

## Gør en forskel

### Hvad kan jeg gøre?

Mangel på viden om traumer eller nervøsitet for at forværre borgerens situation må ikke betyde manglende handling. Hvis du er bekymret for traumer hos flygtninge, er det vigtigt, at du reagerer på din bekymring og taler med borgeren om det.

Hvis du bemærker en eller flere af kendetegnene på traumer hos børn, unge eller voksne med flygtningebaggrund, skal du henvise videre til kommunens myndighedsafdeling, så de kan få den rette hjælp.



Telefon:



Mail:

*[Her indsættes kommunal kontaktinformation]*

Husk, at offentligt ansatte ifølge serviceloven har skærpet underretningspligt i forhold til børn og unge.

### Vil du vide mere, eller har du brug for yderligere rådgivning?

Læs mere om traumer hos flygtninge i Danmark på [traume.dk](http://traume.dk), integrationsviden.dk og på Udlændinge- og Integrationsministeriets hjemmeside [uim.dk](http://uim.dk).

Denne pjece indgår i en national indsats for tidlig opsporing af flygtninge med traumer.



Udlændinge- og Integrationsministeriet

Kommunens logo



## Tegn på traumer

### Opmærksomhedspunkter til tidlig opsporing af flygtninge med traumer

#### Hvad er traumer?

Traumer er fysiske og psykiske reaktioner på voldsomme oplevelser. Det er en almindelig reaktion på en unormal situation. Flygtninge er derfor i særlig risiko for at udvikle traumer, idet mange er flygtet fra en farefuld tilværelse med krig, tortur og vold.

Det er forskelligt, hvordan flygtninge oplever og håndterer traumer, og det kan være vanskeligt som fagperson at få øje på. Derfor kan det være godt at være opmærksom på ydre kendetegn hos flygtninge med traumer.

Denne pjece er henvendt til fagpersoner. Pjecen skaber opmærksomhed om traumer og giver eksempler på typiske ydre kendetegn hos flygtninge med traumer og information om, hvordan du kan hjælpe.

## Flygtningebørn og unge flygtninge

Ekstreme og faretruende oplevelser påvirker selvfølgelig også flygtningebørns og unge flygtnings psykiske og fysiske helbred negativt og vanskeliggør deres mulighed for en hensigtsmæssig udvikling. Og selvom de ikke selv har gennemlevet den ubehagelige situation, kan de faktisk være i risikozonen alligevel.

En forælder med traumer påvirker nemlig ofte hele familiens trivsel og giver børnene vanskelige opvækstvilkår. Hverdagen med en forælder med traumer kan være præget af usikkerhed og for en dels vedkommende også af vold. I forskningen taler man om sekundære traumer, hvor traumer kan smitte pårørende til den traumeramte, og hvor børn kan blive så påvirkede af forældrenes psykiske problemer, at de begynder at udvise de samme symptomer.

Der vil typisk være nogle ydre kendetegn på, at børn og unge mistrives og/eller er sekundært traumatiserede. Nogle af de typiske ydre kendetegn på mistrivsel hos børn og unge, der kan bunde i traumer i familien, og som du derfor bør være opmærksom på, fremgår herunder

## Voksne flygtninge

Mange flygtninge har gennemlevet ekstreme og faretruende oplevelser, når de ankommer til Danmark. Det anslås i en undersøgelse fra 2013, at 30.000-45.000 flygtninge i Danmark kan leve med traumer. I undersøgelsen understreges det samtidig, at der er betydelige metodiske vanskeligheder ved at beregne antallet af flygtninge med traumer. Sættes der ikke ind med behandling og hjælp til disse flygtninge, kan det have alvorlige konsekvenser for de berørte og deres familier. Det er derfor vigtigt, at kommunale fagpersoner med kontakt til flygtninge er i stand til at sikre tidlig opsporing af borgere med potentielle traumer og henvise dem videre til rette sted.

Kommunerne har hovedsageligt kontakt med flygtninge på offentlig forsørgelse, hvorfor afdækning af eventuelle traumer først påbegyndes, hvis det har betydning for flygtningens arbejdsmarkedstilknudning. Det betyder, at mange flygtninge ikke får den fornødne hjælp, og det er derfor nødvendigt med et større fokus på tidlig opsporing af flygtninge med traumer.

Problemet er, at symptomerne på traumer hos flygtninge kan være vanskelige at få øje på. Din opmærksomhed på de ydre kendetegn, der kan være tegn på traumer, er derfor vigtig, hvis borgeren skal have den rette hjælp.

Traumer kommer ikke ens til udtryk hos alle, men nogle af de typiske ydre kendetegn hos voksne, som du bør være opmærksom på, fremgår herunder.

### Opmærksomhedspunkter for voksne

- Aggressiv adfærd
- Destruktiv adfærd
- Koncentrationsproblemer
- Hukommelsesproblemer
- Mister nemt interessen
- Isolerer sig fra andre
- Skiftende humør
- Bliver nemt vred
- Bliver nemt forskrækket
- Virker nervøs, bange eller bekymret
- Farer sammen ved uventede lyde
- Udebliver fra aftaler

### Opmærksomhedspunkter for børn og unge

- Uforudsigelig adfærd
- Udadreagerende adfærd
- Ukritisk kontaktsøgende
- Koncentrationsproblemer
- Hukommelsesproblemer
- Isolerer sig fra andre jævnaldrende
- Problemer med at følge/være sammen med andre jævnaldrende
- Monoton leg
- Usædvanlig frygtsom eller forskræmt
- Usædvanlig nedtrykt eller bedrøvet
- Udeblivelser fra institution eller aftaler
- Mangel på faste rutiner
- Mangel på forældrekontakt i hente-/bringesituationer
- Ikke-alderssvarende vækst
- Usædvanlig sult
- Forsømt hygiejne
- Snavset påklædning