

EN GUIDE TIL OVERLEVERE

# FAMILIEN PÅ FLUGT



# Indhold

Indledning	<b>2</b>
Hvad er et traume?	<b>3</b>
Almindelige reaktioner efter traumer hos voksne	<b>3</b>
▪ <i>Hvad kan du selv gøre?</i>	5
Almindelige symptomer hos yngre børn	<b>6</b>
▪ <i>Hvad kan man gøre som forælder?</i>	8
Almindelige symptomer hos ældre børn	<b>9</b>
▪ <i>Hvad kan man gøre som forælder?</i>	11
Almindelige symptomer hos familien samlet	<b>12</b>
▪ <i>Hvad kan man gøre som forælder?</i>	14
Hvornår søger man professionel hjælp?	<b>15</b>
Til pårørende og netværk	<b>17</b>
At tale om det svære	<b>19</b>
Forebyggelse og integration	<b>20</b>

# Indledning

## ***Kære forælder***

Det her er en guide til, hvordan man som familie kan håndtere en ny hverdag i et nyt land efter krig og flugt. I denne lille pixibog finder du forklaringer på, hvordan man som barn, voksen og familie kan have det efter krig og flugt. Vi vil beskrive nogle helt almindelige symptomer både i krop og sind, og du finder gode råd til, hvordan man kan håndtere og mindske de sværeste symptomer.

Du og din familie har overlevet noget grimt og grusomt, og du har taget en klog beslutning om at bringe dig selv og din familie i sikkerhed her i Danmark.

Du oplever måske, at du og din familie har en ny hverdag, som føles lidt kaotisk og svær. Minder fra jeres oplevelser trænger sig på, selv om du kæmper for at glemme alt det svære og fokusere på alt det gode. Eller I oplever måske, at nogen i familien har det svært med at blive den person, som vedkommende var en gang.

Det er normalt og menneskeligt at føle sig forvirret og bange lang tid efter, man har oplevet voldsomme ting. Den gode nyhed er, at man kan gøre noget ved det, og at man ikke behøver at gøre det alene.

## ***Kære netværk og pårørende til traumeramt familie***

Du er en vigtig medspiller i familiens heling efter voldsomme oplevelser. I denne pixibog kan du læse om, hvilke symptomer og adfærdsmønstre som kan opstå hos både voksne og børn efter traumatiske oplevelser. Du kan også lære noget om, hvilke strategier som kan være hjælpsomme for at mindske smerte i både krop og sind, og hvordan du som pårørende eller fagprofessionel kan hjælpe.

# Hvad er et traume?

Ordet traume betyder sår eller skade. Et psykologisk traume betyder, at man har oplevet noget, som har været så voldsomt og skræmmende, at man har følt, at man ikke har kunnet håndtere det, mens det skete. Man har følt sig chokeret og uden kontrol over situationen. Selve oplevelsen har gjort, at man følte, at ens eget eller families liv, sikkerhed og integritet har været i fare. Det kan for eksempel være et voldsomt trafikuheld, en naturkatastrofe eller et pludseligt dødsfald i familien. Oplevelsen har måske ikke skadet kroppen, men efterladt et sår eller smertefuldt mærke på sjælen og i sindet. Det kan være lige så traumatisk at opleve det på egen krop, som at være vidne til andres voldsomme oplevelse.

Når man befinder sig i krig eller på flugt, kan det være svært at undgå at høre, se eller fornemme skræmmende og ubehagelige oplevelser. Samtidig er der risiko for, at man oplever flere traumatiske begivenheder efter hinanden, hvor krop og sind slet ikke får mulighed for at falde til ro og bearbejde det, der er sket. Dette kaldes multiple traumer, og det sætter sine spor i både krop, sind og i relationer.

Vi oplever skræmmende og ubehagelige ting forskelligt, og håndterer dem forskelligt. Nogle mennesker vil helst undgå at tænke eller snakke om det, mens andre gerne vil dele det med dem, som er tættest på. Og reaktionerne og symptomerne kan se forskellige ud hos voksne, børn og hele familien.

## Almindelige reaktioner efter et traume hos voksne

Mange traumatiske oplevelser bliver nemmere at huske tilbage på med tiden, men for nogle mennesker bliver chokket ved med at sidde fast. Ofte oplever man i lang tid efter, at det gør ondt at tænke på, huske eller blive mindet om det. Minderne trænger sig på og vækker den samme ubehag og følelse af chok, som da det skete. Det er det, vi kalder flashbacks, og det kan føles voldsomt og ubehageligt. Nogle oplever, at de har flere mareridt om natten og ikke kan sove igennem. De er derfor trætte i løbet af dagen. Andre oplever omvendt, at de helst vil sove hele tiden og helst vil undgå at være sammen med andre mennesker.

Man kan også opleve, at man konstant føler sig på vagt og nervøs, og at man farer sammen, når man hører høje lyde, eller når nogen overrasker en. Mange, som har oplevet krig, fortæller, at nytårsaftnen er en plage, fordi fyrværkeri og folk, der larmer på gaden minder om krigen, bombninger og mennesker i panik.

Når nogle af disse symptomer sidder fast i lang tid, kan det udvikle sig til PTSD. PTSD betyder ikke, at man er ved at blive skør, eller at man er svag. PTSD kan ramme de fleste af os og er en menneskelig reaktion på ofte umenneskelige hændelser. Du kan se de fleste symptomer på PTSD i tegningen nedenunder.



## A) Hvad kan du selv gøre?

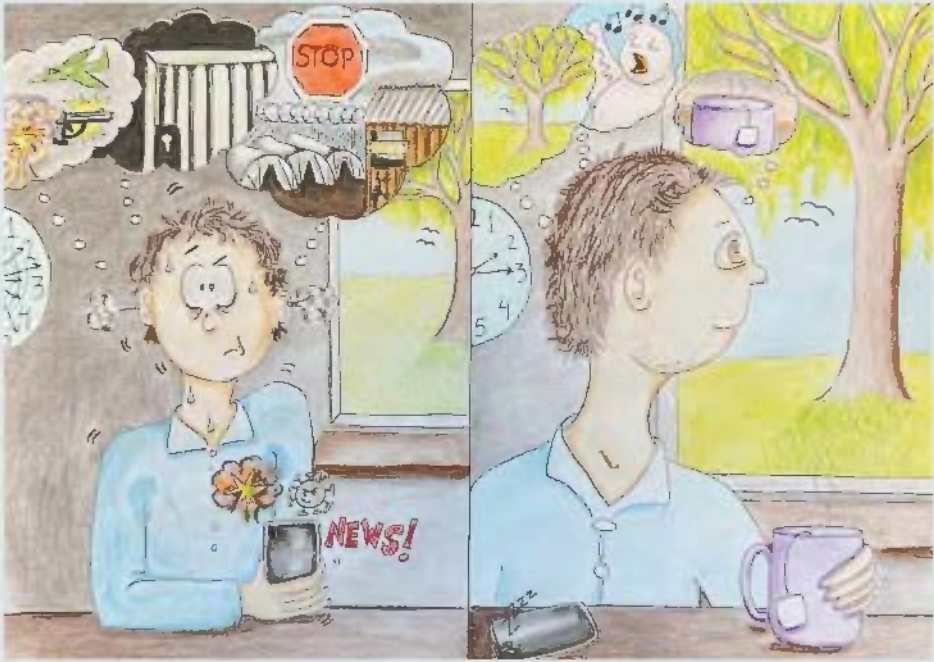
**Sansestimulering:** Hvis du oplever flashbacks eller minder, der trænger sig på, så skal du minde dig selv om, at du befinder dig et trygt sted her og nu. Det gør du ved at stimulere dine sanser. Du kan putte koldt vand i ansigtet eller tage et varmt brusebad. Tag f.eks. en isterning i hånden, og mærk kulden i håndfladen, tyg på et tyggegummi med meget smag, duft til noget, du nyder som en friskbrygget kop kaffe, parfume eller andet. Beskriv med dine tanker de ting, du ser omkring dig, motiver, farver, tekstur, lys, og tæl alt du ser, som har din yndlingsfarve.

**Vejrtrækning:** Når vi bliver ramt af stærke følelser og ubehag, glemmer vi ofte at trække vejret. Her kan du guide din egen vejrtrækning ved at forestille dig, at du trækker vejret efter en firkant. Du trækker vejret langsomt og dybt ind, mens du tæller til fem, som danner den øverste del af firkanten. Herefter tager du en pause i din vejrtrækning, mens du tæller til fem, som danner den ene side af firkanten. Så puster du langsomt ud, mens du tæller til fem, og det er bunden af firkanten. Til slut en pause mens du tæller til fem, som er den sidste side af firkanten. Fortsæt til du mærker ro i kroppen. Når du trækker vejret ind, skal din mave blive rund og stor, og når du puster ud, trækker maven sig sammen. På den måde sikrer du, at ilt spreder sig i kroppen i et roligt og tilstrækkeligt tempo.

**Bevægelse:** Når hjernen og nerverne påvirkes af minderne fra fortiden, kan kroppen sammen med vejrtrækningen fungere som dit anker her og nu. Derfor kan bevægelse trække dig ud af dit flashback og ubehag ved, at du tager kontrollen over en muskelgruppe ad gangen. Spænd dine muskler i hele kroppen, en muskelgruppe ad gangen i op til fem sekunder. Så spænder du helt af, og gør kroppen slap. Fortsæt indtil du kan mærke ro i kroppen. Hvis du er i stand til at hoppe englehop, løbe en kortere tur, bokse på en pude eller andet, som udtrætter kroppen, kan dette være en god ide til at minde kroppen om, at den fungerer, at du kan kontrollere den, og at du mærker forskellen mellem aktivitet og ro/afslapning.

**Snak med nogen:** At tale om fortiden kan være svært, når der er mange voldsomme og ubehagelige minder. Men minderne og følelserne er hos dig, og de kan vække ubehag på pludselige tidspunkter. At sætte ord på dine minder, tanker og følelser er med til at genvinde kontrollen over dem. Med samtale sætter vi minderne i orden, vi bearbejder og skaber mening bag vores reaktioner, følelser og smerter. Tal med en, du stoler på, og som har tålmodighed og ro til at lytte.





## Almindelige symptomer hos yngre børn

Mange forældre fortæller, at deres børn ikke husker noget fra krigen, eller ikke selv oplevede krigen på nært hold. Men når vi taler med børnene, fortæller de, at de husker mere, end forældrene tror. Det kan være, at de ikke har set eller kan huske bomber eller skyderier, men det, de husker, er at stemningen, atmosfæren, lydene, lugtene, og at de voksnes frygt og tristhed var ubehagelig og skræmmende i sig selv. Mange børn fortæller også, at deres forældre helst ikke vil tale om det, hvilket betyder, at de ikke kan dele, hvordan de har det eller bearbejde deres minder eller oplevelser. Børn vil nemlig helst have, at deres forældre har det godt, så de skåner dem ved at holde egne følelser tilbage. Mindre børn, som ikke får sat ord på deres oplevelser sammen med en omsorgsfuld voksen, kommer til at huske traumer med kroppen og i følelserne. Og uden ord, bliver minderne diffuse og uforklarlige, både for børnene selv, men også for andre omkring barnet.

**Ondt i adfærden:** Hos børn kan symptomer se forskellige ud afhængigt af alder og opvækstvilkår. Yngre børn fra 4-10 år viser oftest deres mistrivsel og smerte med deres adfærd. Nogle børn trækker sig fra alt det, de tidligere syntes var sjovt, og vil ikke længere lege, være sammen med venner eller gå i skole. Det kan virke som om, de er dovne eller helt frosset i deres udvikling. Men mange af disse børn oplever kaos og tumult indeni, hvor tanker og følelser raser rundt i krop og i sind.

Andre børn viser en mere eksplosiv og sommetider aggressiv adfærd, hvor de slet ikke kan sidde stille. De har svært ved at holde kroppen i ro, koncentrere sig og fokusere.

Mange børn oplever også søvnproblemer, hvor de enten ikke vil eller tør falde i søvn på grund af mareridt, eller at de vågner flere gange i løbet af natten. Til gengæld er de udmattede i løbet af dagen og sover måske flere timer til middag, hvor andre er hjemme og vågne.

### **Andre symptomer kan også være:**

- Nedsat appetit
- Tilbagegang i udvikling/tab af færdigheder, f.eks:
  - Ikke kunne tale rent, eller foran andre mennesker
  - Tisser i bukserne
  - Bliver klynkende/utrøstelig
  - Har svært ved at regulere og kontrollere følelsesudbrud
  - Kan ikke lære nye ting
- Angst, f.eks:
  - Mørkeræd
  - Separationsangst
  - Angst for at gå alene
  - Angst for at være sammen med andre/mange mennesker
- Humørsvingninger, f.eks:
  - Tristhed
  - Overdreven opstemthed
  - Vrede/aggression
- Mave- hoved- eller muskelsmerter
- Fastlåst leg – dvs. at de leger det samme igen og igen, og ofte lege, som relaterer sig til de traumer, de har oplevet
- Undgåelse – at de undgår alt, som kan minde om det, de har været igennem





## A) Hvad kan man gøre som forælder?

**Stabilitet:** For de yngre børn er det vigtigste, at forældrene skaber en tryk, forudsigelig og stabil hverdag. Der skal være faste rutiner omkring morgenmad, før skole, lektietid, aftensmad og vigtigst af alt omkring sengetid. Det må gerne tage lang tid at putte med rolig forberedelsestid omkring eventuelt bad, tandbørstning og godnatrutine.

**Omsorg:** Hvis barnet vågner om natten, er det vigtigt, at du er der til at berolige og omfavne. Hvis barnet er ængstelig omkring skolen eller fritid, så brug tid på at støtte barnet til at blive selvstændigt men uden at presse og tvinge deltagelse igennem. Vi ved fra forskningen, at kropskontakt i form af at blive holdt om, aet, masseret og puttet er beroligende og styrkende for både krop, sind og udvikling. Så flere krammere!

**Samtale:** Snak med barnet om, hvad det føler og tænker. Gør det tydeligt for dit barn, at ingen tanker eller følelser er forkerte eller forbudte, og at både følelser og tanker er flygtige og forbigående. Tanker og følelser kan være smertefulde, men kan ikke skade eller true i sig selv. At håndtere dem på uhensigtsmæssig vis, kan dog gøre tankerne fastlåste, følelserne stærkere og livet sværere.

**Leg:** Børn bearbejder deres oplevelser via leg og fantasi. Hvis barnets leg virker kaotisk eller aggressiv, så støt barnet til en mere struktureret leg med få og simple regler, som for eksempel at bygge, flyve med drage, lægge puslespil, gemmeleg, tag-fat eller tegning. Tid med jer som forældre, hvor I leger, griner og bruger jeres fantasi og kreativitet sammen, er den bedste form for heling for børn i de fleste aldre.

## Almindelige symptomer hos ældre børn

De lidt ældre børn har oftest haft en mere tydelig forståelse af, hvad krig og flugt indebærer, og hvilke konsekvenser det har for familien, forældrene og deres egen fremtid. I alderen 10-18 år er den del af hjernen, som kan regne konsekvenser ud, planlægge fremtiden, reflektere over egne evner og muligheder samt ansvarsfølelsen overfor eget og familiens velvære, ved at blive udviklet. En naturlig del af teenageårene er at begynde at forme sin egen identitet og gøre oprør mod det som voksne, især forældrene, mener og gør. For en ung på flugt kan denne udvikling blive forstyrret, da de trykke rammer og følelsen af sikkerhed er taget fra dem.

Udover flashbacks, konstant på-vagt-følelse og undgåelsesadfærd kan disse symptomer ofte fylde hos unge:

**Vrede og uretfærdighedsfølelse:** Mange af de lidt ældre børn fortæller om en følelse af vrede og uretfærdighed, som de ikke ved, hvor de skal gøre af. Det kan komme til udtryk som modstand mod alt, hvad voksne tilbyder, både derhjemme og i skolen. For nogle kan dette føre til, at man opsøger eller lader sig blive en del af en vennekreds, som deler ens vrede og følelse af uretfærdighed om omverdenen, og som ung er man mere tilbøjelig til at lytte til sine venner end til sine forældre. På den måde kan vreden vokse og sætte sig fast, og alt andet end det, som fodrer vreden, bliver afvist.

**Tankemylder:** Børn og unge forsøger altid at finde mening og forståelse for det, de har været igennem, hvilket ofte fører til tankemylder og en følelse af kaos i hjernen. Mange rammes også af "hvorfor-mig" og "hvad-nu-hvis" - tanker som fylder og giver en følelse af håbløshed og tristhed. Nogle unge beskriver også en fastlåsthed i deres tanker, hvor alt de tænker om dem selv, andre og verdenen er negativt eller pessimistisk.

**Skyld og skamfølelse:** Mange unge med flygtningebaggrund er bevidste om, at familien og især forældrene har sat livet på spil for at bringe dem i sikkerhed. De føler taknemmelighed og stolthed over at have værdi og kærlighed i deres liv. Det kan dog også lægge et stort pres på mange unge, som føler, at de skal leve op til forældrenes ønske om, at de skal vokse op og blive succesfulde og drage nytte af de muligheder, de har i livet, som deres forældre måske ikke har haft. Og hvis de ikke lykkes i første forsøg med f.eks. uddannelse eller arbejde, så kan det medføre en stor skyld og skamfølelse. Det kan føre til isolation, hvor de opgiver og slet ikke prøver igen, eller at de omvendt arbejder så hårdt, at de glemmer at hvile, spise og nyde fritiden. For nogle kan det endda føre til tanker om selvmord eller selvskade.

Her er en liste af andre almindelige symptomer hos ældre børn og unge med flygtningebaggrund:

- Søvnproblemer
- Appetitforstyrrelser
- Kropslige smerter/spændinger
- Sociale udfordringer
- Konfliktsøgende adfærd
- Undgåelse/isolation
- Depression
- Angst
- Koncentrations og hukommelsesproblemer

## A) Hvad kan man gøre som forælder?

**Åben og ærlig snak:** Mange forældre vil gerne skåne deres børn fra den grusomme virkelighed, de har flygtet fra. For de lidt ældre børn er det dog vigtigt at forstå hvorfor de er havnet, hvor de er. Så er det bedst at være så ærlig og åben som muligt men at bruge et sprog, som børnene og de unge forstår. Det er ok at fortælle om, at der er krig i jeres hjemland, men udelad de mest blodige detaljer. Det er ok at fortælle, at I måske ikke ved, hvad der vil ske i fremtiden, men fortæl også, hvad I ønsker og arbejder henimod, at der skal ske.

**Lyt lyt lyt:** Når børn og unge oplever kaos i tankerne og i følelserne, hjælper det dem bedst at få lov til at snakke om det med en voksen, som kan hjælpe med at sortere og rede tankerodet ud. Ved at sætte ord på, hvad man oplever indeni, letter det ikke kun byrden, men det er med til at udvikle dit barn og din unge til at blive et klogt, reflekteret og empatisk menneske. Tanker og følelser er forbipasserende, men måden, du lærer dit barn at håndtere dem på, er vedvarende. Når du viser, at du lytter, forstår og accepterer, at barnet har svære tanker og følelser, lærer du barnet at acceptere sig selv og andre mennesker, som har ondt i livet i et øjeblik. Du lærer barnet empati, kærlighed, omsorg og selvværd.

**Tid og samspil:** Uanset børnenes alder har de brug for tid og samvær med dig som forælder. De har brug for nærvær, samtale, omfavelse samt din accept og nysgerrighed. Det er tilstrækkeligt med en fast rutine omkring aftensmad, lektietid eller sovetid, men også en lang gåtur, en udflugt med picnic eller at være med omkring de huslige pligter. Husk at de lærer bedst ud fra, hvordan du behandler og håndterer dem, frem for hvordan du fortæller dem at de burde behandle andre og håndtere livets udfordringer.



## Almindelige symptomer i familien samlet

Hos nogle familier kan man se, at det er særligt én i familien, der har det svært, og de andre "klarer sig godt". Det kan være en mor, som slås med mange smerter i kroppen eller migræne, eller en far som har overlevet tortur og nu kæmper med PTSD, mareridt og angst. Mange forældre fortæller, at børnene ikke lægger mærke til, at forældrene har det skidt, fordi de skjuler det for resten af familien. Men når vi taler med børnene, så fortæller de, at de godt ved, at der er problemer, men at de holder deres egne bekymringer og smerter for sig selv for at skåne forældrene. Børn ved mere, end vi voksne tror, og børn arbejder hårdt for at passe på deres forældre.

I oplever måske også, at der er flere konflikter mellem jer end tidligere. Det kan også være, at I er mere fjerne og fraværende i kontakten til hinanden.

For de fleste familier med flygtningebaggrund er der en sorg og et savn til det og dem, man havde. Dette kan komme til udtryk på flere forskellige måder. Nogen har brug for at tale meget om, det der var, mens andre slet ikke vil tale om eller mindes fortiden.

Det er vigtigt at huske, at alle perspektiver i familien er gældende og lige vigtige, og at det er ok at have lyst til og brug for noget forskelligt, når man har det svært. Det vigtigste er, at ingen bliver mødt med skæld ud eller udskamning for deres måde at håndtere følelser på, og at der er hjælp at hente ift. at genskabe familiens dynamik og funktion.



Vi hører også ofte, at familiens dynamik og rollefordeling er blevet skæv, efter de er kommet i sikkerhed. Nogle gange lærer børnene sproget hurtigere end de voksne, og bliver derfor familiens talerør i samfundet. De ældre børn overtager således rollen som omsorgsperson og ansvaret, hvilket kan skabe konflikter og stress i familien.

## A) Hvad kan man gøre som forælder?

Vi ved godt, at I forældre er gør en stor indsats for at få hverdagen og familielivet til at fungere efter alt, hvad I har oplevet. Det er svært at lære sproget og de sociale koder i Danmark, og I er pressede af de mange regler, pligter og krav, der er til jer som flygtningefamilie. Vi ved, I gør jeres bedste.

**Søg hjælp:** Der er ingen skam i at søge hjælp. Faktisk har I ret til hjælp og støtte som børnefamilie og flygtningefamilie i Danmark. Det kan være, I som forældre har brug for hjælp til at bearbejde jeres egne traumer i terapi eller lære smertehåndtering ved en fysioterapeut. Det kan også være, at der er brug for praktisk hjælp og støtte omkring kommunikation med myndigheder eller i samarbejdet med jeres børns skole. Ring til sagsbehandleren og spørg, hvad der er af muligheder. Eller spørg dine børns lærer, om de ved, hvor der er ekstra hjælp at hente.

**Skab et netværk:** Alle forældre har brug for andre voksne at snakke med og sparre med omkring livet, forælderrollen og hverdagen. Danskere kan sommetider virke lidt tilbageholdne ift. mennesker, de ikke kender, men de fleste er hjælpsomme ift. at vise vej til den nærmeste kirke, moske, købmand, kulturcenter eller andet, hvor du måske kan møde mennesker, som taler det samme sprog som dig. Det er også vigtigt, at jeres børn tager del i både jeres egne kulturelle traditioner, og det nye som de lærer i skolen og i fritiden med deres venner. I bestemmer selv, hvad I vil dele og med hvem, og hvad I vil være med til, men det skader ikke at lære den nye danske kultur og historie at kende.

**Tag kontrol over det, I kan kontrollere:** I kan ikke altid kontrollere asylprocessen, jeres mareridt eller jeres indtægt. Men måden I håndterer og snakker om problemerne på, kan I kontrollere. Timerne om aftenen med familien kan I kontrollere, ift. om de er rare, hyggelige og konstruktive, eller om de er konfliktfyldte, tavse eller bitre. Og de stunder, hvor du og din familie hygger og nyder livet, om det så er ved at sidde og se en film sammen, gå en tur, eller spille et spil, er en kilde til styrke og energi, som du har brug for, når problemerne hober sig op. I kan også kontrollere, hvor meget dårligt nyt I bringer ind i hverdagen. Overhold dine aftaler uanset humør, og forbered dig selv og børnene på, hvad ugen bringer af konkrete opgaver, pligter og udfordringer.



**Begræns det negative i hverdagen:** Sluk for de ubehagelige nyheder hjemmefra, når børnene er til stede. Aftal, at I sætter jer sammen og taler om de ting, I har været igennem på faste tidspunkter i stedet for enten at tale om det hele tiden eller slet ikke. Forbered jer selv og børnene på, hvad der skal ske i løbet af dagen og ugen – uanset om det er rare og gode ting eller ting, som kan blive svære og ubehagelige.

**Fremhæv det positive:** Det kan nogle gange være svært at få øje på det gode i livet og i verdenen. Men de gode ting er der, og når du kan få øje på dem, kan dine børn også nemmere få øje på dem.

## Hvornår søger man professionel hjælp?

Det er normalt at reagere på voldsomme oplevelser. Men det kan være svært at vide, hvornår man bør søge hjælp til at håndtere og bearbejde egne, eller sine børns symptomer og oplevelser. Her er nogle tegn på, at der er brug for hjælp til dette fra professionelle.

**Søvn:** Forstyrret søvnmønster gennem længere tid. Hvis du eller barnet oplever ikke at kunne falde i søvn eller sove igennem flere gange i løbet af ugen i flere måneder. Hvis du eller barnet er plaget af mareridt, som påvirker humør og energi om dagen.

**Vægttab:** Når man har det psykisk dårligt, kan det være svært at mærke kroppens behov. Det kan være svært at mærke sult, varme/kulde eller andre kropslige behov. Dette kan bl.a. gå ud over vægten, eller at barnet ikke vokser, som det skal.

**Humørændringer:** Hvis du lægger mærke til, at dit eget eller dit barns humør svinger meget, og uden en synlig grund gennem længere tid, kan det være tegn på, at der er ubearbejdede traumer, som fylder og forstyrrer. Det kan være, at du selv eller dit barn reagerer med raseri ved forskellige lyde eller ændringer i stemning derhjemme. Det kan også være, at dit barn græder meget mere end almindeligt og er svær at trøste. Eller omvendt, at det er svært at mærke glæde, ro eller nydelse ved ting, som tidligere gav den følelse.

**Isolation:** Hvis du eller dit barn isolerer sig fra samvær eller aktiviteter, kan det være tegn på psykologisk udmattelse. Det sker, når tanker og følelser er så ubehagelige og fylder så meget, at alt andet bliver uoverskueligt og drænende at være omkring. Samtidigt kan tankerne og følelserne være forvirrende og svære at forstå, og derfor går meget energi med at prøve at være i dem eller undgå dem.

**Selvskade:** For nogle mennesker kan følelser, tanker og minder virke så voldsomme, at man bruger uhensigtsmæssige strategier til at bryde med dem eller komme ud af dem. For nogle virker det at tale om det, men for andre kan det at opsøge kropslig smerte føles som det eneste, der virker. Selvskade kan se ud på mange måder. Det kan være, at man skærer i sig selv for at vække kroppens smertecentral og derigennem fjerne fokus fra smertefulde tanker, følelser og minder. Det kan også være at bide, brænde eller nive sig selv. Det er vigtigt, at denne adfærd tages alvorligt, og ikke mødes med skæld ud eller straf, da det kan gøre problemet værre og forstærke den skam og skyldfølelse, som ofte følger med.

**Ændret personlighed:** Hvis du oplever ikke længere at kunne genkende dig selv, eller at barnet ændrer personlighed, kan det være tegn på, at der er behov for hjælp udefra til at finde tilbage til dig selv. Voldsomme traumatiske oplevelser kan fjerne tilliden til dig selv, andre mennesker og omverden, og man mister ofte troen på sig selv og sin rolle i verden. Med hjælp udefra kan man genopbygge sin følelse af identitet, værdi og vigtighed både for sig selv og sin familie.



# Til pårørende og netværk

## Kære netværk og pårørende

I spiller en vigtig rolle i forældrenes, børnenes og familiens heling og rehabilitering. I dette afsnit listes der nogle opmærksomhedspunkter op, som kan være tegn på, at en eller flere i familien er traumatiserede. Der vil senere i afsnittet komme nogle gode råd til, hvordan du bedst kan hjælpe og støtte familien. Hvis du har læst de forrige afsnit, så ser du, hvilke symptomer som er de mest almindelige hos forældre og børn i forskellige aldre, og hvad forældrene selv kan være opmærksomme på og gøre for at lindre dem.

Men som pårørende og netværk er man ofte vidne til nuancer og forskelle i familiens trivsel, adfærd og symptomer, som de måske ikke selv er bevidste om, eller vil erkende plager dem.

Her kommer nogle eksempler:

**Dissociation:** Dissociation betyder, at der sker en frakobling mellem sanselige, emotionelle og adfærdsmæssige indtryk, udtryk og bevidstheden. Dette kan ske under et flashback, hvor personen føler, at den traumatiske hændelse sker lige nu og her, og reagerer tilsvarende. Det kan se ud som om, at personen går i panik, gemmer sig eller begynder at slå ud i vrede. Men det kan også ske mere diskret ved, at personen (pludselig) bliver ukontaktbar, mut eller trækker sig ind i sig selv.

**Hvad kan du gøre:** Stimuler personens sanser. Tilbyd koldt/varmt at drikke, bliv ved med at tale til personen, sig deres navn og forsøg at skabe øjenkontakt. Tilbyd at holde personens hånd og æt den med beroligende bevægelser, mens du taler om noget, I kan fokusere på her og nu (duft, lys, lyde, vejtrækning, bevægelse).

**Mistillid:** Mennesker, som har oplevet krig og flugt, har oplevet verden og andre mennesker fra deres grimmeste side. Dette kan gøre, at tankegangen bliver negativ, mistænksom og præget af mistillid over for andre mennesker, myndigheder, krav og forpligtelser. Dette har sandsynligvis givet god mening under krigen, hvor alle gør, hvad der er nødvendigt for at overleve og forblive i sikkerhed.

**Hvad kan du gøre:** Gør dine intentioner tydelige og lev op til dem. At presse et traumatiseret menneske til at have tillid kan være grænseoverskridende og re-traumatiserende. Hvis du er en myndighedsperson eller har en autoritet over for familien (lærer, sagsbehandler eller læge), er det vigtigt, at du bruger din position med forståelse over for borgerens eller barnets sårbare position. Fremlæg dit ærinde, og tydeliggør gevinst og konsekvenser tydeligt og konkret. Det kan være en god ide at gennemgå et emne ad gangen for at fremme kontinuitet og tillid til, at det der bliver sagt, også er det der sker.

**Fastlåst negativitet:** Både børn og voksne med en traumatisk historie bag sig kan blive fastlåst i sine negative tanker om fremtiden, egne evner og egen værdi. Nogle mennesker har mistet sin følelse af værdi, position og relevans i samfundet og i familien. Mange kommer fra at have et stort familienetværk og en tryk vennekreds til at befinde sig isoleret i et land, hvor sprog, regler og normer er anderledes. Hvis de oveni er torturoverlevende eller krigsveteraner, kan de også have fysiske skader og smerter, som de holder skjult af mange forskellige årsager. Det giver god mening, at de, efter alt hvad de har været igennem, ikke kan præcis de samme ting, som de kunne i deres hjemland, før krigen.

**Hvad kan du gøre?** Det kan være en god ide at bruge en anerkendende og opmuntrende tone ved at fremhæve de små succeser, som både forældre og børn med flygtningebaggrund gennemfører hver dag. Hjælp familien med at lægge mærke til de fremskridt, som sker, store som små, og sæt realistiske og konkrete mål sammen med dem ift., hvad de kan her og nu.

# At tale om det svære

Når og hvis et barn eller en forælder åbner op om sine erfaringer fra krig eller flugt, og får det dårligt undervejs, er der hjælpsomme måder, du kan møde dem på:

## Hvordan kan man spørge om det?

- Læg mærke til, om du spørger for din egen skyld eller for den andens skyld.
- Forbered dig selv på alle typer af svar.
- Forbered barnet/den voksne på, at du vil spørge om noget, som måske er smertefuldt – spørg, om det er ok.
- Spørg om konkrete ting: Hvor var du da det skete, hvem var med dig, hvilken tid på dagen skete det osv.
- Undgå at spørge om visuelt voldsomme elementer.

## Hvad kan man gøre efterfølgende?

- Følg op på efterfølgende reaktioner, forsikre barnet om, at det er normalt at reagere på ubehagelige oplevelser.
- Søg hjælp og støtte til barnet, forældre og dig selv.

# Forebyggelse og integration

Din rolle som pårørende eller netværksperson er også afgørende ift. forebyggelse af psykisk eller følelsesmæssig mistrivsel, og du har en stor betydning i forhold til at fremme og støtte familiens integration. Det kan du gøre ved:

**Invitere og inkludere:** De fleste vil gerne spørges, om de vil deltage i arrangementer, festligheder, udflugter eller sammenkomster. Hvis der er religiøse eller kulturelle årsager til afslag, skal disse respekteres, men hvis det er mangel på overskud, tro på menneskers godhed eller en social tilbagetrækning grundet traumesymptomer, så spørg igen næste gang. Og næste gang igen.

**Udvis nysgerrighed og tålmodighed:** Det er som regel ok at spørge til familiens fortid og liv i hjemlandet. De fleste vil gerne fortælle om deres hverdag, venner eller arbejdsliv, før krig og kaos brød ud. Lyt med åbenhed og nysgerrighed, og hav tålmodighed, hvis følelserne svinger mere, end du forventede under deres fortælling. Det er ok at savne dem, man har mistet, og det man havde.

**Være en guide og formidler ift. både gader og kultur:** Uanset hvor familien og børnene kommer fra, er det langt væk hjemmefra, og de har nok været vant til, at nogle ting er anderledes. Nogle har aldrig oplevet, at fritidslivet bød på så mange muligheder, som det gør i Danmark. Andre har aldrig taget en bus, fordi det var for farligt. At tilbyde sin hjælp og guidning til både offentlig transport, og finde vej i gadebilledet eller hjælpe med at undersøge muligheder for at blive medlem i den lokale fodboldklub, mødregruppe eller det lokale kulturcenter er en uvurderlig hjælp til integration og til at blive en del af det samfund, familien er havnet i.

**Du kan skrive dine egne ideer her:**

Har du brug for hjælp eller ønsker at vide mere, kan du kontakte DIGNITY på telefon: 36 93 86 84 eller skrive en mail til: [sekr@dignity.dk](mailto:sekr@dignity.dk)



