

Flygtninge med traumer og den frivillige støtte

Anja Weber Stendal, Center for Udsatte Flygtninge, Dansk Flygtningehjælp
Regionsmøde for Frivillige – 19. marts 2017

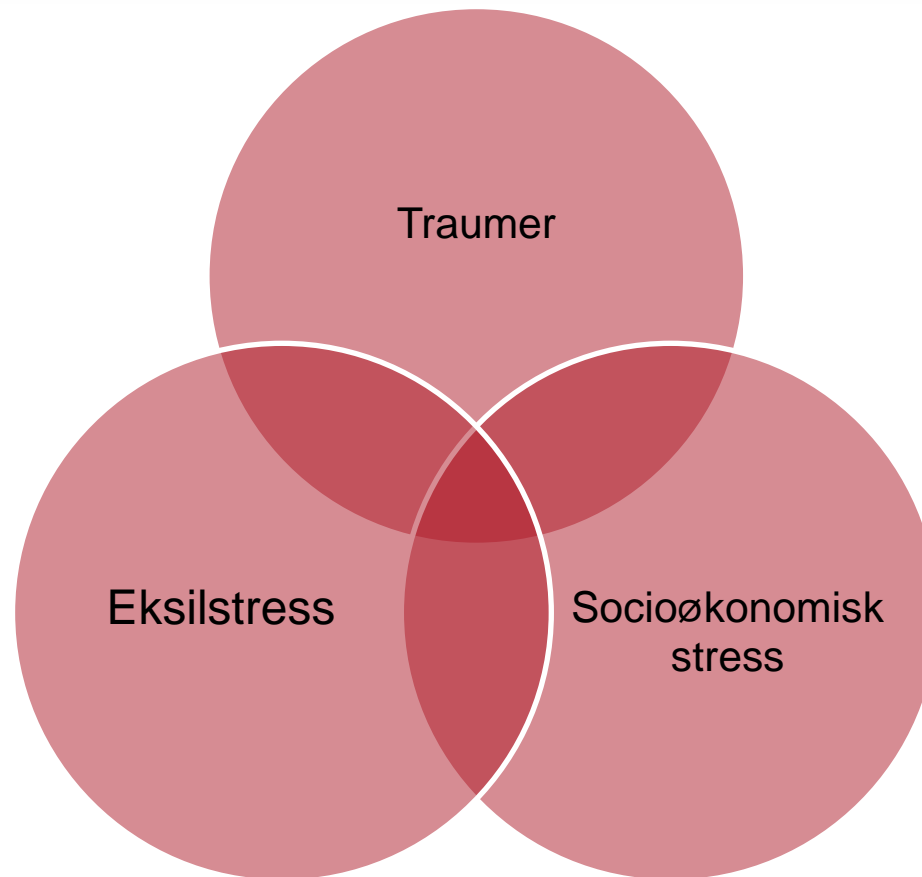


Hvordan kan du være opmærksom på og bedst støtte flygtninge med traumer?

- > **Eksilstress, traumer og PTSD – typiske reaktioner**
- > **Hvordan støtter du som frivillig traumatiserede?**
- > **Spørgsmål**

Eksilstress, traumer og PTSD – typiske reaktioner

Traumer som en del af det samlede billede



At leve i eksil

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



30-45% af flygtningene lider af traumer

Post Traumatisk Stress

Begivenheden

Reageret med intens frygt, hjælpeløshed og rædsel

Genoplevelsesfænomener

Mareridt, flashbacks

Undgåelsesadfærd

Undgå alle stimuli, der minder om begivenhederne eller generel følelsesmæssigt lammelse

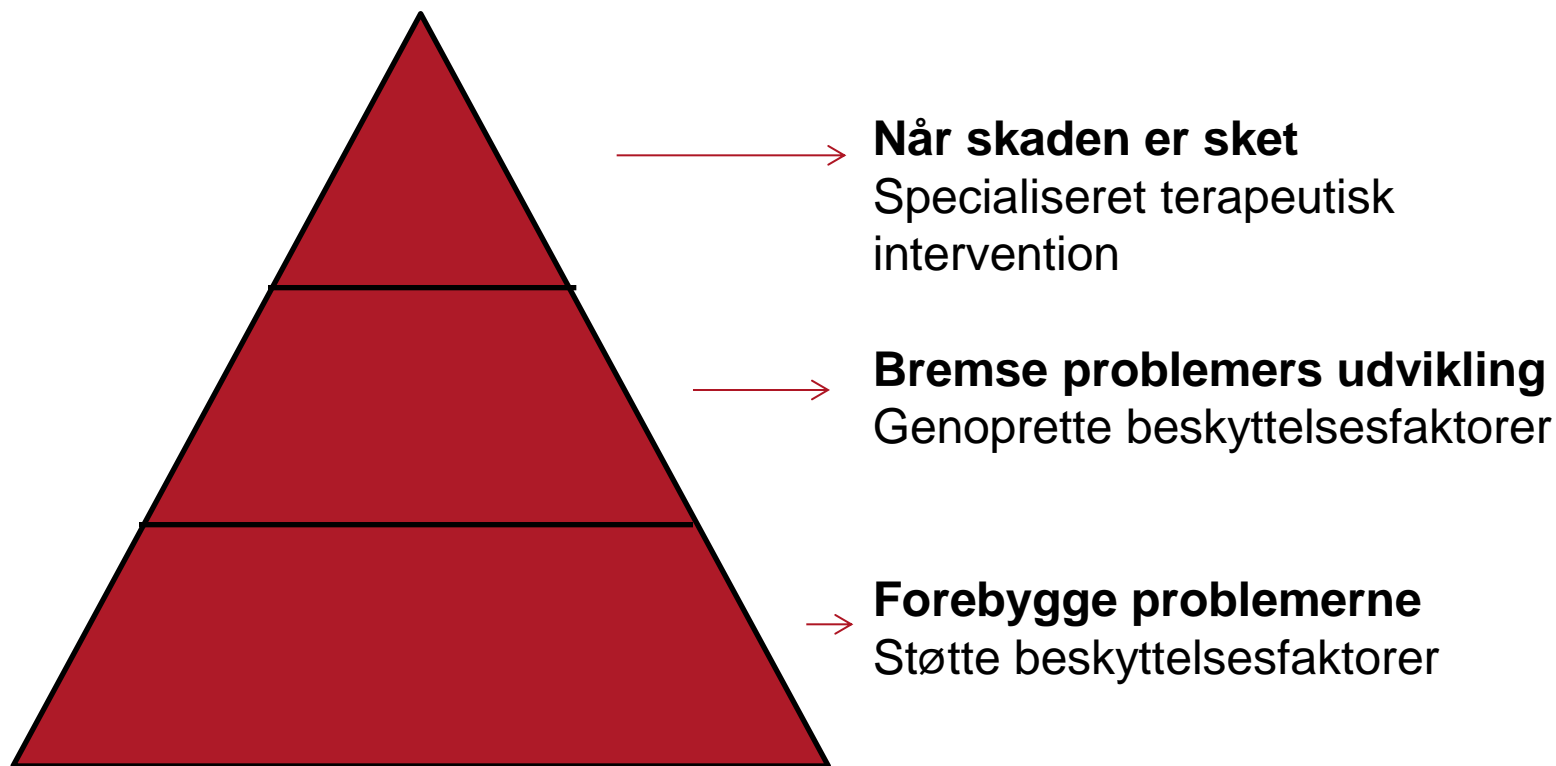
Øget stress

Søvn, humørsvingninger, manglende koncentration og indlæring, overreaktioner



**Hvordan støtter du som frivillig
traumatiserede?**

Niveauer af støtte/intervention



Frivilliges møde med traumatiserede

- > Det almenmenneskelige møde - ligestilling og venskab
- > Behovet for normalitet
 - > Mulighed for socialt samspil
 - > Mulighed for aktiviteter
- > I kan give ekstra overskud
 - > Et frirum for familien
 - > Praktisk hjælp



Gode råd til mødet

- > Start kontakten på 'neutral grund'
- > Vær stabil og tålmodig
- > Vær tydelig om din rolle og lad flygtningen beholde ansvar for eget liv
- > Skab trygge rum og rammer
 - > Faste fysiske rum til møder og faste ugentlige tidspunkter
- > Forbered flygtningen grundigt på nye oplevelse og begivenheder

De personlige historier

- > Husk din rolle som frivillig – ikke behandler, mor eller far
- > Mærk efter hvor grænsen går for dig og i situationen
- > Scenarie 1: At stoppe en personlig beretning. Hvis du oplever ikke at kunne rumme de personlige beretninger, kan du varsomt henvise til en anden eksempelvis Frivilligrådgivningen.
- > Scenarie 2: At give plads til historien og ‘lande den’ – anerkende eksempelvis gennem spejling og afslutte – eksempelvis ved at foreslå en anden aktivitet.

Pas på jer selv og hinanden

- > Vær opmærksom på jer selv – jeres følelser og reaktioner
- > Husk at tale med andre/hinanden om jeres oplevelser
- > Husk at tale med hinanden om succeshistorierne!

Spørgsmål

Yderligere viden og rådgivning om traumer

KONTAKT KONSULENTERNE I FRIVILLIGAFDELINGEN

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://flygtning.dk/frivillig/hvem-vi-er/kontakt-os>. The page content is as follows:

nis.madsen@drc.dk 28 35 15 68
Enggade 15, 5000 Odense C.

REGION SJÆLLAND

KIRSTINE FJORDBAK-TRIER KONSULENT
kirstine.fjordbak-trier@drc.dk 40 63 64 11
Frivillighuset, Nørre Voldgade 82, 2.sal, 1358 København K.

KRISTINE BJERRE KONSULENT
kristine.bjerre@drc.dk 23 61 99 61
Næbvej 19, 4720 Præsto

REGION HOVEDSTADEN

ANNE CATHRINE-LAUSTEN KONSULENT
ac@drc.dk 20 42 21 15
Frivillighuset, Nørre Voldgade 82, 2.sal, 1358 København K.

LISE HAUGE KONSULENT
lise.hauge@drc.dk 26 77 53 44
Frivillighuset, Nørre Voldgade 82, 2.sal, 1358 København K.

METTE HØVRING KONSULENT
mette.hovring@drc.dk 60 43 53 45
Frivillighuset, Nørre Voldgade 82, 2.sal, 1358 København K.

RIE GRÆSBORG FRIVILLIGT NETVÆRK MED TRAUMATISEREDE OG ANDRE UDSATTE FLYGTNINGE
rie.graesborg@drc.dk 51 20 22 51
Frivillighuset, Nørre Voldgade 82, 2.sal, 1358 København K.

FRIVILLIGRÅDGIVNINGEN

TRINE LORAN KOORDINATOR
trine.loran@drc.dk 53 19 95 43

Select Language ▾

- › Rådgivning
- › Undervisning
- › Materialer
- › Nyhedsbrev
- › Udviklingsprojekter og forskning
- › Henvisningsmuligheder
- › Fakta om flygtninge med traumer
- › Kontakt Center for Udsatte Flygtninge



CENTER FOR UDSATTE FLYGTNINGE

Center for Udsatte Flygtninge er et videnscenter med indgående kendskab til integration og rehabilitering.

[Tweel](#) [G+](#) [0](#) [Synes godt om](#) [Del](#) [Send](#)

Vi indsamler viden og tilbyder konkrete redskaber og metoder til, hvordan flygtninge med traumer og andre særligt udsatte flygtninge får et aktivt og værdigt liv i det

RÅD OG VEJLEDNING

Du kan kontakte Center for Udsatte Flygtninge på tlf: 3373 5339 eller på e-mail udsatte@drc.dk alle ugens dage 9-16.

FLYGTNINGEBØRN I DAGINSTITUTIONER

EN GUIDE TIL MODTAGELSE AF FLYGTNINGEBØRN OG DERES FAMILIER



FLYGTNINGEBØRN I DAGINSTITUTIONER

En guide til modtagelsen af flygtningebørn og deres familier

[LÆS DEN HER](#)

Tak for ordet!

Anja.weber.stendal@drc.dk

