillige kan noget særligt, bunder i noget så simpelt som den manglende lønudbetaling.

"En frivillig knokler løs, fordi han eller hun har et stort hjerte. De kommunalt ansat knokler løs, fordi de er ansat til at løse en opgave og får løn for det. Det betyder, at fundamentet for indsatsen er helt anderledes. Den frivillige giver en masse af sig selv – også på skæve tidspunkter. Denne fleksible gavmildhed fører ofte til stærke relationer mellem frivillige og flygtninge," forklarer koordinatoren.

Samvær flytter bjerge

De frivillige bliver en kærvkommen genvej for flygtningene ind i det danske samfund og ind i den danske kultur.

"Flygtningene kommer indenfor hos danske familier og vice versa. Børnene leger sammen, og de voksne snakker. Dette samvær genererer viden og udvisker eventuelle fordomme hos begge parter. Hos flygtninge med stress, sorg og traumer er den medmenneskelige kontakt om muligt endnu mere vigtig. Hvis du har mistet alt, duer det ikke, at den eneste

kontakt, du har til samfundet, er kommunen – selvom vi er søde og rare mennesker," pointerer Didde Bjørn.

Der skal kaffesnakke til, der skal fisketur til, og der skal varme til, mener hun:

"De traumatiserede flygtninge skal have lejlighed til at glemme problemerne og bringes på andre tanker med jævne mellemrum. Det kan socialt samvær klare. Ikke mindst når flygtningene har været her nogle måneder, og savnet til familien fylder mere og mere. Så er det godt, at der kommer nogen forbi og banker på," siger Didde Bjørn – og tilføjer:

"Jeg er glad for, at kommunen og de frivillige kan løfte i flok og bidrage på forskellig vis. Kunsten er at passe på, at vi ikke tager de frivillige for givet og begynder at stille krav, for så forsvinder de frivilliges lyst til at være med, tror jeg."

Medspiller for de frivillige

I frivilligdelen af integrationsområdet står Køge Kommune formelt set udelukkende for at matche Dansk Flygtningehjælps netværkspersoner og -familier med flygtninge – men på det uformelle plan gør kommunen meget for at stå til rådighed:

"Vi har blandt andet samarbejdet med Bydelsmødrene, som hjælper flygtninge, når de har ærinder i Borgerservice. Vi giver løbende Røde Kors' frivilligrupper besked, når vi får at vide, at der er nye flygtninge på vej. Dermed kan grupperne planlægge deres velkomstinitiativer. Vi tager også ud og møder grupperne og informerer om flygtninge og deres behov. Derudover arrangerer vi temamøder med relevante oplæg og mulighed for at kommunens ansatte på området kan netværke med de frivillige. Disse tiltag styrker den samlede indsats," fortæller Didde Bjørn.

Næste møde i rækken tager fat i, hvordan kommunen konkret tager imod nye flygtninge:

"Det handler i høj grad om, at de frivillige kan få sat ansigt på nogle af sagsbehandlerne, som de direkte eller indirekte støder ind i deres frivillige arbejde. Vi vil levere en masse grundviden om, hvem i kommunen der kan svare på hvad – for at gøre processerne mere glidende for alle," konstaterer koordinator Didde Bjørn – og runder af:

"Vi vil gerne vise de frivillige, at kommunen står til assistance – og er til at tale med."

TAB OG SORG

Alle flygtninge oplever forskellige former for tab og sorg. Mange af de reaktioner, som frivillige møder hos flygtninge er helt normale sorgreaktioner, som alle, der oplever tab, vil have. Sorg er en naturlig proces, som alle mennesker på et eller andet tidspunkt går igennem i deres liv. Hos nogle mennesker kan sorgprocessen dog blive kompleks, fordi de har svært ved at acceptere deres tab og derfor bliver fastholdt i sorgen.

Konkrete, abstrakte og tvetydige tab betyder for mange et tab af tillid til, at verden er tryk og til at man har kontrol over eget liv. Gentagne tab af relationer kan medføre tab af tillid til, at relationer kan vare ved. Angsten for at miste og sorg over det mistede bliver derfor for nogle en stor del af livet.



Foto: Peter Sørensen

Reaktioner på sorg kommer til udtryk fysisk, følelsesmæssigt samt erkendelses- og adfærdsmæssigt:

- **Fysiske reaktioner:** Flygtninge, som går igennem en sorgperiode, kan i perioder have fysiske reaktioner som f.eks. hovedpine, kvalme, ændring af appetit, træthed, hjertebanken og problemer med vejrtrækning.
- **Følelsesmæssige reaktioner:** En del vil være i en choktilstand og ikke være i stand til at mærke følelser. Efter noget tid er det udbredt, at man kan føle vrede, hjælpeløshed, afsavn og ensomhed.
- **Erkendelsesmæssige reaktioner:** Mange vil opleve problemer med hukommelsen, problemer med at tage beslutninger, forvirring og invaderende tanker om det, man har mistet.
- **Adfældsreaktioner:** Disse reaktioner kan bl.a. indebære, at man har let til tårer og græder i uventede situationer, isolerer sig fra andre mennesker, har ændring af motivation og forsøger at undgå at tale om det og/eller den, man har mistet.

Alle mennesker går igennem sorg på deres helt egen måde og reagerer forskelligt i løbet af en sorgproces. Fælles er dog, at alle går igennem fem stadier af sorg, der vel at mærke ikke er en lineær, trinvis proces. Ofte veksler den enkelte frem og tilbage mellem stadierne. Disse stadier omfatter:

1. Benægtelse af tabet
2. Vrede over uretfærdigheden
3. Forhandling
4. Depression
5. Accept af tabet og dannelse af nye drømme for fremtiden og en ny form for relation til den afdøde

Det at miste pårørende på en pludselig, voldsom og traumatisk måde kan medføre, at sorgen bliver kompliceret. Dette kaldes kompliceret sorg. Det, at de ikke har haft mulighed for at sige farvel - og manglende mulighed for at kunne bearbejde sorgen på grund af fortsat risiko og tvivl om deres sikkerhed - kan også være med til at gøre sorgen kompliceret.

Kompliceret sorg indebærer de samme elementer som normal sorg. Reaktionerne er dog voldsommere, og der er oftest ikke tegn på forbedring. Derudover kan den komplicerede sorg medføre betydelig ændring af evnen til at kunne fungere i hverdagen.

ÅRSAGER TIL SORG HOS FLYGTNINGE:

- **Konkrete tab:** Flygtninge oplever mange konkrete tab. De oplever at miste deres hjem, deres ejendele, deres pårørende, deres venner og naboer, deres skole og arbejde. De mister deres land og alt det, de har kendt hele deres liv.
- **Gentagne tab:** Både under flugten og i Danmark bliver flygtninge udsat for gentagne tab af relationer. Under flugten møder de andre flygtninge, som de knytter sig til, men bliver adskilt fra igen, når de er nødt til at rejse videre. Da de fleste flygtninge bliver flyttet flere gange mellem asylcentre knytter de sig også her til personer (de ansatte, frivillige og andre flygtninge), som de kan blive adskilt fra. Overgangen fra asylcenter til kommune medfører igen tab af relationer. Det er særligt svært for børn og unge at overkomme de gentagne tab af relationer.
- **Abstrakte tab på grund af flugten:** Abstrakt tab er en betegnelse for tabet af de drømme, som flygtningene har haft for deres eget og deres families liv. De føler, at de har mistet drømmen om en fremtid i deres hjemland for dem selv, deres børn og deres børnebørn. Mange oplever også et abstrakt tab forbundet med deres liv i Danmark, når de oplever, at livet i Danmark ikke lever op til de drømme og håb, som de havde. Det gælder f.eks. drømmen om hurtigt at lære sproget, finde et job eller påbegynde en videregående uddannelse – eller drømmen om at opnå fuld kontrol over familiens hverdag og fremtid og blive uafhængig af de offentlige myndigheder.
- **Tvetydigt tab/tvetydig sorg:** Det er særligt udbredt blandt flygtninge at opleve tvetydig sorg. Tvetydig sorg opstår, når en person oplever et tab, hvor der er noget, der gør, at vedkommende ikke er i stand til at bevæge sig fremad i sorgprocessen. Det kan ske, når en person er fysisk tilstede, men psykologisk fraværende, eller når flygtninge bliver adskilt fra deres familie uden at vide, hvor de er, og om man vil se hinanden igen. Tvetydige tab giver en følelse af, at man ikke kan få den afklaring, man har brug for, og at der altid vil være "noget, der mangler".

HVAD KAN DU GØRE FOR AT STØTTE I SORGPROCESSEN?

Sorg er en normal proces, som alle, der har været igennem tab i deres liv, gennemlever. Det er således også en nødvendig proces for at kunne bearbejde de følelser og tanker, som er forbundet med tabet.

Aktiv lytning er et vigtigt redskab for frivillige i deres møde med flygtninge, som går igennem en periode, hvor de sørger over det, de har mistet i deres liv.

Derudover er det vigtigt at normalisere og validere [forstå/anerkende] de sørgendes følelsesmæssige reaktioner. Normalisering sker ved at understrege, at alle i deres situation ville reagere, som de gør. Validering sker ved at fortælle og vise, at reaktionerne giver mening, at det er svært at have været igennem alle de tab, som flygtningene har oplevet.

Konkret kan den frivillige f.eks. støtte op omkring flygtningens sorgproces ved:

- at vise respekt og validere, at det er hårdt og overvældende at miste så meget
- at give flygtningene plads til at udtrykke deres sorg
- at være tålmodig og huske, at det tager tid at gå igennem sorgprocessen
- at støtte flygtningene i at opstille nye, realistiske drømme for deres fremtid ved at tale med dem om de muligheder, deres liv i Danmark rummer
- at støtte flygtninge med at søge professionel hjælp, hvis sorgen varer lang tid og gør, at de ikke kan fungere i hverdagen - hvilket indikerer, at der kan være tale om kompleks sorg

DE FRIVILLIGE ER VORES FAMILIE



Foto: Ole Jeppesen, csfKOM

Habiba Kanaani fra syrisk Kurdistan savner sin familie derhjemme. Men de mange frivillige i Køges netværkscafé udgør et værdifuldt alternativ, lyder det fra den 35-årige mor til fire.

I rækkehuset i Køge-bydelen Hastrup er der orden på sagerne og kaffe i krusene. Her har Habiba boet i godt og vel et år sammen med sin mand og parrets fire piger på 4, 8, 9 og 11 år. Familien flygtede først fra Syrien til Tyrkiet, og herfra fortsatte manden kort efter alene til Danmark. Et års tid senere, da alt var parat i det nye hjem i Køge, rejste Habiba og pigerne herop for at påbegynde et nyt liv.

"Jeg skal i sprogskole i morgen. Jeg glæder mig. Jeg vil gerne lære mere dansk. Mine piger er dygtige til dansk. Den yngste kan næsten ikke tale kurdisk mere. Hun blander hele tiden danske ord sammen med de kurdiske. Vi må øve med hende," tilføjer hun og rører i kaffen for at opløse sukkeret.

Det kurdiske sprog må nemlig ikke forsvinde fra familiens hverdag. Drømmen er at vende hjem til Syrien en skønne dag. Ganske vist er der fred og sikkerhed i Danmark – og nok er det et rigt samfund. Men det er ikke 'hjem'.

"Derhjemme havde vi et stort hus, en stor have, mange venner og en stor familie. Det savner vi. Måske kan vi vende hjem engang," siger Habiba stille.

Samvær som middel mod tungsind

Savnet bliver mildnet af samværet med de frivillige og andre flygtninge i netværkscaféen.

"Det er meget vigtigt for os at møde de frivillige. De snakker med os, hjælper os og føler med os. Vi har ingen familie her i Danmark, men vi har Lis, Michael og alle de andre frivillige. Det betyder meget for os," fastslår hun.

Kontakten til den frivillige Lis er efterhånden blevet til mere end almindelig dansk hygge:

"Når jeg er ked af det eller mangler energi, kommer jeg nogle gange ikke i caféen. Så skriver Lis altid en SMS til mig og spørger, om jeg er ok, om børnene er ok, eller om der er problemer. Det gør mig meget glad. Det er næsten, som da vi boede i Syrien, og jeg var i kontakt med min mor hver dag. Desværre døde min mor, efter vi var flygtet til Tyrkiet, så det betyder rigtig meget, at nogen tænker på os, spørger til os, holder lidt øje med os," uddyber hun og sænker blikket.

For det meste når det dog sjældent så vidt, at Habiba må blive væk fra netværkscaféen.

"Hvis jeg er stresset eller savner min familie, går det væk, når jeg kommer hen og møder de andre på caféen. Det hjælper at snakke om tingene. Hvis man går alene med problemerne, bliver de større. Sådan er det," forklarer Habiba energisk.

For hele familien

Når børnene ikke er for trætte efter børnehaven, skole og SFO – og manden har lyst – tager hele familien afsted til caféen sammen.

"De frivillige laver nogle gange fester for os og vores børn. Til jul og Eid for eksempel. Flygtninge laver mad fra deres lande, danskerne laver mad fra Danmark, og så holder vi fest. Dansk mad er ikke som vores mad, men den er også god. Jeg elsker æbleskiver," afslører hun og griner.

Også de 'almindelige' dage i caféen er guld værd – ikke mindst for børnene:

"Det er så dejligt. De frivillige leger og spiller spil sammen med børnene, og de snakker sammen. Det er vigtigt, at vores børn møder danskere. Det vigtigste for mig er, at jeg får venner – og Lis er blevet min ven. Hun har besøgt os her, og vi har besøgt hende og hendes mand. Det er hyggeligt," fortæller Habiba.

Habiba og familien føler sig nu og da på gyngende grund i det nye liv på grund af helt lavpraktiske problemer. Også her er der hjælp at hente i frivilligcaféen:

"De hjælper os med at forstå breve fra kommunen. De hjælper os med at lære hele systemet og kulturen at kende. Skolesystemet, jobsøgning,

transport, fritidsaktiviteter, alt muligt. I genbrugsbutikken er der brugt børnetøj og legetøj, som vi må få. Det har vi stor glæde af,” beretter Habiba.

Et skridt ad gangen

Habiba drømmer om engang at få en uddannelse i Danmark.

”Jeg vil meget gerne uddanne mig til journalist. Jeg vil gerne lære noget nyt. Jeg var i praktik i en SFO, og der blev jeg meget bedre til dansk. Jeg har også lært at cykle, men jeg tør stadig ikke køre i trafikken. Nu er jeg i gang med at lære at svømme,” siger hun med et smil.

Her og nu skal hun jf. 225-timersreglen se sig om efter et lønnet job for at beholde fuld integrationsydelse.

”Jeg er bange for, at det bliver svært. Mange danskere kan ikke finde arbejde. Hvordan skal jeg så? Når jeg skal skrive ansøgning, vil jeg bede om hjælp på frivilligcaféen. Jeg vil også spørge, om de frivillige kender nogen, der mangler arbejdskraft,” siger Habiba – og tilføjer:

”Jeg håber, det vil lykkes. Jeg vil gerne arbejde som pædagogmedhjælper eller på en restaurant. Hvad som helst – når bare jeg samtidig må fortsætte på sprogskolen.”

Habibas mand kommer ind fra den lille urtehave med dagens høst af chili. Habiba sender ham et varmt smil og tager kaffekopperne af bordet med ordene:

”Vi tager et skridt ad gangen.”

HVAD ER ET TRAUME?

En traumereaktion er en normal reaktion på unormale oplevelser, der er belastende udover det sædvanlige. Eksempler på belastende oplevelser, som flygtninge kan opleve er krig, omfattende og systematisk vold, tortur, tab af familiemedlemmer, overgreb, fængselsophold og uvished om familiemedlemmers velbefindende.

Ifølge en rapport lavet af LG Insight i 2015 er 30-50 pct. af flygtninge i Danmark traumatiserede. Rapporten er baseret på udtalelser fra eksperter fra Center for Udsatte Flygtninge, Røde Kors, Dignity og Amnesty International.

Der er mange faktorer, der spiller ind i forhold til, hvem der bliver traumatiseret efter voldsomme oplevelser. En af de mest betydningsfulde faktorer er manglende kontrolfølelse, mens den belastende situation har fundet sted. Dette kan medføre en følelse af magtesløshed og hjælpeløshed. Endvidere kan måden, hvorpå flygtninge tolker oplevelsen – og den mening, som oplevelsen tillægges – have stor betydning for den senere reaktion. En tredje vigtig faktor er det sociale netværk og støtten fra andre både under og efter oplevelsen. Dette har særligt stor betydning for eksempelvis uledsagede flygtningebørn og -unge, da de ikke har støtte fra familie og venner og derfor brug for en særlig omsorg og beskyttelse.

De fleste flygtninge, som har været udsat for belastende oplevelser af traumatisk karakter, oplever skyldfølelse i forskellig udstrækning. Når skyldfølelsen bliver omfattende og overvældende, kan det have stor betydning for, hvordan oplevelsen efterfølgende bliver bearbejdet. Skyldfølelse kan også påvirke dels den betydning, som personen tillægger den traumatiske oplevelse, dels personens oplevelse af egen rolle, mens begivenhederne fandt sted.

HVAD ER PTSD?

De fleste mennesker, som har været udsat for en stærkt belastende begivenhed, er i stand til at bearbejde disse oplevelser, uden at de udvikler sig til en sygelig reaktion, også kaldet Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). PTSD-lignende symptomer er i litteraturen blevet beskrevet i mere end 100 år, og i 1980 blev vedvarende post-traume symptomer anerkendt som en selvstændig psykisk lidelse kaldet PTSD.

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.

De symptomer, som er særligt relevante for frivilliges arbejde med traumatiserede flygtninge, omfatter:

- **Øget stress:** Søvnproblemer, aggression samt besvær med at holde koncentration og opmærksomhed.
- **Genoplevelsesfænomener:** Viser sig i form af invaderende erindringer, drømme, flashbacks og associationer til den traumatiske hændelse, ofte forårsaget af andre begivenheder, som minder om denne.
- **Undgåelsesreaktioner:** Undgåelse af tanker og følelser om situationer samt undgåelse af aktiviteter, som minder om traumet. Hertil kommer hukommelsestab for dele af traumet og en generel følelsesmæssig tilbagetrækning.

Den normale betegnelse for PTSD omfatter dog ikke symptomer for personer, der har været udsat for længerevarende og gentagne traumer, såsom seksuelle overgreb mod børn, vold i hjemmet og politisk vold. Denne type symptomer – f.eks. grundlæggende tab af tillid til verden, sig selv og andre mennesker – findes hos mange flygtninge. Ofte har flygtninge også svært ved at finde mening med livet, og dette symptom er heller ikke omfattet af det overordnede symptombillede i PTSD.

De symptomer, som optræder hos mange traumatiserede flygtninge, hører til under diagnosen *complex PTSD, disorder of extreme stress, not otherwise specified (DESNOS)*. Disse symptomer omfatter:

1. **Ændringer i følelsesregulering:** Kommer til udtryk ved vekslen mellem eksplosiv vrede eller ekstrem tilbageholdenhed samt vekslen mellem tvangsmæssig eller ekstremt hæmmet seksualitet. Kronisk optagethed af selvmordstanker, selvbeskadigelse og generel følelse af ubehag.
2. **Ændringer i bevidstheden:** Genoplevelse af begivenheder, hukommelsesforstyrrelse med hensyn til traumeoplevelsen, dissociation (ufrivillig virkelighedsflugt – personlighedsforstyrrelser, forbigående tab af hukommelse og bevægelsesevne m.m.) og depersonalisation (ændring af bevidstheden med oplevelse af at være ”ved siden af sig selv” eller af at være en iagttager af egne handlinger).
3. **Ændringer i selvopfattelse:** Omfatter følelse af hjælpeløshed, afmagt og handlingslammelse. En følelse af at være stigmatiseret, udstødt og uretfærdigt behandlet.
4. **Ændringer i betydningssystemer:** En følelse af at have mistet tillid og tro til andre og til sig selv. En følelse af håbløshed og fortvivlelse.
5. **Ændringer i opfattelsen af gerningsmanden eller krænkeren:** Optagethed af forholdet til krænkeren, herunder også optagethed af hævntanker. Accept af gerningsmandens anskuelser og idealisering/glorificering eller paradoksalt taknemlighed.
6. **Ændringer i forhold til andre:** Isolation og tilbagetrækning, afbrydelse af intime forhold samt vedvarende mistillid.

HVORDAN KOMMER TRAUMER TIL UDTRYK I HVERDAGEN?

Reaktioner på traumer kan komme til udtryk både fysisk og psykisk hos flygtninge. Disse reaktioner kan være en udfordring i hverdagslivet. Det er derfor vigtigt, at frivillige er opmærksomme på disse reaktioner, da det også påvirker relationen mellem den frivillige og flygtningen.

Effekt på indlæring og erkendelsesfunktioner

Mange flygtninge oplever, at de har svært ved at holde deres opmærksomhed og fokus i lang tid ad gangen. Dette skyldes bl.a. søvnunderskud, invaderende tanker og flashbacks om traumat - samt øget stress, der gør, at flygtninge bruger det meste af deres energi på konstant at være på vagt. Alt dette medfører hos traumatiserede flygtninge en nedsat evne til at planlægge og bevare overblikket. I hverdagen har det også betydning for evnen til sprogindlæring, særligt i det første år.

Traumer påvirker også hukommelsen hos traumatiserede flygtninge. Det er til stor frustration for rigtig mange, og de har svært ved at forstå, hvorfor de glemmer ting. Det påvirker også deres relationer, hverdagsrutiner og gøremål. F.eks. glemmer mange deres aftaler og har svært ved at huske, hvad de har lært i sprogundervisningen og på deres praktikplads. I svære tilfælde har nogle traumatiserede flygtninge svært ved at finde rundt i det lokalområde, de bor i og har brug for hjælp til at komme i skole og til andre aftaler. Det er særligt vigtigt at være opmærksom i tilfælde, hvor forældrene har svære hukommelsesproblemer, så det ikke bliver børnene, der overtager rollen som støtteperson for forældrene.

Følelsesmæssige reaktioner

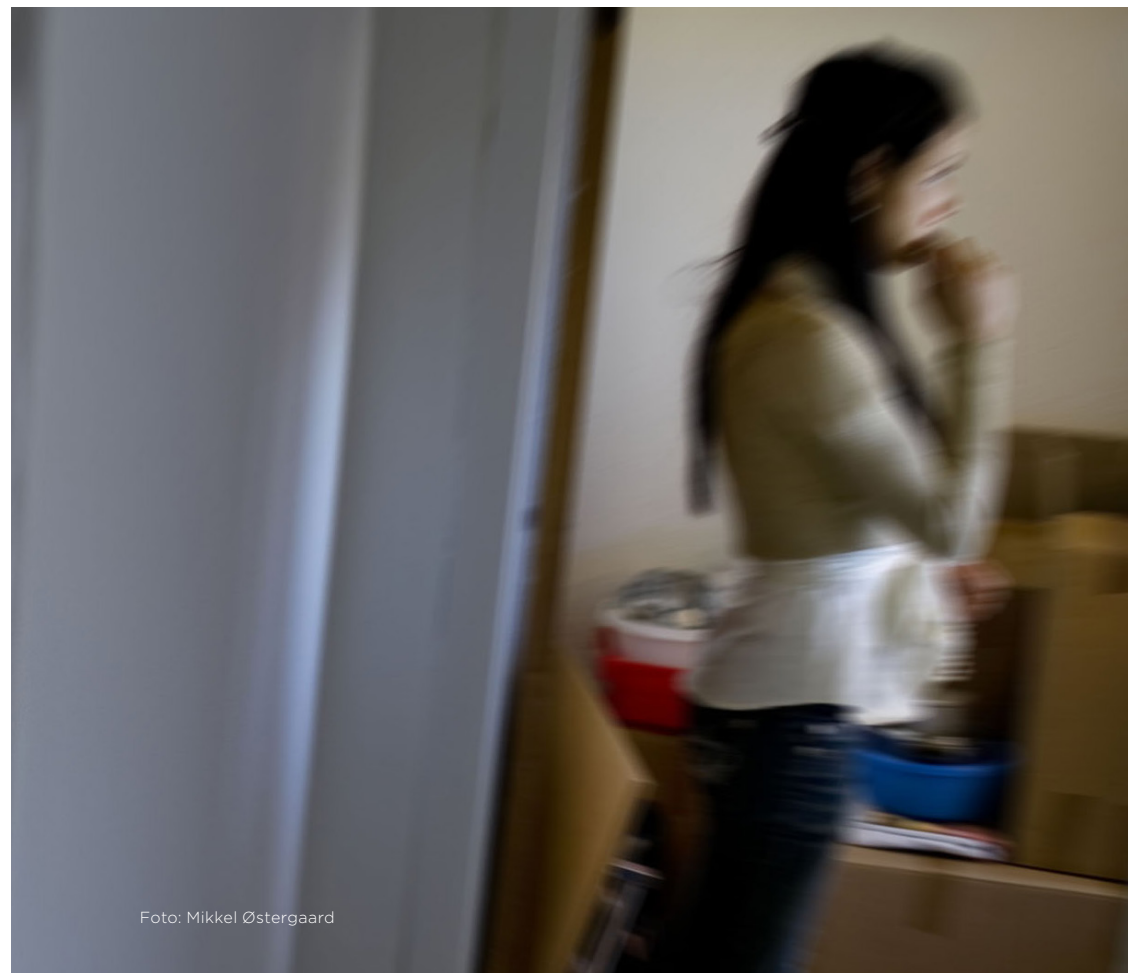
Traumatiserede flygtninge oplever ofte følelsesmæssige vanskeligheder, som kan påvirke deres hverdag. Den manglende kontrol i hverdagen og manglende sprogkunderskaber kan medvirke til, at de mister noget af troen på sig selv, og føre til lavt selvværd og en følelse af hjælpeløshed. Det at have været udsat for systematisk og længerevarende vold, betyder

en øget risiko for at miste en grundlæggende tillid til andre mennesker, hvilket vanskeliggør dannelse af nye sociale relationer.

På grund af de tab, som mange flygtninge har oplevet, kan de have en angst for at miste. For nogle fører det til at de isolerer sig for at undgå at danne nye tætte relationer, som kan føre til nye tab.

Fysiske reaktioner

Mange traumatiserede flygtninge lider af hovedpine, træthed, kvalme, forstyrrelse af appetit, trykken i brystet, vejrtrækningsproblemer, spændinger og smerter i muskler og led. På grund af søvnløshed og øget stressniveau har mange traumatiserede flygtninge svækket immunsystem og er dermed mere modtagelige over for infektioner. Mange har også problemer med maven og fordøjelsessystemet.



BØRN OG TRAUMATISERING

I faglitteraturen sondres mellem to former for traumer hos børn:

- **Primær traumatisering:** Hvor børn selv har været udsat for eller haft traumeoplevelser.
- **Sekundær traumatisering:** Hvor børn indirekte bliver udsat for traumer via forældrene, f.eks. gennem forældrenes beretninger eller ved at leve sammen med forældre med PTSD.

Mange børn oplever overgreb og krænkelse både under krig og under flugt. Nogle børn bliver tvunget til at deltage i krigshandlinger, bliver selv udsat for vold eller ser andre blive udsat for vold og overgreb. Afhøring af forældrene og ransagning af hjemmet er en traumatisk oplevelse, som mange flygtningebørn bliver udsat for. At forlade venner, skole, hjem og at flygte uden at kunne sige farvel er også eksempler på hyppigt forekommende traumeoplevelser hos børn. Flugten fra hjemlandet kan være særlig traumatisk for børn, som flygter uden deres forældre.

Diagnosen PTSD er overordnet den samme for børn og unge som for voksne. Hos børn kommer symptomerne dog til udtryk forskelligt alt efter barnets alder og udvikling. Der kan bl.a. være tale om kaotisk og udadreagerende adfærd, mareridt, frygt for at sove alene, gentagende og monoton leg samt nedsat interesse i aktiviteter, som barnet tidligere har været glad for.

Traumer kan have stor indvirkning på barnets indlæring og kognitive/erkendelsesmæssige udvikling. Barnet kan få svært ved at koncentrere sig i skolen, gå tilbage i udvikling og miste tillærte kompetencer, som f.eks. sprog eller renlighed, ligesom den følelsesmæssige udvikling kan gå i stå. Børn kan blive bekymrede for deres forældre og føle, at de skal tage ansvar for dem.. Børns fysiske helbred bliver også påvirket af traumeoplevelser, og mange flygtningebørn udviser mange

fysiske symptomer som f.eks. ondt i maven, kvalme, hovedpine, muskelspændinger og søvnforstyrrelser.

For mere detaljerede beskrivelser af symptomer samt gode råd i arbejdet med traumatiserede børn kan du lade dig inspirere af Dansk Flygtningehjælps hæfter: *Flygtningebørn i folkeskolen* og *Flygtningebørn i daginstitutioner*.

UNDERRETNINGS- PLIGT

Alle borgere i Danmark er omfattet af *den almindelige underretningspligt*. Det betyder at alle, der får kendskab til, at et barn eller en ung under 18 år udsættes for vanrøgt eller nedværdigende behandling eller lever under forhold, der bringer dets sundhed eller udvikling i fare har pligt til at underrette kommunen.

FRIVILLIGES ARBEJDE MED FLYGTNINGE

Forskning viser, at det er vigtigt at tænke helhedsorienteret i forhold til indsatsen overfor flygtninge, som har været udsat for traumatiske oplevelser såsom krig og organiseret vold. Kriseterapi og samtaler alene kan ikke hjælpe på længere sigt. Der er brug for en indsats, som har fokus på de enkelte flygtninge, deres familier samt den kontekst, de lever i. Forhold som økonomi, sociale netværk, beskæftigelse og oplevelse af diskrimination har også stor betydning for, hvordan flygtninge håndterer og reagerer på de traumatiske oplevelser, som de har været udsat for, før de kom til Danmark.

Indsatsen over for børn, unge og voksne, som har været udsat for traumatiske oplevelser, kan deles op i tre niveauer:

- 1.** Forebyggelse. Denne fase er gældende for alle flygtninge, der er ekstra udsatte på grund af de oplevelser, som de har haft inden deres ankomst til Danmark. Det er afgørende, at der er fokus på at støtte de eksisterende beskyttende kræfter og ressourcer, som flygtninge har, og som kan være til stor nytte i deres nye liv i Danmark.
- 2.** Indsats for at undgå, at nye problemer udvikler sig. Dette arbejde handler om genoprettelse af beskyttelsesfaktorer. Her er der fokus på at hjælpe flygtninge med at komme i gang med en hverdag, hvor de oplever tryghed, struktur, forudsigelighed og stabilitet. Social støtte fra frivillige og andre kan spille en afgørende rolle i denne fase.
- 3.** Målrettet terapeutisk indsats, når skaden er sket: Flygtninge, som har alvorlige psykiske lidelser efter deres traumatiske oplevelser, henvises til individuel samtaleterapi eller familierapi.

Kilde: Montgomery & Linnet, 2012

De fleste flygtninge vil i begyndelsen have behov for en indsats inden for de to første niveauer, mens andre vil have brug for alle tre indsatser samtidigt. Der vil også være nogle, som er så psykisk påvirkede af de traumatiske oplevelser, at det er nødvendigt at indlede behandling, før de kan gå i gang med at genoprette strukturen i deres hverdag.

I de første to indsatsniveauer kan frivillige spille en nøglerolle ved at støtte flygtningene i at komme i gang med hverdagen. Frivillige kan også være med til at give flygtningene bedre kendskab til, hvordan og hvor de kan bruge de ressourcer, som de allerede har med sig – blandt andet til at genetablere et socialt netværk og en velfungerende hverdag. I det tredje niveau kan frivillige konkret støtte flygtninge ved at hjælpe dem med at huske deres aftaler.



Foto: Marie Louise Munkegaard

DEN PSYKOSOCIALE TILGANG TIL ARBEJDET MED FLYGTNINGE

Røde Kors arbejder psykosocialt i alle aktiviteter. Den psykosociale tilgang er udviklet på baggrund af forskningsbaseret viden. Forskningen viser, at tilgangen er yderst virkningsfuld i forhold til at skabe modstandsdygtighed hos mennesker, der befinder sig i en sårbar situation.

Psykosocial støtte er baseret på et helhedsorienteret syn på det enkelte menneske og på situationen, som den enkelte befinder sig i. Her anerkender man, at både psykologiske og sociale aspekter i menneskers liv har betydning for, hvordan de håndterer udfordringer og kriser i livet. Psykologiske aspekter omfatter f.eks. følelser, tanker og reaktioner, mens de sociale aspekter f.eks. omfatter relationer til familie, netværk og muligheden for at kunne udtrykke sig og leve efter egne sociale og kulturelle værdier.

Psykosocial støtte bygger på fem grundlæggende elementer:

- 1. At fremme tryghed:** Her er der fokus på både den fysiske og følelsesmæssige tryghed. Disse rammer kan skabes ved at have klare og positive rammer, der er forudsigelige og genkendelige.
- 2. At fremme ro:** At støtte op om at skabe følelsesmæssig ro. Et eksempel på dette kan være at hjælpe flygtninge til at få bedre forståelse og accept af deres følelsesmæssige reaktioner. Det foregår ved at vise flygtninge, at følelserne og reaktionerne er helt normale.
- 3. At fremme handleevnen:** Fokus er her på at støtte op om, at flygtningene får en tro på, at de selv kan handle på måder, der forbedrer deres svære livssituation.
- 4. At fremme fællesskaber og samhørighed:** Her er fokus på at skabe aktiviteter, der styrker følelsen af at være en del af et fællesskab – og ikke at være alene.
- 5. At fremme håb:** At skabe troen på - og håbet om - en bedre fremtid.



HVORDAN SKABER DU EN TILLIDSRELATION TIL TRAUMATISEREDE FLYGTNINGE?

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.

Frivillige kan gøre en afgørende indsats for at øge flygtninges generelle tillid ved løbende at skabe og opretholde tilliden i relationen mellem den frivillige og flygtningen. 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 lineært 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, som f.eks. hvordan det går med hensyn til familiesammenføring, eller hvor stort et pres de føler fra f.eks. myndigheder med ansvar for deres sag.

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. Det anbefales, at den frivillige og flygtningen helt fra starten indgår en række klare aftaler. Det kan f.eks. helt konkret handle om:

- hvor ofte parterne skal ses
- at begge parter har mulighed for at komme med forslag til aktiviteter
- hvor lang tid aktiviteterne skal vare
- at begge parter ringer og aflyser, hvis de ikke kan mødes

Det er med til at skabe klare rammer, forudsigelighed og struktur, hvilket

er afgørende for, at flygtningene får en følelse af, at de har kontrol over det, der skal ske - og også ved, hvad de kan forvente.

Det er samtidig vigtigt, at den frivillige sammen med flygtningen *løbende afstemmer forventninger til relationen*. Dette gøres ved løbende at spørge til, om flygtningen er tilfreds med rammerne for relationen, eller om der er noget, der skal ændres på. Det er også en mulighed, at den frivillige foreslår, at de forsøger nye aktiviteter, eller spørger, om de i en periode skal ses mere eller mindre hyppigt.

Åbenhed er afgørende for at skabe en tillidsfuld relation. Der er meget, som både den frivillige og flygtningen ikke ved om hinanden og det samfund og den kultur, som de hver især kommer fra. Derfor er det afgørende, at de frivillige stiller spørgsmål, når de er i tvivl - og samtidig også gør flygtningen opmærksom på, at han eller hun også meget gerne må stille spørgsmål, hvis der er noget, som er svært at forstå.

Det kan være en god tilgang at være nysgerrig omkring flygtningens kultur og traditioner samt fortælle, hvordan traditionerne er i Danmark. Dermed bliver relationen også til en udveksling af erfaringer og historier mellem to ligeværdige mennesker. Den frivillige kan på den måde være med til at hjælpe flygtningen med at bygge bro mellem fortiden, livet i hjemlandet, og nutiden, livet i Danmark.

For at skabe en tillidsfuld relation er det vigtigt at *lade flygtningen bestemme tempoet*, når det kommer til udvikling af relationen. Lad personen selv afgøre, hvornår han eller hun er klar og har lyst til at fortælle om deres flugthistorie eller deres traumatiske oplevelser. Jeres samtaler bør omhandle hele mennesket og ikke kun det, der har været svært. Husk, at flygtninge er andet og mere end deres traumatiske oplevelser.

Den *sproglige barriere* vil selvfølgelig ofte sætte en begrænsning for kommunikationen. Det er derfor ideelt, hvis én af de første samtaler kan foregå med tolk, hvis det er muligt.

Opsummering: Enhver relation er baseret på tillid og gensidig respekt. Det tager ofte tid at skabe tillidsrelationer med flygtninge. Tillid kræver tryghed og tryghed kræver tålmodighed. Den frivillige kan være med til at skabe ro i relationen til flygtningen ved at bidrage til at opretholde struktur, stabilitet og forudsigelighed både i flygtningens liv og i relationen til den frivillige. Forventningsafstemning fra begyndelsen er vigtigt. Den frivillige kan være en brobygger mellem det danske samfund og flygtningen.

STØTTE TIL AT MESTRE LIVET

En central del af helingsprocessen handler om at kunne mestre livet. Frivillige kan spille en stor rolle i at hjælpe flygtninge med at skabe netværk - og med de udfordringer, som flygtninge møder i hverdagen. Udfordringer, som er forbundet med at tilpasse sig til et nyt samfund og en ny kultur.

Det er vigtigt, at du som frivillig er realistisk helt fra starten omkring, hvor meget tid og hvor mange ressourcer du har til det frivillige arbejde med flygtninge. Det betyder nemlig, at du fra begyndelsen klart kan tilkendegive dette til flygtningen og etablere klare rammer for relationen.

Frivillige kan støtte flygtninge med mange forskellige ting. Men det er afgørende, at flygtningene fornemmer, at de er med til at bestemme, hvilke aktiviteter I skal lave sammen - og at de får mulighed for at vise, at de kan give igen i relationen ved f.eks. at lære dig noget nyt.

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'er.

HELT NATURLIGT AT HJÆLPE ANDRE



Foto: Ole Jeppesen, csfKOM

29-årige Ditte Marie Kaufmann Hansen fra Vordingborg har været Røde Kors-frivillig i over tre år. Hendes indsats på flygtningeområdet begyndte som en impulsiv handling – og er endt som en livsstil.

"Mens jeg tog min HF, mødte jeg to tjetjenere og blev venner med dem. Jeg undrede mig over, hvem de mon havde at trække på, når de havde behov for hjælp – og begyndte så småt at starte et frivilligprojekt. Så fik jeg øje på, at Røde Kors allerede var i fuld gang – og opsøgte dem med det samme," husker Ditte Marie.

Hun mødte op en eftermiddag på Torsdagscaféen for flygtninge og indvandrere og gik sammen med de andre frivillige snart efter i gang med at tiltrække flere brugere til tilbuddet. På kort tid mangedobledes antallet af brugere, og flere aktiviteter blev oprettet:

"I dag har vi foruden torsdagscaféen et korps af besøgsvenner og et kvindenetværk, hvor flygtningekvinder og deres børn strømmer til for at hygge, lave lektier og lege. Jeg er involveret i det meste, og selvom jeg ikke er decideret besøgsven for tiden, hjælper jeg, hvor jeg kan," siger hun – og tilføjer:

"Nogle klikker man jo bare bedre med end andre, og så opstår der et venskab. Og for mig er det helt naturligt at hjælpe sine venner."

Frivillig altmuligkvinde

Ditte Marie studerer til socialrådgiver og har både små børn og stor vennekreds. Alligevel arbejder hun snildt over ti frivillige timer om ugen.

"Ja, det løber op. Det kan handle om at hjælpe med at ringe til Udlændingestyrelsen eller politiet, at få betalt regninger eller at få en telefon til at virke. Alt muligt. Jeg ser det ikke som arbejde, men som en støtte til mennesker, der virkelig trænger," forklarer Ditte Marie.

Ind imellem er det et ret hektisk ikke-arbejde:

"Som frivillig skal jeg jo være en slags brugsanvisning til samfundet, og op til sommerferien var det en lidt krævende rolle. Der var mange familiesammenføringer – og med dem følger en masse papirarbejde, godkendelser, booking af rejse og meget mere. Man skal nærmest være et omvandlede leksikon for at kunne gøre det korrekt," påpeger Ditte Marie og ryster let på hovedet.

Ofte er der samtidig sprogbarrierer, som spiller ind og gør processen ekstra udfordrende:

"Så mærker man virkelig, hvor sårbare de her mennesker er. Der er så meget, de ikke forstår, men som de er nødt til at have styr på. Derfor er der ofte brug for frivillige til at bakke op – og til at vise, hvordan systemet er skruet sammen," konstaterer Ditte Marie.

Et lys i mørket

Ditte Marie træder også til, når livet bliver rigtig hårdt for flygtningene:

"Jeg blev på et tidspunkt bedt om at hjælpe en somalisk kvinde, som havde svangerskabsforgiftning, og som netop havde født sit barn tre måneder for tidligt. Barnet døde 24 timer efter. Manden var lige blevet sendt ud af Danmark med afslag på asyl, så nu vidste kvinden ikke, hvad hun skulle stille op," beretter Ditte Marie.

"Jeg kontaktede kvindens sagsbehandler og gav nogle forslag til, hvad jeg synes, der kunne gøres – sætte en støttekontaktperson ind, hjælpe med at arrangere begravelse og den slags. Det var ikke for at blande mig, men for at sikre, at der blev taget særlige hensyn, fordi kvinden var traumatiseret," siger hun – og fortsætter med et andet eksempel:

"En anden gang kom en seksårig pige hen og fortalte mig helt uden omsvøb, at hun havde boet sammen med sin far i Sverige, og at han dér havde taget penge for, at andre mænd havde sex med hende. Så havde hendes mor kidnappet hende, og derfor var de nu her i Danmark."

I den slags tilfælde er nøgleordet for den frivillige 'nærvær' og 'autencitet':

"Du skal være ægte til stede. Du skal vise, at du forstår, at det er hårdt for den traumatiserede. Du skal være der, lytte og give masser af tid og plads."

Du skal være venlig og imødekommende – og vise, at deres reaktioner er ok,” bemærker Ditte Marie.

En vifte af følelser

Flygtninge, som har været ude for en traumatiserende oplevelse, kan reagere vidt forskelligt:

”Nogle er kedede af det, andre er vrede og frustrerede. En tredje gruppe er apatiske, døde i øjnene. Sådan var den lille pige, jeg fortalte om før – og derfor var min reaktion nødt til at være helt stille og rolig. Jeg spurgte, om hun var ok – og om vi skulle finde nogle rare fritidsaktiviteter, hun kunne deltage i,” fortæller hun.

Frivillige spiller en vigtig rolle i forbindelse med at opdage flygtninge, som har brug for professionel hjælp:

”Der er rigtig mange, som ikke når at blive screenet. Nogle kommer jo direkte fra krigen til os, nogle er kortvarigt på et asylcenter, nogle ankommer illegalt. Samtidig sker det tit, at traumereaktionerne først dukker op senere, når der er kommet nogenlunde ro på. Derfor skal vi frivillige være meget opmærksomme og kontakte kommunen, hver gang vi opdager en flygtning, som for eksempel trænger til at snakke med en psykolog,” pointerer Ditte Marie.

Klare rammer og en god snak

Ditte Marie råder alle frivillige til at passe godt på sig selv, mens de møder rundt blandt de voldsomme skæbner:

”Det er vigtigt, at man gør sig klart og kommunikerer ud, hvor meget man har at give, hvordan, hvor tit, hvor længe – og til hvor mange på én gang. Man skal ikke tage munden for fuld, for det går ud over begge parter. Den frivillige bliver slidt op, og flygtningen vil føle et svigt,” fastslår Ditte Marie.

Hun begik selv et par fodfejl i begyndelsen:

”Da jeg startede som frivillig, involverede jeg mig alt for meget – måske 20-25 timer om ugen – fordi jeg blev så grebet af det. Det gik for meget ud over mit øvrige liv, og nogle gange kunne jeg endda have svært ved at falde i søvn om aftenen. Derfor trappede jeg lidt ned og begyndte at snakke en del om mine oplevelser med de andre frivillige i gruppen. Det gør vi stadig. Både om, hvad vi hører, og hvad det gør ved os. Det er meget vigtigt. Efter noget tid bliver man lidt mere garvet og hård i filten,

men man skal stadig sørge for at få tingene vendt med de andre,” anbefaler hun.

Det gør mig glad

På trods af de barske realiteter og beretninger, som kan være svære at slippe igen, er Ditte Marie Kaufmann Hansen fra Vordingborg lykkelig for, at hun kastede sig over det frivillige arbejde med flygtninge – med og uden traumer:

”Det giver mig SÅ meget at støtte flygtninge i deres hverdag – og jeg har det vildt godt med mig selv, fordi jeg gør noget, som jeg føler, jeg bør gøre. Alt det, der kommer retur – en grænseløs taknemmelighed, venskaber for livet, fantastiske oplevelser, indblik i andre kulturer – fylder mig med stor glæde,” lyder det fra Ditte Marie – som på falderebet summerer op:

”Det er et enormt privilegium at få lov at være sammen med disse mennesker, for de er af en helt særlig støbning. Deres voldsomme livshistorier får mig til at se, hvor uvæsentlige nogle af mine egne problemer er. Jeg tror, det er vældig sundt at få vendt sin tilværelse lidt på hovedet, for jeg opdager simpelthen, hvor heldige vi er her i Danmark.”



Foto: Peter Sørensen

ENGAGEMENT I RELATIONEN

Frivillige kan i perioder opleve, at flygtninge ikke er så engagerede i relationen, som de måske var i starten. Dette kan skyldes mange ting. Det kan bl.a. være, at flygtninge i perioder ikke sover godt og derfor er trætte og ikke har overskud. Det kan også være, at de savner deres familiemedlemmer og bekymrer sig om dem og derfor ikke har overskud til andre aktiviteter. Måske glemmer de aftaler, fordi deres hukommelse er påvirket. Det er derfor afgørende altid at spørge ind og tale om det og ikke automatisk antage, at flygtningen ikke længere er interesseret i kontakten.

En anden grund kan være, at deres familie er kommet til Danmark, og at deres behov for et socialt netværk derfor er blevet mindre. I det tilfælde er det også vigtigt at afstemme forventningen til relationen, herunder om de ønsker at fortsætte relationen - og i givet fald hvordan resten af familien kan inddrages.

Det er også vigtigt at være åben over for muligheden for, at kontakten er blevet mindre, fordi flygtningen nu har lært sproget og har tilpasset sig livet i Danmark. I givet fald er det naturligt, at behovet for kontakt ikke er lige så stort mere. Det er vigtigt at kunne give slip på relationen, når behovet for den ikke er der længere.



HVORDAN HÅNDTERER MAN FORTÆLLINGER OM TRAUMEOPLEVELSER?

Når flygtninge begynder at føle sig trygge og have tillid til den frivillige kan det ske, at der bliver åbnet op for fortællinger omkring traumeoplevelser. Den frivillige skal respektere, hvis flygtningen ikke ønsker at tale med den frivillige om svære oplevelser og i stedet give tid og plads til, at flygtningen selv kan bestemme, hvornår han eller hun føler sig klar til at tale om disse oplevelser.

I tilfælde, hvor flygtninge fortæller om deres traumeoplevelser, er det vigtigt, at den frivillige lytter aktivt, er nærværende - og samtidig validerer flygtningenes følelser og oplevelser. Samtidig bør den frivillige undgå at stille for mange detaljerede spørgsmål til specifikke dele af traumeoplevelsen.

Det er i orden, at frivillige bliver rørt følelsesmæssigt, når de hører flygtninges historier. Det viser omsorg og medmenneskelighed overfor dem, der fortæller historien. Hvis fortællingerne bliver for følelsesmæssigt overvældende for den frivillige, er det vigtigt, at den frivillige afbryder fortællingen - på en respektfuld måde. I dette tilfælde vil den frivillige endnu en gang kunne validere, hvor svært det må have været for den, der fortæller historien, og samtidig ærligt fortælle, at man netop af den grund har brug for en pause.

I tilfælde, hvor den traumatiserede flygtning får det psykisk dårligt, f.eks. efter at have fortalt deres traumehistorier, er det vigtigt at tage udgangspunkt i de fire grundregler for psykisk førstehjælp.

De fire grundregler for psykisk førstehjælp:

1. Vær nærværende psykisk og fysisk: Mennesker i krisesituationer har brug for at vide og mærke, at de ikke er alene. I en sådan situation skal den frivillige grundlæggende kunne bevare roen, placere sig i passende afstand fra den anden samt tale i et roligt stemmeleje.
2. Lyt aktivt: Aktiv lytning bygger på princippet om at stille åbne, enkle spørgsmål - ét ad gangen. Det er vigtigt at være tålmodig, empatisk og kunne holde tilbage med at give gode råd. Undgå at tolke på, hvad du hører, men opsummér en gang imellem, hvad du har hørt.
3. Giv praktisk hjælp: Den frivillige kan hjælpe med at finde frem til, hvem der eventuelt skal ringes til for at få hjælp. Den frivillige kan holde overblikket i situationen og kan hjælpe med at finde ud af, hvad der praktisk kan gøres for at støtte flygtningen i situationen.
4. Acceptér følelser, også de stærke: Den frivillige skal så vidt muligt give flygtninge i situationen plads til at give udtryk for deres følelser og sætte ord på dem, herunder tage lange pauser eller forlade lokalet, hvis de har behov for det.

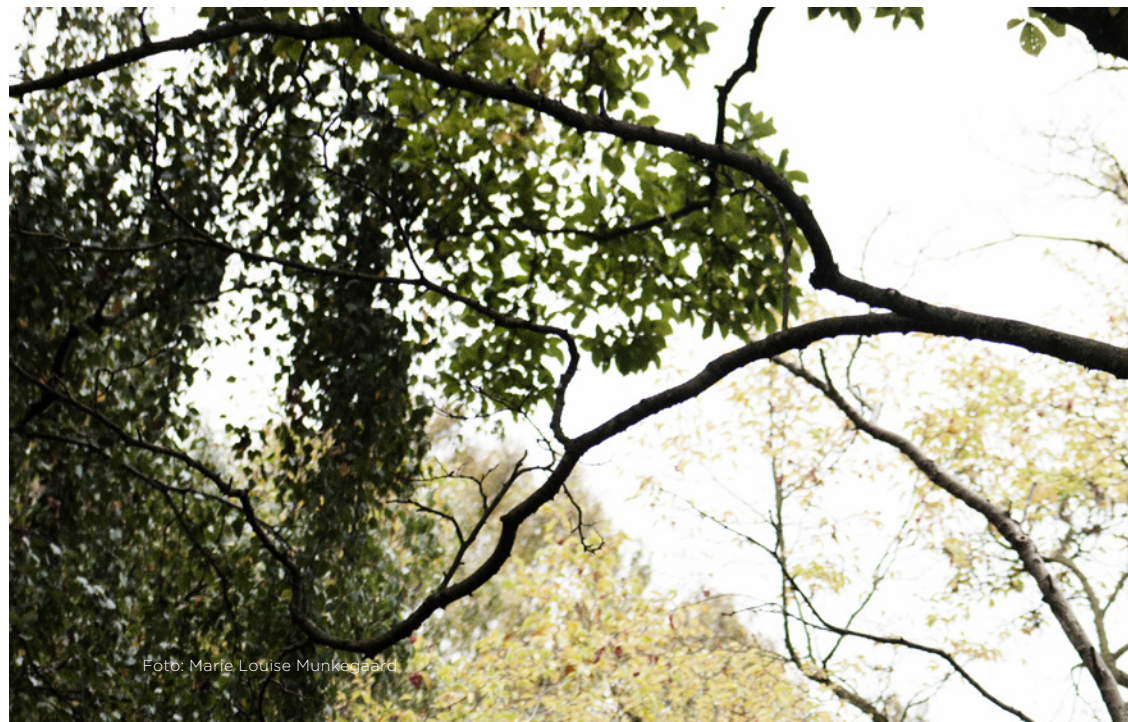


Foto: Marie Louise Munksgaard

HVORNÅR SKAL DER HENVISES TIL SPECIALISERET BEHANDLING?

Frivillige kan hjælpe med rigtig meget, men der er også nogle behov, som de frivillige hverken kan eller bør hjælpe med. Frivillige bør ikke forstå interventioner [indgribende foranstaltninger] til at 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. I henhold til den psykosociale tilgang [se afsnit 4.1] kan de frivillige dog sideløbende hjælpe de pågældende flygtninge med at skabe tryghed, ro og håb, hvilket også er af stor betydning.

De frivillige kan også spille en vigtig rolle ved basalt at fortælle om mulige symptomer samt selv være opmærksom på symptomer hos flygtningen. Hvis der er brug for professionel hjælp, kan frivillige hjælpe med at få en aftale i stand hos en fagprofessionel - via flygtningens praktiserende læge eller eventuelt sagsbehandler i kommunen.

Flygtninges privatpraktiserende læge kan efter vurdering henvise til behandling i tilfælde, hvor flygtninge for eksempel ikke har overskud til at kunne fungere i hverdagen på grund af traumatiske oplevelser i fortiden eller bekymringer for familien.

Det er selvfølgelig vigtigt, at flygtningen selv ønsker behandling. Det kan være, når flygtninge:

- begynder at isolere sig og ikke kan deltage i sprogundervisning eller andre aktiviteter i hverdagen
- ikke fungerer i hverdagen på grund af manglende søvn forårsaget af hyppige mareridt
- har konstante fysiske og psykosomatiske symptomer
- har flashback og invaderende tanker i hverdagen, som forhindrer dem i at holde fokus og passe deres daglige opgaver

Generelt: Behandling er nødvendig, når en flygtning er svært forpint, psykotisk eller på anden måde ude af stand til at passe på sig selv.



HVORDAN KAN DU PASSE PÅ DIG SELV

Traumatiserede flygtninge tager deres traume med sig alle vegne. Traumehistorien og reaktionerne kommer ikke kun frem hos psykologen, psykiateren eller lægen, men også i relationen til den frivillige. Som frivillig kan man blive smittet af nogle af de følelser, som traumatiserede flygtninge har - såsom følelsen af afmagt og hjælpeløshed. Dette er en form for sekundær traumatisering. Den frivillige kan begynde at blive overoptaget af tanker om de problemer, som flygtningene har - og kan få drømme og mareridt om deres fortællinger. Søvnproblemer, kort lunte, hukommelsesproblemer og nedtrykthed er også symptomer, som frivillige kan begynde at opleve.

For at undgå disse symptomer - eller for at bearbejde dem, hvis man har oplevet dem - er det vigtigt at opsøge netværket af andre frivillige for at få støtte, dele erfaringer og tale om oplevelser. Supervision og kollegial støtte er afgørende for, at frivillige kan passe på sig selv - og for, at de kan håndtere svære situationer og emner i en tryk ramme, hvor der er tavshedspligt og faglig støtte og vejledning.



OPSUMERENDE GODE RÅD TIL FRIVILLIGROLLEN

Der er ikke altid klare og faste rammer for, hvad frivilliges støtte til traumatiserede flygtninge indebærer. De fleste organisationer har nogle overordnede retningslinjer, men de nærmere detaljer for kontakten til flygtningene i hverdagen må den frivillige ofte selv finde ud af. Det er afgørende i din rolle som frivillig, der arbejder med traumatiserede flygtninge, at du er opmærksom på følgende:

1. Den frivillige skal være opmærksom på, at arbejdet med traumatiserede flygtninge kan være fascinerende og givende, men det kan også være tungt. Det er vigtigt først og fremmest at huske at passe på sig selv.
2. Det er vigtigt som frivillig at have tænkt over, hvor meget tid man realistisk har til rådighed og i hvor lang en periode.
3. Man bør gøre sig overvejelser om, hvor meget man vil involvere sin familie og sine nærmeste i sit frivillige arbejde og hvorvidt man ønsker at skabe en venskabelig relation eller en mere praktisk støttende rolle i relation.
4. Den frivillige skal så vidt muligt finde en balance i relationen, hvor man på den ene side ikke overinvolverer sig i flygtningens liv, men på den anden side heller ikke holder for meget distance, så der ikke kan skabes en tillidsfuld relation. Målet bør være en empatisk relation, som er baseret på åbenhed, imødekommenhed og tålmodighed.
5. Den frivilliges rolle er at vejlede og støtte - ikke at afgøre, hvad flygtninge skal gøre, og ikke at tage beslutninger for eller udenom dem.
6. Der bør tilstræbes et helhedssyn på traumatiserede flygtninge, hvor de ses som hele mennesker. De er ressourcefulde mennesker, som samtidig er særligt sårbare på grund af deres traumeoplevelser og den sorgproces, de går igennem.
7. Det har en god virkning at være åben og nysgerrig omkring flygtninges kultur og traditioner samt at fortælle om ens egen kultur og familietraditioner.
8. At skabe en relation til traumatiserede flygtninge kræver meget tålmodighed, da det er en proces, som tager tid, og som kan rumme mange op- og nedture.
9. Det er afgørende at afstemme forventninger til hinanden fra starten - åbent og ærligt - og løbende revurdere behovet for kontakt og støtte.
10. De frivillige kan yde værdifuld psykosocial støtte, men bør ikke gennemføre interventioner/indgribende foranstaltninger for at hjælpe den traumatiserede flygtning med at bearbejde deres traumeoplevelser. Den frivillige kan her i stedet hjælpe med at bestille tid til en fagprofessionel undersøgelse via den praktiserende læge.

Røde Kors er verdens største humanitære organisation. Gennem 150 år har vi hjulpet mennesker igennem ensomhed, krige og katastrofer. Alle verdens lande har i fællesskab givet Røde Kors særstatus og skrevet under på, at vi altid skal have lov at hjælpe uden hensyn til nationalitet, race eller politiske holdninger. I dag er vi 13 mio. frivillige i 188 lande. Vi er en del af dit lokalsamfund, uanset hvor du bor. Så når krisen rammer, er vi altid til stede. Vær med. Sammen gør vi en verden til forskel. rodekors.dk