

FORÆLDERSGUIDEN



- til forældre der er flygtet fra krig



Dagsorden

At være forældre i en flygtningesituation:

1. Normale reaktioner på krig, flugt og integration i et nyt land

1. Voksne
2. Børn

Hvad kan I gøre:

2. Guide til forældre der er flygtet fra krig

1. Hvordan kan du hjælpe dit barn
2. Egenomsorg

3. Refleksion og erfaringsudveksling:

Hvad gør I nu og hvad kan I gøre fremover?



Normale reaktioner på krig, flugt og integration i et nyt land

- **Фізичні - fysiske reaktioner**
- **Когнітивні - mentale reaktioner**
- **Емоційні - følelsesmæssige reaktioner**
- **Соціальні - interpersonelle reaktioner**
- **Поведінкові - adfærdsmæssige reaktioner**



Фізичні - fysiske reaktioner

- Біль в тілі; втома
- біль в животі; головний біль
- труднощі зі сном (в тому числі кошмари проблеми із засинанням чи перебігом сну)
- знижена чи підвищена фізична активність
- тремтіння
- пришвидшене серцебиття
- нудота
- блювотиння чи діарея
- зміни в апетиті
- Ondt i kroppen og mavepine
- Søvnproblemer, mareridt og træthed
- Høj og lav energi
- Rysten og hjertebanken
- Kvalme, opkast eller diare og ændret appetit





Когнітивні - mentale reaktioner

- Труднощі з концентрацією
- втрата відчуття часу
- проблеми з прийняттям рішень чи вирішенням нагальних проблем
- проблеми з пам'яттю
- постійне прокручування/переживання наново події у власній уяві

- Koncentrationsproblemer
- Ændret tidsfornemmelse
- Svært ved at træffe beslutninger
- Svært ved at løse problemer
- Hukommelsesproblemer
- Genoplevelse af svære oplevelser





Емоційні - følelsesmæssige reaktioner

- Тривожність Angst, ængstelighed,
- Страх nervøsitet, panik
- нервозність або паніка Frygt for nye farer
- страх, що подія відбудеться знову Nedtrykthed, følelseløshed
- відчуття пригніченості Føle sig isoleret fra omverden
- задубіння Skyld og skam
- почуття відчуження чи відірваності Vrede og irritabilitet
- від світу / людей біля вас Håbløshed
- почуття провини
- сором
- збентеження
- Гнів
- почуття безвиході
- дратівливість





Соціальні - interpersonelle reaktioner

- Відсторонення
- почуття, що ніхто вас не розуміє
- конфлікти з іншими
- Tilbaketrukket
- Føle at ingen forstår én
- Konflikter med andre





Поведінкові - adfærdsmæssige reaktioner

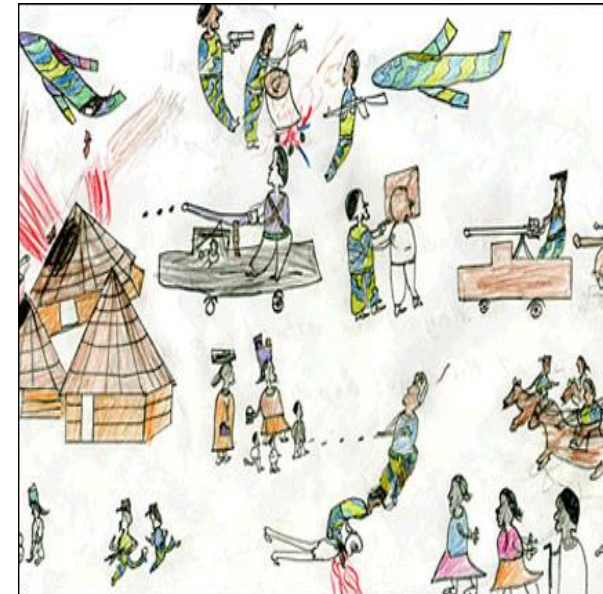
- Імпульсивна поведінка
- уникання речей, що можуть нагадати про ситуацію
- небажання говорити про подію
- вживання алкоголю чи інших речовин
- Impulsivitet
- Undgå ting, som minder om svære oplevelser
- Undgå samtale om svære oplevelser
- Alkohol eller stofmisbrug





Børns almindelige reaktioner efter flugt

- Øget ængstelighed
- Tristhed og savn: Hurtig veksling mellem følelser. Trækker sig ind i sig selv, hvis følelserne bliver for voldsomme
- Irritation og vrede
- Selvbebrejdelser og skyldfølelse
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Søvnvanskeligheder og fysiske reaktioner
- Sociale relationer
- Andre reaktioner: Gå tilbage i sin udvikling mm.
- Posttraumatisk stress: Påtrængende minder. Undgåelse og uro. Kan udmatte fysisk og psykisk så børn bliver passive, lammede eller følelsesløse
- Sekundær traumatisering
- Andre reaktioner: gå tilbage i udvikling, usædvanligt aktive





Børns almindelige reaktioner

< 7 år: Utryghed viser sig ofte ved, at de bliver omklamrende, har søvnproblemer og mister færdigheder. Reagerer på forældres angst og fx på høje lyde. Afhængige af voksne for at forstå deres omverden.

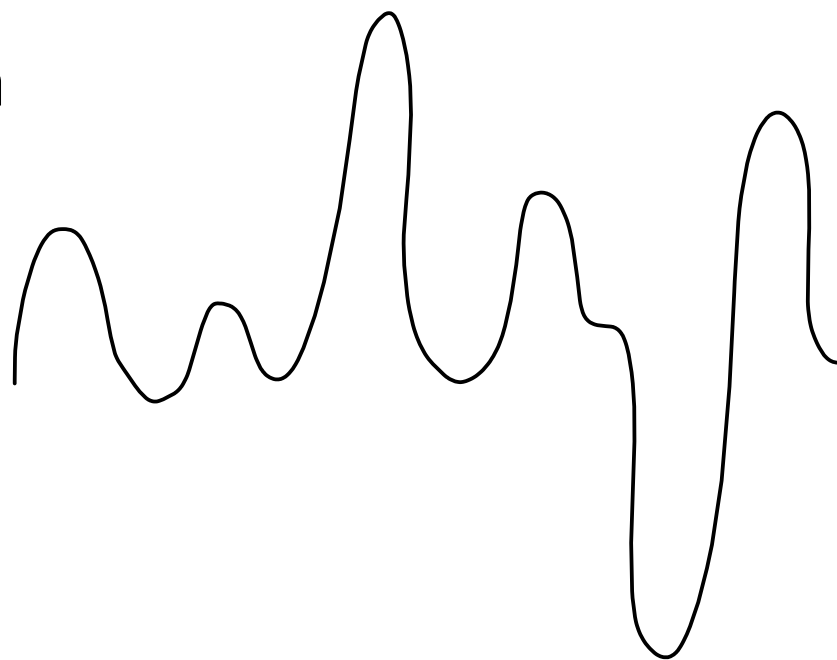
7-12 år: Observerer og forstår, hvad der sker omkring dem. Er stadig afhængige af, at deres forældre hjælper dem til at regulere deres følelser. Forstår uretfærdighed og påtager sig let skyld for ting, som de ikke har ansvaret for. Begyndende forståelse af de langsigtede konsekvenser af flugten.

13-18 år: Forstår, at alt det, som de havde, kan være forsvundet for altid, og at fremtiden er usikker. Kan opleve indignation over den politiske situation og blive "politiserede" af den uretfærdighed, som de oplever. Kan være sensitive overfor, hvad jævnaldrende tænker om dem, og de kan savne kontakten med deres venner.



Hverdagsliv i Danmark

- I sikkerhed
- Krævende at skabe et nyt hverdagsliv - stress
- Svært at være adskilt fra familie = savn, sorg og bekymringer
- Flytning og skoleskift = bekymringer ensomhed
- Uvished om fremtid – bekymringer - stress





Forældreopgaven efter flugt

- Flygte/flytte gentagende gange
- Genskabe familieliv i nye sammenhænge: Asylcentre, kollektive bosteder, midlertidig bolig etc.
- Håndtere tab, krise, sorg og potentiel traumatisering
- Støtte børn ift. deres reaktioner
- Støtte børn i at begynde i ny skole og fritidsaktiviteter, evt. skifte skole mm.
- Håndtere familieliv på tværs af landegrænser
- + sprogskole, blive selvforsørgende og skabe nyt netværk



Guide til forældre med flugtbaggrund

- Guide: samlede gode råd til forældre i flygtningesituationer
- Hvad der er vigtigt og hvad der virker, når man er flygtet fra det farlige men kendte til det sikre men ukendte og også svære
- Udviklet af psykologer fra Norsk Center for Krisepsykologi tilknyttet Asylcentre i Norge og Røde Kors Asylafdeling i Danmark.
- Læs guide alene eller sammen med andre
- Læs det hele eller slå op på temaer





Råd til forælderrollen

- **Åben kommunikation i børnehøjde**

- Tal også om det allersværeste
- Håndtering af minder om sorg og traumer
- Anerkend tab, sorg og savn
- Lyt trøst og rum
- Begræns nyheder og lign.

- **Bedre søvn**

- Vend tanker til noget positivt
- Distraher
- Vejtrækningsøvelser

- **Frygt for adskillelse**

- Fysisk nærhed
- Undgå unødige adskillelse
- Leg/lav aktiviteter med dine børn
- Faste rutiner og klare regler

- **Vrede hos børn**

- Ok, tag evt. børn væk fra situationen og hjælp

- **Tal med frivillige og professionelle**

- Videoer med gode råd til familier med flugtbaggrund:

<https://www.rodekors.dk/trivsel>



Hvornår har dit barn brug for hjælp udefra?

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



Egen omsorg

- Brug det du tidligere har brugt
- Vær fysisk aktive – musik og motion
- Skriv tanker og reaktioner ned
- Deltag i en aktiv hverdag
- Få godt med søvn
- Kontakt og samvær med andre - Fællesskaber er vigtige
- Videoer med gode råd til familier med flugtbaggrund:
- <https://www.rodekors.dk/trivsel>



Hvor kan du ellers få støtte

- Kommunale medarbejdere på bosted, pædagoger og skolelærere.
- Egen læge - henvisning til relevant hjælp
- Bevar Ukraine:

[Hjem > Bevar Ukraine](#)

- Røde Kors:

[Mental trivsel | Røde Kors \(rodekors.dk\)](#)



Spørgsmål og diskussion

- Hvilke udfordringer oplever du fylder for dig og dine børn?
- Hvad har du af gode erfaringer med at gøre?
- Kan du bruge noget fra dette oplæg om forældreguiden?



Tak for nu!