

# Traumer og PTSD

Oplæg ved Mads Ted Drud-Jensen, Center for Udsatte Flygtninge  
Frederiksberg, fredag d. 2.juni 2017

## Formiddagens program

- Præsentation
- Voldsomme oplevelser, traumer og PTSD
- At være forælder
- Hvad kan du gøre?
- Drøftelse/diskussion

## Center for Udsatte Flygtninge - hvem er vi?

Lærdansk

**FRIVILLIG**  
AFDELINGEN

**CENTER FOR  
UDSATTE  
FLYGTNINGE**

**DFUNK**  
DANSK FLYGTNINGEHJÆLPS UNGENETVÆRK

**Integrationsnet**  
En del af Dansk Flygtningehjælp

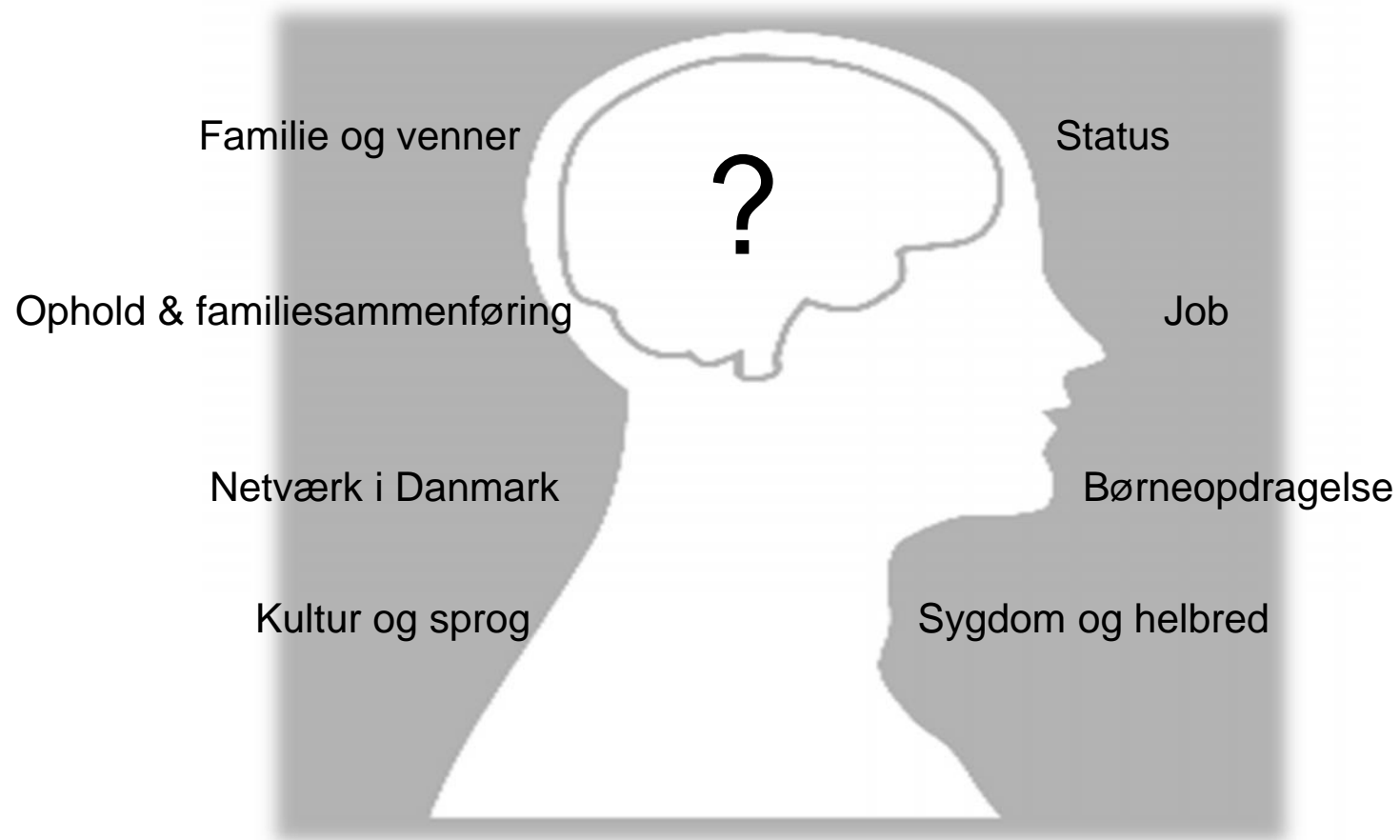
**FLYGTNINGE  
HJÆLPENS  
TOLKESERVICE**

# At være på flugt



**Normalt at være rystet efter  
voldsomme begivenheder**

## At leve i eksil – tab og usikkerhed



# Traumer og stress



## Spørgsmål

- Voldsomme begivenheder: Hvad kan man reagere?
  - Fysisk?
  - Følelsesmæssigt?
  - Socialt?



# Traumer og PTSD

# 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



En *normal* reaktion  
på *unormale* begivenheder

# Børn i traumatiserede familier



## Sekundær traumatisering

-når forældres traumer ”smitter”

- Angst for forældrenes vrede – permanent alarmeredskab
- Oplevelse af forældrenes flashbacks, mareridt og angst
- Oplever angst og usikkerhed om familiens fremtid – i Danmark og i hjemlandet

## Børn i traumatiserede familier

- Børnene udvikler en 'radar' for, hvad forældrene kan tåle
- Risiko for at børnene tager over og bliver den 'ansvarlige' voksne
- Risiko for udadreagerende / indadreagerende adfærd i skole/institution

## Spørgsmål

- Traumer og stress: Hvad kan man gøre?

**Du er den vigtigste for dine børn**



## Hvordan bliver jeg en god rollemodel?

- > Søg støtte hvis du har brug for det – det er ingen svaghed at søge støtte til at komme videre
- > Brug den hjælp der er omkring dig: skole, institution, SFO, rådgivere, kontaktpersoner etc.
- > TAL med dine børn – men vigtigst af alt LYT til dine børn!
- > Vær opmærksom på, at børn hører ALT – også selvom de ikke er en del af samtalen
- > Skab tryghed og struktur omkring dit barn

# HVOR KAN JEG FÅ HJÆLP OG STØTTE?

## Kontakt din læge

17 tværfaglige rehabiliteringscentre i Danmark.

Gratis behandling betalt via sundhedsloven.

### **Etnisk Rådgivningscenter NOOR**

Københavns Kommune  
Center for Afklaring og Beskæftigelse  
Sydbanestien 6  
2450 København SV  
Telefon: 82 56 54 0082 56 54 00  
E-mail: [cab@bif.kk.dk](mailto:cab@bif.kk.dk)

### **OASIS**

Behandling og rådgivning for flygtninge  
Nygade 4, 2. sal  
1164 København K  
Tlf: 35 26 57 26  
E-mail: [info@oasis-rehab.dk](mailto:info@oasis-rehab.dk)  
[www.oasis-rehab.dk](http://www.oasis-rehab.dk)

### **Psykiatrisk Center Ballerup**

Maglevænget 2  
Bygning 14  
2750 Ballerup  
Telefon: 38 64 61 8038 64 61 80  
E-mail: [transkulturel.psyk@regionh.dk](mailto:transkulturel.psyk@regionh.dk)  
[www.ctp-net.dk](http://www.ctp-net.dk)


### **Dignity – Dansk Institut mod tortur (tidligere RCT)**

Bryggervangen 55  
2100 København Ø  
Tlf: 33 76 06 00  
[www.rct.dk](http://www.rct.dk)

Select Language ▾

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

**STØT NU**



## CENTER FOR UDSATTE FLYGTNINGE

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

[Tweet](#) [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](mailto:udsatte@drc.dk) alle ugens dage 9-16.

### FLYGTNINGEBØRN I DAGINSTITUTIONER

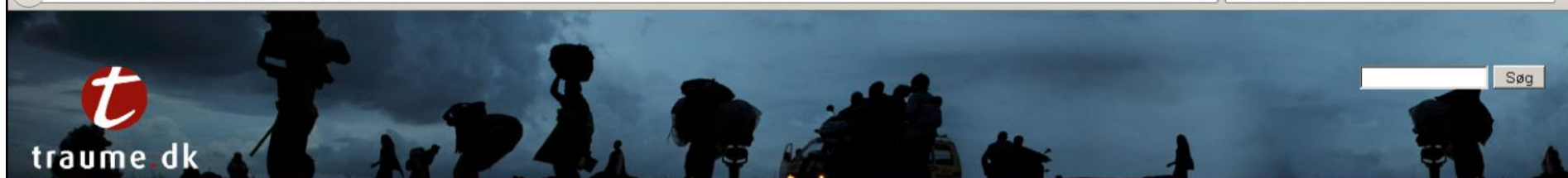
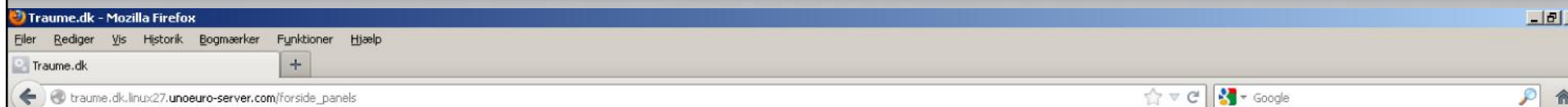
EN GUIDE TIL MODTAGELSEN AF FLYGTNINGEBØRN OG DERES FAMILIER



### FLYGTNINGEBØRN I DAGINSTITUTIONER

En guide til modtagelsen af flygtningebørn og deres familier

**LÆS DEN HER**



[Om traume.dk](#)   [Kontakt](#)



## Vidensportalen Traume.dk

Traume.dk samler faglige erfaringer, viden og litteratur om flygtninge med traumer og PTSD. Du kan få inspiration til, hvad du kan gøre, når du møder traumatiserede flygtninge og børn i dit arbejde. Du kan samtidig finde baggrundsviden om målgruppen og få overblik over relevante henvisningsmuligheder.

Teksterne er skrevet og redigeret af fagfolk med specialiseret viden om traumatiserede flygtninge.

## Mere viden

**Viden om traumer og behandlingsmuligheder**

[www.traume.dk](http://www.traume.dk)

**Center for Udsatte Flygtninge, Dansk Flygtningehjælp**

[www.flygtning.dk/udsatte](http://www.flygtning.dk/udsatte)

**Viden om reglerne for familiesammenføring, opholdstilladelser mv.**

[www.nyidanmark.dk](http://www.nyidanmark.dk)

**Dansk Flygtningehjælps Frivilligrådgivning for flygtninge**

<http://www.frivillignet.dk/aktiviteter/raadgivning/>

**Fritidspuljen**

<https://fritidspuljen.flygtning.dk/ansoegning-formular>

**Tak for ordet**

mads.drud-jensen@drc.dk