

GUIDE TIL FLYGTINGEFORÆLDRE I ASYLFASEN

AF PSYKOLOGERNE
ATLE DYREGROV OG MAGNE RAUNDALEN



DANSK



RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden



INDHOLDSFORTEGNELSE

6	INDLEDNING – AT VÆRE FORÆLDRE I EN FLYGTNINGESITUATION
---	---



8	REAKTIONER PÅ DRAMATISKE LIVSBEGIVENHEDER
---	---



18	RÅD OM FORÆLDREROLLEN
----	-----------------------



30	RÅD FRA FORÆLDRE TIL BØRN
----	---------------------------



40	EGENOMSORG
----	------------

44	AFSLUTNING
----	------------



IKONERNE



Dette er symbolet for kapitlet 'Reaktioner på dramatiske livsbegivenheder'. Dette kapitel handler bl.a. om normale reaktioner på krig og flugt på forskellige alderstrin.



Ikonet her er for kapitlet 'Råd om forælderrollen'. Her kan du finde vejledning om hvad der er vigtigt at huske på som forælder.



Dette er symbolet for kapitlet 'Råd fra forældre til børn'. Kapitlet giver konkrete råd til hvordan du som forælder kan hjælpe og støtte dit barn bedst muligt.



Kapitlet med dette symbol handler om 'Egenomsorg'. I dette kapitel kan du som forælder få råd til hvordan du passer godt på dig selv.



INDLEDNING – AT VÆRE FORÆLDRE I EN FLYGTNINGESITUATION

I har foretaget en stor investering i jeres børns fremtid. I har besluttet at flygte fra det kendte, men farlige, til det ukendte. Situationen før og under flugten kan have været meget vanskelig og dramatisk for mange af jer. At komme til et nyt land kan også være meget krævende, selvom det er trygt. I denne guide giver vi råd, som vi håber kan hjælpe jer med at give jeres barn en ny og bedre tilværelse, og vi vil give råd om, hvad I som forældre kan gøre for at skabe stabile rammer og en ny tryghed omkring jeres børn. Vi har erfaring med, at mange af de råd vi giver i denne forældreguide ikke kun gør sig gældende for forældre og deres børn, men at mange af de råd som gives både kan benyttes af unge såvel som voksne. Vi ved, at nogle af disse råd kan afvige fra det, som er kutyme i den kultur, hvor I kommer fra. Vi ønsker ikke at påtvinge jer en ny kultur, men rådene, som formidles, bygger på lang erfaring med at møde og hjælpe børn, som har oplevet vanskelige og traumatiske hændelser. I kan bruge guiden som opslagsværk og forhåbentligt finde gode råd til situationer, som I som forældre oplever i hverdagen. I kan også bruge guiden til at forstå børns integration i en ny kultur. Guiden kan også benyttes i samspil med personalet på asylcentret.

Forældrerollen er krævende, når der mangler tryghed i tilværelsen, og I kan opleve en følelse af magtesløshed. Der er nemlig mange ting, som I ikke kan gøre noget ved, som f.eks. asylproceduren. I det tilfælde kan det være godt at bruge tid og kræfter på det, som I kan gøre noget ved. Det kan eksempelvis være at etablere gode rutiner og vaner i hverdagen. Fra forskning indenfor børnepsykologi ved vi, at børn i alle aldre har brug for forældre, som skaber tryghed, giver positiv opmærksomhed og er til stede for deres børn. Barnet har brug for en dagligdag med regelmæssighed, og det

er vigtigt, at hverdagen er tryk og forudsigelig med faste rutiner. Hjernens udvikling sker i tæt samspil med omgivelserne, og et barns færdigheder udvikles på baggrund af samspillet med forældre og andre nære omsorgspersoner. Den fine balance i kommunikationen mellem voksne og børn finder sted, når man skaber rum for det, følger op på det, som barnet siger, og stiller krav til barnet, som tilpasses deres alder og udvikling.



En vigtig forudsætning for at I har medgang i forældrerollen er, at I formår at holde trit med barnet i tilgangen til den nye kultur. Barnet vil relativt hurtigt omstille sig til en ny hverdag i det land, som de lever i, mens det kan være vanskeligere for forældre at omstille sig. Både I og barnet er nødt til at leve med usikkerhed i forhold til fremtiden. I undersøgelser siger både børn og voksne i en flygtningesituation, at det sværeste er at leve med usikkerheden. Til at begynde med kan det være usikkerhed og frygt i forhold til, hvordan det går med andre i familien, som blev ladet tilbage, men dét der ofte fylder mest, er usikkerheden om fremtiden. Får vi lov at blive boende her? Risikerer vi at blive sendt hjem igen? Hvornår får vi besked? Myndighederne giver sjældent nyankomne garantier for at kunne blive i al fremtid – og I må finde en måde at leve med utrygheden om, hvad fremtiden vil bringe.



REAKTIONER PÅ DRAMATISKE LIVSBEGIVENHEDER

Forældre i mange lande undervurderer normalt, hvor meget børn tænker på krig og voldsomme oplevelser, og hvor længe de reagerer på det efterfølgende. Forældre har svært ved at affinde sig med barnets intense reaktioner og hvor længe de varer, fordi de ikke kan bære at se, hvor meget det påvirker deres barn. Når børnene smiler og virker glade, tror mange voksne, at alt er glemt. Vores erfaring er, at forældre ofte tænker sådan, når de selv føler sig hjælpeløse i den nye situation de befinder sig i. Barnets reaktioner kan også virke som en påmindelse af forældrenes egne oplevelser. Vi ser gerne, at I som forældre har dette i tankerne, når I skal være forældre for børn, som har gennemlevet særligt vanskelige situationer.

Vi har også erfaret, at flygtningeforældre fra mange lande ofte siger til deres børn; *"Nu er I trygge og skal bare glemme det, som I har oplevet"*. Vi ville ønske, at det var så enkelt, men erfaringen viser, at mange børn skal hjælpes til at få kontrol over smertefulde minder, og det bliver værre, hvis I siger til barnet, at det bare skal glemme alt, før det har fået ryddet op i minderne. Dette har baggrund i forskning om, hvordan de værste minder bliver lagret i hukommelsen. Mange forældre har selv smertefulde og belastende minder, som de kan have forsøgt at skubbe fra sig for så at erfare, at de alligevel dukker op igen. Sådan er det også for børn. Vi plejer at sige til børn, at man ikke kan gøre noget ved det, som er sket. Det, som vi kan gøre noget ved, er de ubehagelige tanker og følelser, som konstant følger med minderne. I denne guide vil vi komme med konkrete råd om det at være forældre i en flygtningesituation.

Børn oplever krig og flugt forskelligt, ligesom voksne og børn kan opleve det forskelligt. Det betyder, at vi ikke kan vide, hvordan det har været for netop jeres barn. Der er dog alligevel nogle

fællestræk i reaktionerne, som vi vil fremhæve. Krigshandlinger er skræmmende, fordi de medfører død og ødelæggelse. De sætter hjernen i alarmberedskab, og både krop og hjerne mobiliserer sig for at imødegå fare. Meget energi går med at sikre overlevelse. Små børn vil helst være i nærheden af deres forældre, større børn kontrollerer og undersøger, om omgivelserne er trygge. Hvis en familie i længere tid lever under krigstilstande, kan børn få vanskeligt ved at lære nye ting. De sover dårligt, og det fører til irritation og uro - og ofte til konflikter i familien. Men selv i krigssituationer tilpasser mennesker sig situationen og forsøger at skabe en tilværelse, der er så normal, som muligt. Mange af jer, som er flygtet fra krig, har først boet i flygtningelejre efterfulgt af en farefuld flugt med frygt og rædsel undervejs. Med mange mulige traumatiske hændelser under flugten, kan børn med held have lært at skubbe reaktionerne fra sig. Den menneskelige psyke beskytter os ofte i sådanne situationer, og vi oplever tit situationen som uvirkelig og holder den på afstand. Det er især sådan, når vores nærmeste dør. Da tillader denne følelse af uvirkelighed barnet at holde dele af virkeligheden på afstand, og den psykiske smerte bliver mindre. Men det kræver energi og det kan være svært at lukke den nye følelse af tryghed ind og glæde sig over den.

Mange børn, som har oplevet krig eller har været på flugt længe, kan have vanskeligt ved at forstå, hvad de egentlig har været udsat for. Efterhånden, som de oplever trygheden her, hvor der ikke er krig, er det vigtigt, at de får en enkel forklaring på det, som de har oplevet i hjemlandet, på flugten, og hvorfor de nu befinder sig et nyt sted. Det hjælper dem til at strukturere deres tanker og forstå det, som sker med dem, og hvorfor det var vigtigt af flygte. Det er vigtigt at kende til de normale reaktioner, som et barn oplever efter traumatiske hændelser.

NORMALE REAKTIONER EFTER KRIG OG FLUGT

- **ØGET ÆNGSTELSE.** Når vi udsættes for fare, vil hjernen være mere på vagt. I det tilfælde, er hjernen ekstra sensitiv for alt som varsler fare. Selv signaler som er helt ufarlige, som f.eks. lyde eller

en bevægelse, kan opfattes som farlige. Sensitiviteten kan ofte være aktiveret længe efter, at faren er drevet over. Dette viser sig ved øget tendens til at fare sammen, vanskeligheder ved at koncentrere sig og ved at sove, angst for at miste dem, som man holder af og et behov for at være i nærheden af dem, som giver én tryghed. Børn kan få det, som man kalder separationsangst. I så fald vil de hele tiden have forældrene inden for synsvidde. Det, som børn i alle aldre frygter allermest, er, at der skal ske noget med deres forældre, men de kan prøve at skjule det.

- **POSTTRAUMATISK STRESS: PÅTRÆNGENDE MINDER.** Alt, som er vigtigt og farligt huskes ofte nemt. Det er fordi, fordi vi hurtigt skal kunne opdage en ny fare, men også fordi stoffer, som kommer ud i blodet, når vi er bange, påvirker vores minder. Når vi er udsat for overvældende situationer, kan minderne sætte sig fast. Da kan både synsindtryk, høreindtryk, berøringsindtryk, smage og lugte, som er til stede under hændelsen, lejre sig dybt i hukommelsen. Senere kan de komme tilbage som plagsomme minder, næsten som en genoplevelse af hændelsen (også kaldet flashbacks). Alt som minder om hændelsen, f.eks. en lugt, kan sætte gang i en genoplevelse af mindet. Når minder kommer uønsket, kan de forstyrre koncentrationen og gøre det vanskeligt at lære nye ting, og derfor er det vigtigt, at barnet lærer strategier, som giver kontrol over sådanne minder. Tanker, følelser og minder kan finde vej til tankerne i lang tid.
- **POSTTRAUMATISK STRESS: UNDVIGELSE OG URO.** En almindelig reaktion på traumer er at undgå alt, som minder om det, der er sket. Situationer, personer, ydre påmindelser (lyde, lugte etc.) eller indre påmindelser (minder og tanker), kan gøre, at børn forsøger at undgå den pågældende situation. Det kan være årsag til, at de trækker sig fra ting, som de tidligere har gjort, og dermed får et mere begrænset liv. Samtidig kan de være mere urolige end før, eftersom de er på vagt. Det sker fordi de stoffer, som udskilles og går i blodet, gør dem mere urolige, fordi de gør dem klar til

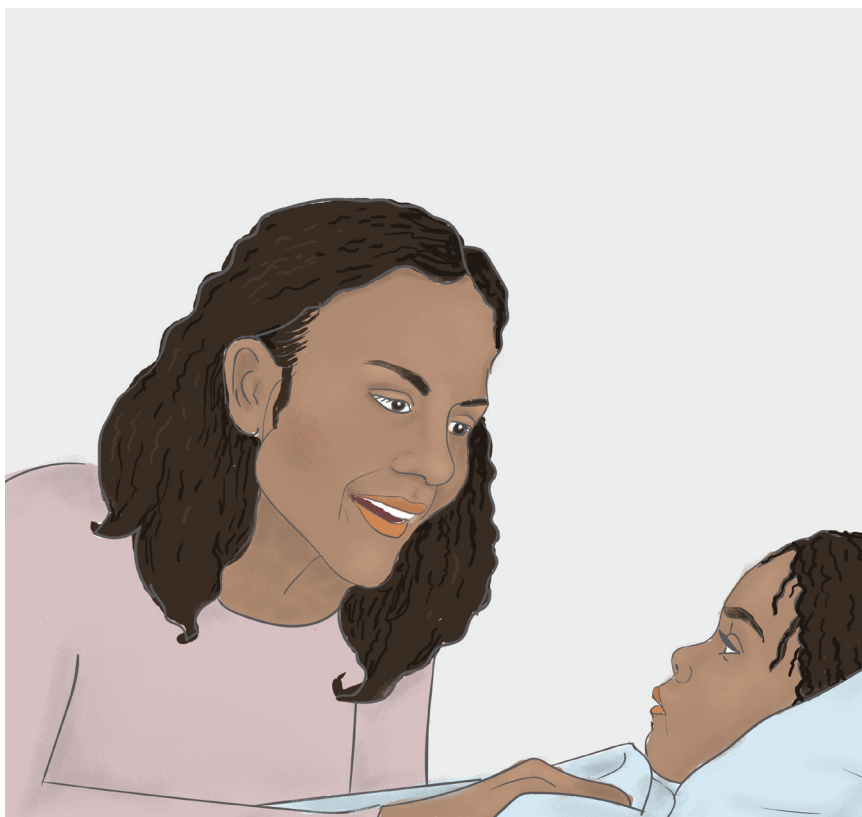
at møde fare. Over tid kan disse reaktioner tømme både fysiske og psykiske ressourcer, og barnet kan blive passivt, lammet eller blive følelsesforladte. Posttraumatiske reaktioner kan fortsætte i måneder og nogle gange år efter, at den ubehagelige situation er drevet over.

- **TRISTHED OG SAVN.** Nogle børn har oplevet, at nære familie-medlemmer, venner, naboer eller andre er omkomne. Alle børn har mistet hjem, skole og tryghed. Dette er årsag til et naturligt savn, længsel og sorg. Børn kan veksle hurtigt mellem sådanne følelser, specielt kan de trække sig ind i sig selv, hvis følelserne bliver for voldsomme. Forældre kan hjælpe børn med at regulere styrken af sådanne reaktioner, så de lidt efter lidt kan få mere kontrol over,



hvordan de har det. Forklaringer på det, som sker, det som er sket og på hvad krigen har handlet om, hjælper børn til at regulere voldsomme følelser, som de bærer rundt på pga. de ubehagelige og smertefulde minder.

- **IRRITATION OG VREDE.** Det er naturligt og forståeligt, at børn kan føle vrede over det, som er sket. Vreden kan rette sig mod dem, som de mener er ansvarlige for situationen, mod forældre, som ikke har beskyttet dem, mod andre eller mod dem selv. Dårlig søvn, trange boligforhold og et stort forbrug af mental energi, kan gøre situationen værre. Dette gør selvfølgelig, at den daglige opdragelse af børn bliver vanskeligere.



- **SELVBEBREJDELSER OG SKYLDFØLELSE.** Børn (og voksne) bebrejder ofte sig selv for ting, som de har gjort, sagt eller tænkt (eller undladt at gøre, sige eller tænke). Desværre sker dette i mange situationer, hvor der ikke findes nogen grund til det. De kan tænke, at de skulle have reddet nogen i båden, have fået andre med på flugten, have taget mere ansvar for mindre søskende osv. Særligt, hvis de føler skam over det, som de har gjort eller tænkt, kan deres selvværd svækkes. Tab af hjem, venner, alt, som de ejede, og pladsen i vennekredsen kan være med til at svække selvværdet yderligere. Mange børn fortæller, at de føler sig helt værdiløse, fordi de har mistet alt. I det tilfælde hjælper det at understrege, hvor værdifulde de er, og at der er håb om en bedre fremtid.
- **KONCENTRATIONS- OG HUKOMMELSESBSVÆR.** Med tabet af energi, påtrængende minder, angst for nye ting, og stor usikkerhed i forhold til fremtiden, er det ikke mærkeligt, at mange børn oplever, at de har svært ved at huske ting og at koncentrere sig. Dette gør det vanskeligere at lære nye ting, specielt ved undervisningen i skolen, som kræver meget koncentration.
- **SØVNVANSKELIGHEDER.** Mange børn reagerer med søvnavanskeligheder - både i form af problemer med at sove og med at vågne. Der er også en del børn, som har mareridt. Når hjernen er i alarmberedskab, er det vanskeligt at falde i søvn og man sover ikke så tungt, som man ellers ville have gjort.
- **FYSISKE SYMPTOMER.** Børn kan reagere med fysiske symptomer som ondt i hovedet, ondt i maven eller ondt andre steder i kroppen. Nogen kan få besvimelsesanfald, som ligner epileptiske anfald, og de kan også blive mere trætte i hverdagen. Dette bør efterses af en læge, men hænger dog oftest sammen med frygt. Det kan også være en konsekvens af, at de forsøger at skubbe de smertefulde erindringer væk. Samtaler om, hvad de er bange for, forsikring om at de er et trygt sted, samt opfordring til udtryk



gennem skrivning, tegning og til at tage kontrol over minderne, kan være en hjælp til at mindske symptomerne.

- **SOCIALE RELATIONER.** Flygtningesituationen i sig selv betyder i de fleste tilfælde, at børn mister kontakten med deres venner. Dette med undtagelse af den kontakt, som kan fortsætte på de sociale medier. Nogle formår hurtigt at etablere nye venskaber i det nye land, mens andre trækker sig fra social kontakt, ofte for at beskytte sig selv mod nye tab. Flygtningetilværelsen kan være ensom – særligt hvis man sørger over venner og andre, som man har mistet.
- **ANDRE REAKTIONER.** Som reaktion på krig og flugt, kan nogle børn gå et skridt tilbage i deres udvikling. De kan begynde at tisse i bukserne efter at have været blefri, eller de kan begynde at tale på en mere barnlig måde. Dette er forbigående og går over hvis du som forælder er tålmodig, og ikke bliver vred over det. Nogle børn bliver usædvanligt aktive. Det kan være fordi fysisk udfoldelse holder smertefulde tanker og minder på afstand.

ALMINDELIGE REAKTIONER PÅ FORSKELLIGE ALDERSTRIN

SMÅ BØRN (<7 år) er afhængige af voksne for at forstå og fortolke deres omverden. De reagerer på deres forældres angst, men kan også selv lagre smertefulde minder i hjernen – minder som gør, at de eksempelvis reagerer voldsomt på høje lyde. Med trygge voksne omkring sig bliver de gradvist trygge selv. Utryghed hos de små viser sig ofte ved, at de bliver omklamrende, mister færdigheder (f.eks. at have tør ble), og måske først og fremmest ved, at de har søvnproblemer.

MINDRE SKOLEBØRN (7-12 år) tager meget til sig fra omgivelserne og forstår, hvad der sker omkring dem. De er afhængige af, at deres forældre både informerer og forbereder dem på ting, og dermed hjælper dem til at regulere deres følelser. De kender til uretfærdighed og kan let påtage sig skylden for ting, som de ikke har ansvaret for. De ældste begynder at forstå de langsigtede konsekvenser af flygtningesituationen.

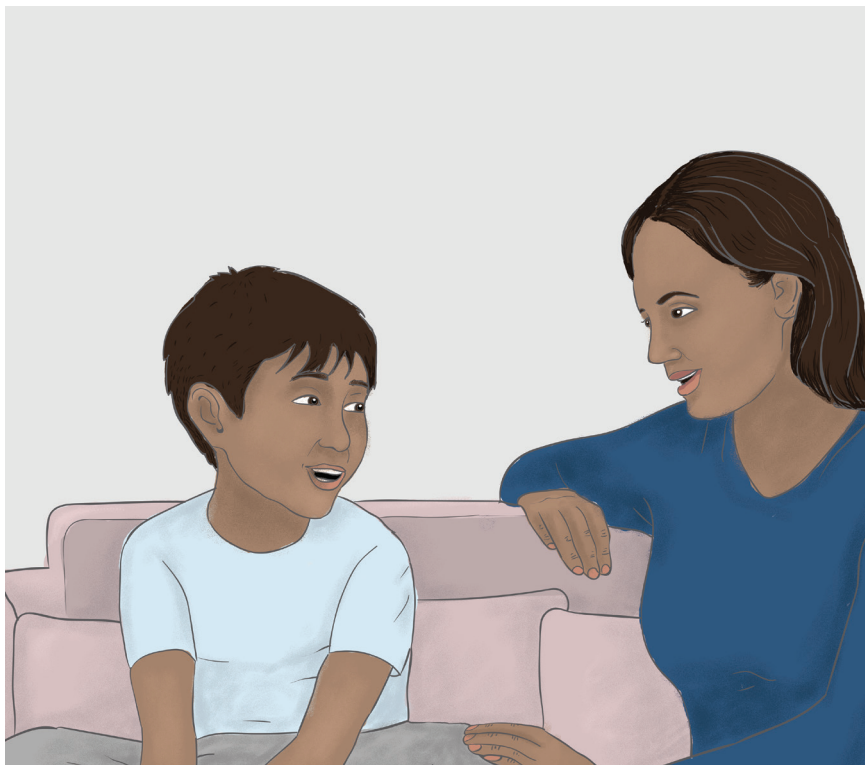
STØRRE SKOLEBØRN (13-18 år) forstår, at det at være flygtning sandsynligvis betyder, at alt det, som de havde, kan være forsvundet for altid, og at fremtiden er usikker. De kan opleve en voldsom indignation over den politiske situation og blive "politiserede", som følge af den uretfærdighed, som de oplever. Det er helt naturligt, at de unge øger deres politiske indsigt, men fagfolk er blevet meget opmærksomme på ensomme unge, som "lever" på internettet og kombinerer deres nye indsigt med religion og hadefulde tanker om hævn. De unge kan være meget sensitive overfor, hvad jævnaldrende tænker om dem, og de kan savne kontakten med deres venner meget.

HVORNÅR HAR DIT BARN BRUG FOR HJÆLP UDEFRA?

Det er ikke let for jer forældre at vide, hvornår der er grund til bekymring i forhold til jeres barn. Når I opholder jer på et modtagecenter og jeres børn endnu ikke er kommet i skole, så er det vanskeligt at vide, om barnet er ok. Her er nogle mulige årsager til at barnet kunne have brug for hjælp:

- Barnet reagerer voldsomt, og det fortsætter i månedsvis
- Reaktionerne bliver voldsommere for hver gang
- Barnet trækker sig ind i sig selv, undgår kontakt med andre og bliver passiv og stille
- Barnet ændrer personlighed

At barnet er påvirket af den nye situation, og at dette varer et stykke tid, er normalt og giver ikke grund til bekymring - særligt, hvis der er usikkerhed i forhold til, hvad der skal ske fremover. Hvis I er i tvivl, skal I tale med fagpersonale (sundhedsplejerske, læge eller lign.). Husk, at det i skandinaviske lande ikke er skamfuldt at bede om hjælp, hverken for fysiske eller psykiske problemer. Det er f.eks. helt almindeligt, at tale med en psykolog, hvis man har det svært.





RÅD OM FORÆLDREROLLEN

Rådene vi giver her, afspejler vores mangeårige erfaring fra mødet med flygtningeforældre, andre forældre som har oplevet kriser eller katastrofer samt fra nyere forskning om børns udvikling.

ÅBEN OG DIREKTE KOMMUNIKATION

Forskning og erfaring viser, at åbenhed om emner, som omhandler tab og traumer, er det bedste for børn. En åben dialog omkring smertefulde emner, giver barnet øvelse i at tale om det, som er vanskeligt. Det forhindrer også, at der opstår mistillid i familien, hvor nogen ved noget om nogen eller noget i familien, mens andre ikke gør det. Dette kan være viden om en ven eller et familiemedlem i hjemlandet, som er omkommet, at huset er brændt ned eller bombet



etc. Vores klare råd er at fortælle det, som I ved til barnet, men at gøre det med varme og omsorg og acceptere, at det kan være smertefuldt for barnet, at tage imod oplysningerne. Det er ikke farligt at gøre barnet trist ved at kommunikere ærligt og direkte, fordi det kun er forældrene, som virkelig er i stand til at trøste barnet. Det er værre, når noget skjules og barnet senere får det at vide fra andre. Så svækkes barnets tillid til jer. Besvar de spørgsmål, som barnet måtte have, i forbindelse med det, som er sket, om reaktioner, som de har set hos jer og om deres egne reaktioner. Det er ikke sådan, at barnet skal have kendskab til grusomme detaljer, men vigtig information, som berører deres liv nu og i fremtiden, bør ikke skjules.

I er kommet til et land, hvor forældre er præget af en såkaldt "børnepsykologikultur", hvor de forklarer og taler med børn om det meste. Vi ved, at en del af jer måske tænker: *"Vi og barnet har oplevet det samme, der er ikke mere at snakke om og det er bedst at glemme"*. Fra traumeforskning i forhold til børn ved vi, at et barn ofte kommer til at sidde alene med sine tanker og følelser, hvis det ikke får talt med sine forældre om oplevelserne. Barnet læser også signaler fra de voksne uden at spørge ind, fordi de tror det er for svært for forældrene at tale om. At tale med barnet om det sværeste og det værste - og det at lære barnet at håndtere de vanskeligheder, som dette har været årsag til - vil give dem det bedste grundlag for at kunne takle tiden fremover. På den måde kan de bruge deres ressourcer på skole og uddannelse, uden at minder om krig og flugt ødelægger deres koncentration og hukommelse. Hvis der er flere voksne familiemedlemmer, (f.eks. bedsteforældre), som bor sammen, er det vigtigt, at I er enige, (gør også de andre voksne opmærksomme på, hvad der står i denne guide), så at I ikke sender forskellige signaler og giver forskellige informationer til barnet.

I samtalen med børn om voldsomme hændelser, kan forældre lytte først og derefter svare. Selvom begge deltager i en samtale, er det vigtigt, at barnet får lov til at fortælle, hvad de tænker og føler, før forældrene forklarer eller siger noget. Dette er særligt vigtigt de første gange, børn åbner op for det, som er svært. Derefter skal



børns spørgsmål besvares ærligt og direkte. Følg gerne op med spørgsmål, som åbner op for videre samtale: *"Hvad synes du om det? Har du tænkt meget på...? Jeg har tænkt en del på..., er der nogen, som du tænker på?"* Nogle gange kan samtaler indledes med, at du fortæller om en anden pige eller dreng og om hvad de har oplevet, og så kan du spørge: *"Er det noget, som du kan genkende?"*

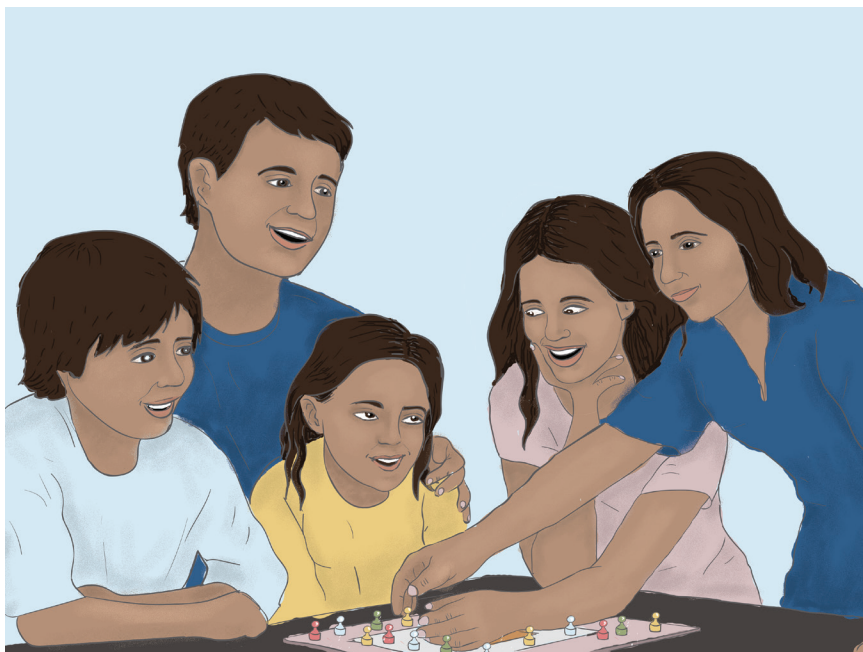
Husk, at børn også har brug for at forstå voksnes reaktioner og tanker. Såfremt I ikke sætter ord på hvad I tænker og på de reaktioner, som I har, bliver børn overladt til at læse signaler, se på ansigtsudtryk og lytte til tonefald. På den måde må de gætte sig til, hvilke reaktioner I har nu, og de kan tage helt fejl. De kan derfor let blive forvirrede, særligt hvis I siger noget, (f.eks. *"Det går rigtig godt"*), og de så observerer noget andet (rædsel eller bekymring). Åben og klar kommunikation betyder derfor, at I giver udtryk for det, som foregår inden i jer selv, altså forsøger at sætte ord på det, som børn observerer. Så lærer børn også et sprog for sine egne tanker og reaktioner, og samtidigt lærer de måder at regulere deres følelser på.

Det kan ske, at forældre taler indbyrdes eller med andre voksne om ting, som sker i hjemlandet eller om egne traumatiske oplevelser, når barnet er i nærheden. Som forældre må I derfor være bevidste om, at børn får mange flere informationer fra de voksnes verden, end I tror. Det betyder, at I enten må vente med den slags samtaler til, når der ikke er børn til stede, eller I må på en rolig og neutral måde forklare, hvad informationen betyder og følge op på de spørgsmål, som børnene måtte have.

EMPATISK OG GODT SAMSPIL

Flygtningetilværelsen indebærer mange ændringer for børn. Voksne kan bidrage til at børn kommer til at mestre disse forandringer. Dette kan gøres ved, at voksne på en omsorgsfuld måde forklarer børn, hvad der sker, og hvad der kommer til at ske ordet hjælper børn med at forstå det, som de oplever i hverdagen. Gennem støtte, forståelse og gode råd hjælper voksne på den måde børn til at regulere de følelser, som de får. De helt små børn udvikler sig gennem samspillet

med forældrene (oftest moderen) og lærer fra det øjeblik, hvor de bliver født. Med fysisk nærhed og kontakt, hvor forældrene synger for dem, taler med dem og læser for dem, vil de udvikle sig godt, næsten uanset hvilke fysiske omgivelser, de lever under. Dette er naturligvis forudsat, at de ikke konstant er udsat for fare omkring sig.



Det er i samspil med forældrene, at børn gradvist lærer at berolige sig selv, når de bliver urolige. Hvis dit barn har oplevet ubehagelige ting, kan du, som forælder, hjælpe med at sætte ord på det og til at råde dem til, hvad de skal gøre, når de anstrenger sig. Det kan f.eks. være ved at tegne, når de er små og skrive, når de er større (se råd senere i denne guide). Ofte har børn en fejlagtig opfattelse af forskellige situationer, hvilket de voksne kan korrigere. Eksempelvis når barnet føler ansvar for noget, som er sket.



Flygtningetilværelsen indebærer også betydelige ændringer voksne. Det er vanskeligt med et godt samspil, hvis forældrene er frustrerede og børnene triste eller omvendt. Her vil også ord, forklaringer og åbenhed kunne bygge bro og give et bedre samspil, end tavshed og fortielse.

Undgå unødigt adskillelse og forbered barnet, hvis du er væk i nogle timer, da det let bliver bange for, at der skal ske dig noget. Børn, som har været udsat for voldsomme påvirkninger, har oftere behov for at blive godt forberedt på ganske almindelige ting - også læge- og

tandlægebesøg. Ifald det er nødvendigt, at begge forældre er væk fra børnene, er det vigtigt, at de overlades til en anden voksen, som de er trygge ved. Masser af kram og fysisk nærhed er godt for alle børn, især de yngste.

AT TALE OM DET ALLERVÆRSTE

Nogle forældre tror, at det er farligt for børn at tale om det allerværste, som de har oplevet. Det er faktisk modsat. Hvis børn plages af minder og tanker om noget forfærdeligt, som det har oplevet, har de brug for de voksnes hjælp til at få orden på minderne, således at minderne bliver mindre overvældende og mindre belastende. Dette kan I som forældre gøre ved at lytte til jeres børn, bekræfte deres oplevelser, forsigtigt stille spørgsmål og følge op på det, som børnene siger. Hvis det er indre billeder, som plager dem, så kan nogle af de metoder, som senere nævnes, afprøves. Samtidig kan du som forælder sige til dine børn, at det farlige er overstået, at det tilhører fortiden, og at de nu er trygge. Det er normalt, at det først giver mere ængstelse og flere mareridt hos børn, når man begynder at tale om de smertefulde minder. Grunden til, at vi anbefaler det, er, at det oftest bliver meget bedre på sigt.

I kan stimulere børn til at give udtryk for det, som de overlever, gennem f.eks. leg, tegning, eller de kan lave fortællinger sammen med voksne. Større børn kan gøre noget af det samme, men vil efterhånden bruge sproget mere til at udtrykke sig. I kan bede dem fuldføre sætninger som *"Det værste for mig var..."*, eller *"Jeg ville ønske, at jeg kunne have..."*. De kan bruge drama og dans, lave historier, og de kan skrive om alt det, som de har oplevet. De unge kan samle sig i grupper og høre andres historier, og nogen steder arrangeres samtalegrupper i modtagelsen eller i kommunen. Som forældre kan I støtte og nogle gange presse lidt på for at få dem med i sådan en gruppe. Vi vil også foreslå, at I sammen med jeres børn laver en bog med tekst og billeder, som fortæller historien om familien fra olde- eller bedsteforældre og fremad, så de kender deres historiske rødder, og kan have det som et dokument i fremtiden.



MØDRE OG FÆDRES ROLLE

I tidens løb, og i forskellige kulturer, har forældre haft forskellige roller i forhold til børn. Dette gælder i særlig grad de mindste børn og omsorg for børn med særlige behov. I disse situationer var det oftest moderen, som havde den primære rolle. Dette resulterede i, at børnepsykologi og bøger til forældre ofte blev skrevet til mødre. I de lande, hvor det er blevet udbredt praksis, at begge forældre har fuldtidsarbejde uden for hjemmet, har dette ændret rollefordelingen i familierne. Samtidig har børnepsykologisk forskning vist, at faderen kan have en meget vigtig rolle i omsorgen for børn. Derfor er de forslag og råd om bedre omsorg for børn, der har oplevet krig og flugt, ligeså meget rettet mod fædrene, som mødrene - fordi det er til børnenes bedste. Dette gælder også de mindste børn.

BØRN BØR IKKE HØRE/SE NYHEDER I TIMEVIS

Mange forældre er optagede af, hvad der sker i hjemlandet. Derfor kan tv/radio stå tændt i mange af døgnets timer. Dette kan skabe et uroligt klima for børn, fordi de udsættes for voldsomme billeder, som de ikke bør se eller hører historier, som gør dem urolige og triste. Børn skal også høre nyt fra hjemlandet, men disse nyheder skal ikke køre konstant, og børn skal have hjælp af de voksne til at forstå nyhederne. Vores forslag er, at I selv tjekker nyheder om aftenen, når børnene er lagt i seng, eller sørger for at få overblik over nyhederne, når børnene er optaget af andre ting. Dette er sandsynligvis også godt for jer, fordi nyhederne kan påvirke jer på en negativ måde. Mange forældre, som er flygtet fra krig, har spurgt om, hvorvidt det er godt, at børn ser, hvad der sker i hjemlandet på dvd'er, som forældrene har fået tilsendt, eller fra voldsomme klip, som findes på internettet. Vores korte svar er, at det ikke er godt for børn, at se det.

Vi har erfaring med, at børn, særligt, når de er kommet op i skolealderen, ønsker at forstå forældrenes beslutning om at forlade landet. Dette er ensbetydende med at give børn en forståelse for konflikterne – altså en forklaring på baggrunden for krigen og hvorfor der kæmpes. Ifald det er muligt at komme med en forklaring i en rolig tone uden stærke følelser, er det lettere for børn at organisere

tanker. Det skal ikke forstås som en enkeltstående samtale, for børn i skolealderen vil gradvist opbygge en forståelse, og efterhånden, som de bliver ældre, vil de have brug mere omfattende information. Det er forældrenes opgave at hjælpe dem i denne proces.





BRUG TID PÅ AT LEGE MED DINE BØRN

Mange forældre oplever, at der er meget ventetid i flygtningetilværelsen. Den tid kan med fordel bruges i samvær med dine børn. Specielt vil dette komme små børn til gode, fordi udviklingen af hjernen sker i samspil med de voksne rundt om dem. Gode samtaler, leg, samvær og måltider sammen giver god næring til hjernens udvikling. Større børn ønsker oftere at bruge deres tid sammen med jævnaldrende.

Forsøg at holde en åben dialog med dine børn om, hvordan de har det i hverdagen. De kan være stressede af deres omgivelser både på skolen eller på asylcentret. Det føles trygt og godt, når de oplever, at de kan dele deres bekymringer og tristhed med jer voksne og få råd fra jer.

LAD BØRNENE HAVE KONTAKT MED DERES KULTUR

Som familie har I en stærk og dyb forankring i jeres identitet og kultur. Den skal der tages vare på, samtidig med at et nyt hjemland vil betyde nye kulturelle indtryk. Sandsynligvis vil jeres børn gradvist tage nye kulturelle skikke fra det land, som de er kommet til, til sig. Måske hurtigere end I selv gør det. Det er naturligt, men måske skræmmende for jer. I skal vedligeholde den relation, som jeres børn har til den "oprindelige kultur" og samtidig være åbne overfor (nye) indtryk. I nordeuropæiske lande er der en individualistisk kultur, mens I måske har en stærkere familie- og netværkstilknytning. Dette kan dog variere meget. Spørgsmålet om modersmål kommer altid op. Sådan som vi har forstået forskningen, er vedligeholdelse af modersmålet vigtigt for børns tilpasning til en ny kultur. De, som er gode på deres modersmål, har således som oftest lettere ved at forstå nye ord og begreber på et nyt sprog.





FASTE RUTINER OG KLARE REGLER

Vi har skrevet det før, men det er så vigtigt, at vi er nødt til at gentage det: Forskning om børns vækst og udvikling, og særligt evnen til at lære og klare sig i godt skolen viser, at det går bedre, når de oplever faste rutiner. Det gælder både i krisesituationer og i livet efterfølgende.

Daglige rutiner er gode for os i krisesituationer, fordi det giver stabilitet og struktur i hverdagen. Dette er vanskeligt i en omskiftelig hverdag, men stadigvæk vigtigt at etablere. Almindelige rutiner for måltider og legetid og for, hvad der er tilladt i forhold til adfærd og udetid, bør følges. Det er vanskeligere at opretholde disciplin eller regler for, hvad børn må og hvad der sættes grænser for, i en ny og usikker tilværelse. Dette kan være særligt vanskeligt, hvis I som forældre er udslidte, trætte, deprimerede eller traumatiserede. Men når det prioriteres, vil de fleste børn blive roligere og mere trygge, og

så bliver det lettere at være forældre. Forældre, som skaber struktur omkring deres børn samtidigt med, at de er involverede, varme og empatiske i kontakten, giver deres børn et godt grundlag for fremtiden. Dét at være tydelige voksne og lede børn på en rolig og forudsigelig måde, lærer barnet at tage ansvar og udvikle selvkontrol. Straf derimod, lærer dem ikke meget andet end, at voksne, som er større end dem, kan kontrollere dem med styrke og nogle gange med smerte.





RÅD FRA FORÆLDRE TIL BØRN

SØVNRÅD

Hvis dit barn sover dårligt, er det vigtigt at finde ud af hvorfor. Hvis det er pga. utryghed, så vil nærvær og samtale med en voksen ofte dæmpe uroen. Er det minder, som plager, så følg rådene under næste punkt. Ofte er det bekymringer eller tanker, som er uforenelige med at sove, som holder barnet vågen.



HER ER NOGLE PRAKTISKE RÅD:

- Som udgangspunkt vil alt, der holder de tanker væk, som er årsag til uro, hjælpe på søvnen.
- En god distraktionsmetode er at lade børn tælle tilbage fra tusind med minus 7, 5 eller 1 afhængig af, hvor gode de er til at tælle (995-990-985 osv.).
- Større børn (over 10 år) kan trække vejret på følgende måde: Først trækker de vejret normalt tre gange. Efter den tredje udånding, skal de holde vejret så længe, som de kan. Så trækker de igen vejret normalt tre gange og efter den tredje udånding, holder de igen vejret så længe, som de kan. Sådan skal de fortsætte med at trække vejret, hvilket vil gøre dem døsige og trætte. Det flytter samtidig fokus fra de bekymringer eller tanker, som foresager uro.

Måske kender du til andre gode søvnmetoder, som du kan lære dem, eller måske kan andre forældre nogle metoder, som du kan lære børnene at bruge.

RÅD OM, HVORDAN PÅTRÆNGENDE MINDER OG TANKER KAN BEGRÆNSES

Når minderne kommer uden, at børn ønsker det, vil forskellige metoder, som hjælper dem til at tage kontrol og tage kraften ud af minderne, være gode. Det kan være vanskeligt at motivere dem til at gøre dette, fordi de er nødt til at tænke på det ubehagelige, som de helst vil undgå. Her er nogle metoder du kan give dine børn:

- Fortæl dem, at det er vigtigt, at de tager kontrol over minderne. Bed dem om at hente billedet af den ubehagelige situation frem og se det på en skærm (i fantasien). Lad dem så tænke, at de har en fjernbetjening, som de kan bruge til at slukke for billedet eller



filmen. De kan skifte fra farve til sort/hvid, lade billedet bliver uskarpt eller skifte det ud med et andet billede. Bed dem om at fylde hele skærmen med billedet og sæt så et andet positivt billede ind i det ene hjørne. Bed dem om at lade dette billede overtage det meste af skærmen, mens det smertefulde minde får en plads i hjørnet. Så kan de flytte rundt på det smertefulde minde indtil, at de fjerner det helt.

- I tilfælde af, at det er en film, som de ser, kan de ændre på filmen og lave en ny version med en lykkelig slutning. Så kan de se den nye version for sig mange gange, så at denne version bliver dominerende og vælges af hjernen. Hvis det er lydindtryk, som plager dem, så kan I lade dem hente minderne frem og forestille sig, at de hører dem i radioen eller på mobilen, og så kan de skrue ned, redigere dem ved at lægge musik på eller på anden måde ændre mindet om lyden.
- Hvis det er tanker, som til stadighed dukker op, f.eks. bekymringer, har følgende metode hjulpet mange:
 - Bed dem om at sætte 10-15 minutter af hver dag til at tænke på deres bekymringer, (eller andre tanker, som plager dem). Det er vigtigt, at du som far eller mor er tilgængelig for at give trøst, hvis de skulle blive overvældet af deres tanker. De kan godt tænke på grunde til, at bekymringerne kunne blive til virkelighed og grunde til, at de ikke vil blive det. I dette tidsrum skal de give plads til de tanker, som plager dem.
 - Hvis bekymringerne dukker op udenfor bekymringstiden, skal børnene sige til sig selv: *“Ja, nu begyndte jeg igen at tænke på det, men det her skal jeg forholde mig til i min bekymringstid”*. Dette skal de gøre hver gang, at det sker. Fortæl dem, at de ikke skal blive irriterede på sig selv, men bare lægge mærke til, at tanken dukkede op og gentage sætningen ovenfor: *“Ja, nu begyndte jeg igen at tænke på det...”*.

- Gradvist vil tankerne automatisk stoppe, fordi alt det, som vi gør, bliver automatiseret, hvis vi gør det ofte nok. Du må minde dine børn om, at de skal træne metoden mange gange før bekymringstanker stoppes automatisk.

Selvom børn arbejder med dette alene, kan det være godt, at I som forældre er der til at give tryghed, når tanker, som kan være ubehagelige, kommer op. Det er bedst at træne i dagtimerne og ikke for tæt på sovetid.



RÅD OM SORG OG SAVN

Det vigtigste, som forældre kan gøre i forhold til det savn og den sorg, som børn kan have over tab af venner og familie eller tab af hjemmet, er at anerkende disse tab. Savn, længsel og sorg er almindelige reaktioner, som kan forventes, og som det er nødvendigt at acceptere. Sædvanligvis er børn i stand til at skifte mellem tristhed og dét at glæde sig over aktiviteter sammen med andre. Men hvis



dit barn ofte er trist og ked af det, kan det være nødvendigt, at du taler mere med det, om den eller det, som det har mistet. Lad de større børn skrive om tabet og lad de mindre børn tegne det, som de savner. Gode samtaler hjælper børn med at organisere tanker og udtrykke følelser. Metoden om, at sætte tid af til at gå ind i bekymringerne, kan være meget nyttig i forhold til sorg og savn - også hvis barnet er trist det meste af tiden. I det tilfælde, skal den



faste tanketid sættes af til at tænke på den eller det, som de savner, mens de resten af tiden, når sorgtankerne dukker op, skal sige til sig selv *"Ja, nu begyndte jeg igen at tænke på....., men det skal jeg forholde mig til i min savntid"*. Hvis jeres børn har mistet et elsket familiemedlem eller en ven, kan I også bede dem om at lade som om den person taler til dem og f.eks. siger: *"Det er vigtigt, at det går godt med dig. Det ville jeg have ønsket. Brug din tid på ting, som gør dig glad, ikke på ting, som gør dig trist"*.

RÅD OM KONCENTRATION OG HUKOMMELSE

Som forældre bliver I naturligvis bekymrede, hvis I mærker, at jeres børn har svært ved at huske ting eller er ukoncentreret. Dette kan gøre det vanskeligt at lære og betyder, at lærerne i skolen har et ekstra ansvar for at tilpasse undervisningen til situationen for det enkelte barn. Hvis et barn har mange smertefulde minder og et stærkt afsavn, så vil de råd, som foreslås ovenfor, kunne gøre situationen bedre. Som regel er problemerne heldigvis forbigående. Det er ikke godt, hvis barnet udelukkende bruger mere og mere tid på skolearbejdet, fordi det kan svække motivationen og tappe dem for energi. Som hjælp til at huske, kan de bruge mobiltelefonen eller skrive huskesedler.

HÅNDTERING AF MINDER OM SORG OG TRAUMER

Der er mange ting, som kan sætte gang i reaktioner. Et smæld, som minder om skudveksling eller granatnedslag, en lugt, som forbindes med en krigsoplevelse, en sirene, som vækker frygt. Alt, som var til stede, da vi oplevede noget voldsomt eller meget ubehageligt, kan senere udløse en reaktion. Men nogle gange reagerer børn uden at vide, hvad det er, som er årsag til reaktionen. Hvis man ved, hvad det er, som udløser frygten, så kan barnet gradvist lære sig selv at kontrollere frygten ved skridt for skridt at nærme sig det, som de frygter allermest. Er de blevet bange for menneskemængder, så kan de træne det ved at gå hen, hvor der nogle få mennesker er samlet, for så gradvist at øge antallet af folk. Er de bange for sirener, kan de lytte til en ganske svag sirenellyd på en mobiltelefon eller en computer, for derefter gradvist at skrue op for lyden. I de tilfælde, hvor børn undgår situationer, personer og lignende, som gør, at hverdagen bliver vanskelig, er det særligt vigtigt, at de gradvist og med god støtte fra voksne kan nærme sig det, som de frygter. På den måde undgår deres liv at blive fyldt med begrænsninger. Hvis barnet ikke ved, hvad det er, som sætter reaktionen i gang, kan I prøve at finde ud af det sammen. Det er vigtigt, at I som forældre har tålmodighed, og at barnet ikke alt for hurtigt kommer tæt på det, som d er bange for.



RÅD I FORHOLD TIL FRYGT FOR ADSKILLELSE

Usikkerhed og uvished gør, at vi føler os mest trygge i nærheden af dem, som vi holder af. Mange børn reagerer på voldsomme situationer og kriser med stort ubehag, når de ikke er tæt på deres kære. Børn har separationsangst, når frygten for at forældrene ikke er der bliver så stor, at de næsten klamrer sig til jer eller forlanger, at I skal være i samme rum og bliver helt ude af sig selv, hvis I ikke er

det. I det tilfælde kræver det omtanke og tålmodighed fra forældres side, at få genskabt tryghed. Ligesom i afsnittet ovenfor, må barnet gradvist trænes i at kunne være mere og mere på afstand af jer. Hvis I går for hurtigt frem, kan problemet forværres. Jeres børns frygt for at være væk fra jer kan reduceres ved gradvist at øge grænsen for, hvor længe de kan holde ud at være væk fra jer, fra nogle få minutter til længere tid, eller fra korte afstande til længere afstande.

HVORDAN TAKLES VREDE HOS BØRN?

Børn, som er vrede, kan være vrede uden, at de selv forstår hvorfor, og de kan være vrede med god grund. Vrede, som udmønter sig i handlinger rettet mod omgivelserne, som fysisk går ud over søskende eller forældre, kan ikke accepteres. Forældre skal sige klart fra, hvis noget er uacceptabelt, og barnet skal stoppes uden at ty til vold, og I skal fjerne barnet fra situationen, så det kan falde til ro. En samtale med børn har den bedste virkning, hvis den tages, når de er faldet til ro. Så forklares det til dem, hvorfor fysiske angreb ikke kan accepteres, og der kan tales om, hvorfor barnet reagerede, som det gjorde. Forældrene kan derefter forsigtigt sætte ord på det, som de mener, var årsagen til vreden. På den måde får barnet sat ord på sine reaktioner og bliver bedre rustet til selv at regulere vreden en anden gang. Børn kan også lære at tale med sig selv. De kan få at vide, at de kan bruge det, som vi kalder "stærke tanker" til at falde til ro en anden gang. De kan sige indeni sig selv: *"Det her kan jeg godt klare"*, *"Hvis jeg bliver vred, går det bare ud over mig selv"* eller *"Jeg kan falde til ro igen"*. Du kan også give dit barn andre råd, som f.eks. at fjerne sig fra situationen, skrive de vrede tanker ned og tælle til ti inde i sig selv. Små børn, som er meget vrede, kan have brug for fysisk nærvær og kram.

Forskellige kulturer bruger forskellige måder at disciplinere og opdrage børn på. I en ny kultur må I se, hvordan det, som du gør, harmonerer med det, som forældre i det nye land gør. Specielt kan reglerne for fysisk afstraffelse være forskellige. I de nordiske lande er det helt forbudt at slå børn eller fysisk afstraffe dem. Vælg hellere at tale med jeres børn og kom med forklaringer. Ros børn og opmuntre dem



til at tage kontrol. De tager ikke skade af at opdage, at hvis de ikke følger reglerne, så mister de privilegier som en konsekvens af deres uacceptable adfærd. At fjerne dem fra situationen, belønne dem for god opførsel og lade dem have lidt ekstra tid med en god ven, kan bruges til at guide børn henimod god opførsel. De kan gøre sig fortjent til noget eller miste noget afhængigt af, hvad de gør. Generelt er det sådan, at klar og konsekvent optræden fra forældre gør det lettere for børn at lære, hvor grænserne går. Gennem tilpasning af forældrepraksis til de nye kulturelle rammer, som I er blevet en del af, kan I opretholde respekten hos jeres børn og autoriteten i familien.

I vores kultur er det fortsat sådan, at børn taler mere frit og åbner mere op for mødre og kvinder, men det er blevet mere og mere lige

fordelt mellem mor og far. Nogle børn vil hellere tale med deres far, fordi de bliver så triste, hvis deres mor begynder at græde. En del børn kan også synes, at det er lettere at tale med en udenfor familien. Det kan være en sundhedsplejerske eller børnepsykolog, der ikke selv har oplevet det forfærdelige, som I som forældre har. Nogle gange, kan det være godt, at tale med udenforstående om det, som er svært.





EGENOMSORG

Den bedste hjælp, som forældre kan give deres børn, er at passe godt på sig selv. For at I skal kunne klare den "nye" forældrerolle på en god måde, må I selv have det bedst muligt, fordi det i høj grad kan påvirke jeres børn, hvordan I har det. Det betyder, at hvis du er stresset, plaget af eftervirkninger fra krigen eller er meget frustreret i hverdagen, så kan det præge kontakten med dine børn. I det tilfælde vil du ofte være mindre tilstede og orker måske ikke at stimulere dine børn i den grad, som de har brug for. Du er måske heller ikke i stand





til at indgå i et så meningsfuldt samspil med dit dine børn, som det kræves. Eftersom børn er så afhængige af, at du drager omsorg for dem, bliver dette let en ond cirkel.

Der er forskellige måder, hvorpå I som forældre kan passe på jer selv. Der findes ingen enkel opskrift på det, men vi præsenterer nogle forslag, som vi ved har været til gavn for andre.

BRUG DET, SOM DU TIDLIGERE HAR BRUGT

Du er den eneste ekspert i, hvad der virker bedst for dig og hver kultur har sine egne metoder for selvopholdelsesdrift. De metoder, som du tidligere har oplevet hjælper dig, som beroliger dig og gør, at du bedre kan håndtere hverdagen, er der al mulig grund til at anvende. Måske er det ikke muligt, fordi livssituationen og omgivelserne er anderledes og vanskeliggør metoderne, men prøv så godt, som du kan. Det kan være en hjælp at tale med andre, dyrke motion, bede, skrive det ned, som du bekymrer dig om eller lytte til musik.

BRUG DE METODER, SOM ER BESKREVET I DENNE GUIDE

Du har gennemlevet mange vanskelige situationer både før, under og efter flugten fra dit hjemland. Det er ikke usandsynligt, at du



har kæmpet med og stadig plages af nogle af de reaktioner, som er blevet beskrevet som almindelige blandt børn. Tillad dig selv og dine børn at sørge over de tab, som I har lidt. Metoderne til at hjælpe dine børn, som beskrevet tidligere, kan du også selv bruge - de virker både for voksne og for børn. De kan lægge en dæmper på dine kvaler og er nemme at anvende. Hvis kvalerne ikke aftager, så kan du forhøre dig hos sundhedspersonalet eller de ansatte på asylcentret om, hvor du kan få hjælp. Det kan variere, hvor let det er at få adgang til hjælp, men du kan få råd og vejledning ved at kontakte personalet på stedet.

Det er vigtigt, at du får hjælp, hvis du selv kæmper med vanskeligheder. Hvis ikke du gør det vil du måske have mindre overskud til dine børn, være mindre opmærksom overfor deres behov og sandsynligvis også være mere irriteret og vred.

MUSIK OG MOTION

Hvis du føler dig stresset eller urolig, skal du vide, at mange oplever, at både musik og motion er gode metoder til at få ro i sjæl og krop. Motion i form af rask gang, jogging eller dans modvirker depressive tanker og kan styrke gode tanker. Musik har en stressdæpende effekt, så læg dig ned og lyt til musik eller bevæg dig til musik ved at

danse. Sørg også for, at du får hvile, når du har mulighed for det. Det kan hjælpe dig, at forsøge at se positivt på situationen, for det smitter også af på dine børn.

SKRIV TANKER OG REAKTIONER NED

Man kan forbedre sin sundhedstilstand, hvis man skriver sine inderste tanker og følelser om begivenheder, som har ramt en, ned. Du behøver ikke at skrive i lang tid, men f.eks. 15-20 minutter dagligt i 3-5 dage, hvor du sætter ord på det, som er sket, og på de tanker og reaktioner, som du oplever. I dette tidsrum kan du også perspektiverer det, som er sket, og ved at beskrive dine tanker, kan du ordne og skabe sammenhæng i det. Måske kan du også skrive om det, som du har lært af dine oplevelser, og de råd, som du ville give til andre, som har haft lignende oplevelser.

KONTAKT OG SAMVÆR MED ANDRE

Hold god kontakt med din familie, hvis det er muligt, og invester tid i at opbygge nye relationer og et godt netværk i din nye situation. Samvær og kontakt med andre er en god investering både nu og i fremtiden. Sammen med andre kan du være aktiv og modvirke passivitet. Dybest set er deltagelse i aktiviteter en vigtig investering, fordi du på den måde tager ansvar for din nye tilværelse. Det er godt at vise dine børn og andre, at du er en aktiv beboer, fordi det giver mening i hverdagen og modvirker håbløshed. Det er også godt at kunne diskutere med andre forældre om, hvordan de håndterer forælderrollen og både give og modtage gode råd. At dele glæder og sorger med andre er tilfredsstillende og giver oplevelsen af ikke at være alene.

AFSLUTNING

Som forældre vil I få store udfordringer. Det samfund, som I er kommet til, har andre værdier og måder at leve på end det, som I er vant til. Ofte er der mindre vægt på religion og børnene i Skandinavien, sætter i større grad spørgsmålstejn ved forældrenes autoritet. Dette betyder dog ikke, at de har en mere negativ holdning til deres forældre. Faktisk viser forskningen, at nutidens børn trives bedre sammen med deres forældre, end tidligere, og forældrene synes, at de er lettere at styre. Børn og unge vil optage værdier fra begge kulturer, og de vil lære det nye sprog hurtigere, end I vil. Det er nøglen til god integration for barnet, men kan samtidigt være udfordrende for jer, og det kan ændre balancen i familien. Vi ved, at børnenes fremtid er det vigtigste for jer og vi håber, at rådene i denne guide kan hjælpe jer i arbejdet med at lægge et godt fundament for omstilling og vækst for både jeres børn og for jer selv.

NOTER

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





RØDE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden