

GUIDE TIL FLYGTNINGEFORÆLDRE

AF PSYKOLOGERNE
ATLE DYREGROV OG MAGNE RAUNDALEN



DANSK



RODE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden

Udgivet af:



Røde Kors i samarbejde med HERO og Senter for Krisepsykologi



**Senter for
krisepsykologi**

2. udgave, 2. oplag

Med støtte fra:

EGMONT
Fonden

Forfattere:

Atle Dyregrov, professor i psykologi og Magne Raundalen, børnepsykolog

Illustrationer:

Hayden Foell og Nicolai Bruun

Layout:

Lykke Sandal og Rikke Jensen

Tryk:

KLS PurePrint A/S

Projektkonsulenter:

Solveig Gunnarsdottir, Jeanette Ruskjær, Maria Myhlendorph og Louise Heller

**Kontakt os for mere information, vejledning
eller introduktion til materialet**



Røde Kors
AKADEMIET

Konsulent Mia Panvil
3044 5488 eller mipa@redcross.dk

PARENT GUIDE APP'EN



Parent Guide app'en giver dig konkrete råd og vejledning om, hvordan du håndterer dine børns reaktioner på dramatiske livsbegivenheder, og hvordan du skaber tryghed for dem.

App'en kan hjælpe dig med at etablere gode rutiner og vaner i hverdagen i et nyt land. Desuden giver den dig råd om egenomsorg, da din egen sindstilstand i høj grad påvirker dine børn. App'en er et godt, praktisk værktøj, som hjælper dig i vanskelige situationer, når de opstår.

App'en er tilgængelig på ni forskellige sprog. Desuden tilbydes en audio-guide på syv sprog.

Du kan downloade app'en Parent-Guide til din mobiltelefon ved at scanne QR-koden her:



IKONERNE



Dette er symbolet for kapitlet 'Reaktioner på dramatiske livsbegivenheder'. Kapitlet handler bl.a. om normale reaktioner på krig og flugt på forskellige alderstrin.



Ikonet her er for kapitlet 'Råd om forælderrollen'. Her kan du finde vejledning om, hvad der er vigtigt at huske på som forælder.



Dette er symbolet for kapitlet 'Råd fra forældre til børn'. Kapitlet giver konkrete råd til, hvordan du kan hjælpe og støtte dit barn bedst muligt.



Kapitlet med dette symbol handler om 'Egenomsorg'. I dette kapitel kan du få råd om, hvordan du passer godt på dig selv.

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING – AT VÆRE FORÆLDRE I EN FLYGTNINGESITUATION 6

REAKTIONER PÅ DRAMATISKE LIVSBEGIVENHEDER 9

Normale reaktioner efter krig og flugt.....	10
Almindelige reaktioner på forskellige alderstrin.....	16
Hvornår har dit barn brug for hjælp udefra?	17



RÅD OM FORÆLDREROLLEN 18

Åben og direkte kommunikation	18
Empatisk og godt samspil	20
At tale om det allerværste.....	23
Mødre og fædres rolle	24
Børn bør ikke høre eller se nyheder i timevis	25
Brug tid på at lege med dine børn.....	26
Lad børnene have kontakt med deres kultur	26
Faste rutiner og klare regler.....	28



RÅD FRA FORÆLDRE TIL BØRN 30

Søvnråd	30
Råd om, hvordan påtrængende minder og tanker kan begrænses	31
Råd om sorg og savn.....	33
Råd om koncentration og hukommelse	34
Håndtering af minder om sorg og traumer	35
Råd i forhold til frygt for adskillelse.....	35
Hvordan tackles vrede hos børn?.....	36
Alternativer til fysisk afstraffelse.....	37
At tale med professionelle	40



EGENOMSORG 41

Brug det, som du tidligere har brugt.....	42
Brug de metoder, som er beskrevet i denne guide.....	43
Musik og motion.....	43
Skriv tanker og reaktioner ned	43
Kontakt og samvær med andre	44

AFSLUTNING..... 45



INDLEDNING – AT VÆRE FORÆLDRE I EN FLYGTNINGESITUATION

I har foretaget en stor investering i jeres børns fremtid. I har besluttet at flygte fra det kendte, men farlige, til det ukendte. Situationen før og under flugten kan have været meget vanskelig og dramatisk for mange af jer. At komme til et nyt land kan også være meget krævende, selvom det føles mere trygt. I denne guide giver vi råd, som vi håber kan hjælpe jer med at give jeres børn en ny og bedre tilværelse. I får bl.a. vejledning om, hvad I kan gøre for at skabe stabile rammer og en ny tryghed for jeres børn. Vi ved, at nogle af disse råd kan afvige fra det, som er kutyme i den kultur, hvor I kommer fra. Vi ønsker ikke at påtvinge jer en ny kultur, men rådene, som formidles, bygger på lang erfaring med at møde og hjælpe børn, som har oplevet vanskelige og traumatiske hændelser. I kan bruge guiden som opslagsværk og forhåbentligt finde gode råd til situationer, som I som forældre oplever i hverdagen. I kan også bruge guiden til at forstå børns integration i en ny kultur. Guiden kan endvidere benyttes i samspil med personalet på asylcentret, sagsbehandlere i kommunen, medarbejdere på jobcentret eller pædagogisk personale i børnenes skole og daginstitution.

Forælderrollen er krævende, når der mangler tryghed i tilværelsen, og I kan opleve en følelse af magtesløshed. Der er nemlig mange ting, som I ikke kan gøre noget ved, som f.eks. asylproceduren, uvished om opholdsgrundlag og situationen i hjemlandet. I sådanne tilfælde er det godt at bruge tid og kræfter på det, som I kan gøre noget ved. Det kan eksempelvis være at etablere gode rutiner og vaner i hverdagen. Fra forskning indenfor børnepsykologi ved vi, at børn i alle aldre har brug for forældre, som skaber tryghed, giver positiv opmærksomhed og er til stede for deres børn. Børn har brug for en dagligdag

med regelmæssighed, og det er vigtigt, at hverdagen er tryk og forudsigelig med faste rutiner. Hjernens udvikling sker i tæt samspil med omgivelserne, og et barns færdigheder udvikles på baggrund af samspillet med forældre og andre nære omsorgspersoner. Den fine balance i kommunikationen mellem voksne og børn finder sted, når man skaber rum for det, følger op på det, som barnet siger, og stiller krav til barnet, som er tilpasset alder og udvikling.



En vigtig forudsætning for at I har medgang i forældrerollen er, at I formår at holde trit med barnet i tilgangen til den nye kultur. Barnet vil relativt hurtigt omstille sig til en ny hverdag i det land, som de lever i, mens det kan være vanskeligere for forældre at omstille sig. Både I og barnet er nødt til at leve med usikkerhed i forhold til fremtiden. I undersøgelser siger både børn og voksne i en flygtningesituation, at det sværeste er at leve med usikkerheden. Til at begynde med kan det være usikkerhed og frygt i forhold til, hvordan det går med andre i familien, som blev ladet tilbage, men dét der ofte fylder mest, er usikkerheden om fremtiden: "Får vi lov at blive boende her? Risikerer vi at blive sendt hjem igen? Hvornår får vi besked?" Myndighederne giver sjældent nyankomne garantier for at kunne blive i al fremtid – og I må finde en måde at leve med usikkerheden om, hvad fremtiden vil bringe.

Vi ser ofte, at forældre og børn får det tiltagende dårligt, jo længere tid de lever med usikkerhed om deres fremtid. Denne usikkerhed er stor, mens der ventes på afgørelse i asylsagen, men livet kan også fortsat være hårdt og belastende, selvom opholdstilladelsen er i hus. Ventetidsbelastning ses ofte som tiltagende passivitet, oplevelse af magtesløshed og manglende engagement i hverdagen, i børnenes liv og i ens eget liv.

Vi anbefaler, at I bruger tiden på at fokusere på dagen i dag – her og nu, – f.eks. følge godt med i hvordan det går jeres børn i skolen og med venner, fokusere på samværet i familien, men lade være med at tænke alt for meget på fremtiden, og det I ikke har indflydelse på. Bekymringer om en ukendt fremtid giver jer ikke opholdstilladelse, hjælper jer ikke her og nu eller løser andre problemer. I kan hjælpe jeres børn med at holde situationen ud, ved at holde modet oppe og prøve at fokusere på nuet. Prøv at passe rigtig godt på jeres egen psykiske og fysiske helbred ved at være fysisk aktive, deltage i en aktiv hverdag og få godt med søvn. Læs denne folder grundigt, og gerne flere gange.

Du behøver ikke nødvendigvis at være forælder for at finde råd i denne guide. Vi har erfaring med, at mange af de råd vi giver i denne forældreguide også kan bruges af andre unge og voksne, som ikke er forældre.



REAKTIONER PÅ DRAMATISKE LIVSBEGIVENHEDER

Forældre i mange lande undervurderer normalt, hvor meget børn tænker på krig og voldsomme oplevelser, og hvor længe de reagerer på det efterfølgende. Forældre har svært ved at affinde sig med børns reaktioner og hvor længe de varer, fordi de ikke kan bære at se, hvor meget det påvirker deres barn. Når børnene smiler og virker glade, tror mange voksne, at alt er glemt. Vores erfaring er, at forældre ofte tænker sådan, når de selv føler sig hjælpeløse i den nye situation de befinder sig i. Barnets reaktioner kan også virke som en påmindelse af forældrenes egne oplevelser. Vi ser gerne, at I som forældre har dette i tankerne, når I skal være forældre for børn, som har gennemlevet særligt vanskelige situationer.

Vi har også erfaret, at flygtningeforældre ofte siger til deres børn; "Nu er I trygge, og I skal bare glemme det, I har oplevet". Vi ville ønske, at det var så enkelt, men erfaringen viser, at mange børn skal hjælpes til at få kontrol over smertefulde minder. Det bliver værre, hvis I siger til børnene, at de bare skal glemme alt, før de har fået ryddet op i minderne. Dette har baggrund i forskning om, hvordan de værste minder bliver lagret i hukommelsen. Mange forældre har selv smertefulde og belastende minder, som de kan have forsøgt at skubbe fra sig for så at erfare, at de alligevel dukker op igen. Sådan er det også for børn. Vi plejer at sige til børn, at man ikke kan gøre noget ved det, der er sket. Det, som vi kan gøre noget ved, er de ubehagelige tanker og følelser, som konstant følger med minderne. I denne guide vil vi komme med konkrete råd om det at være forældre i en flygtningesituation.

Børn oplever krig og flugt forskelligt, ligesom voksne og børn kan opleve det forskelligt. Det betyder, at vi ikke kan vide, hvordan det

har været for netop jeres barn. Der er dog alligevel nogle fællestræk i reaktionerne, som vi vil fremhæve. Krigshandlinger er skræmmende, fordi de medfører død og ødelæggelse. De sætter hjernen i alarmberedskab, og både krop og hjerne mobiliserer sig for at imødegå fare. Meget energi går med at sikre overlevelse. Små børn vil helst være i nærheden af deres forældre, større børn kontrollerer og undersøger, om omgivelserne er trygge. Hvis en familie i længere tid lever i krigs- eller flugtsituationer, kan børnene få vanskeligt ved at lære nye ting. De sover dårligt, og det fører til irritation og uro – og ofte til konflikter i familien. Men selv i krigssituationer tilpasser mennesker sig situationen og forsøger at skabe en tilværelse, der er så normal, som muligt. Mange af jer, som er flygtet fra krig, har først boet i flygtningelejre efterfulgt af en farefuld flugt med frygt og rædsel undervejs. Med mange mulige traumatiske hændelser under flugten, kan børn med held have lært at skubbe reaktionerne fra sig. Den menneskelige psyke beskytter os ofte i sådanne situationer, og vi oplever tit situationen som uvirkelig og holder den på afstand. Det er især sådan, når vores nærmeste dør. Da tillader denne følelse af uvirkelighed barnet at holde dele af virkeligheden på afstand, og den psykiske smerte bliver mindre. Men det kræver energi og det kan være svært at lukke den nye følelse af tryghed ind og glæde sig over den.

Mange børn, som har oplevet krig eller har været på flugt længe, kan have vanskeligt ved at forstå, hvad de egentlig har været udsat for. Efterhånden, som de oplever trygheden her, hvor der ikke er krig, er det vigtigt, at de får en enkel forklaring på det, som de har oplevet i hjemlandet, på flugten, og hvorfor de nu befinder sig et nyt sted. Det hjælper dem til at strukturere deres tanker og forstå det, som sker med dem, og hvorfor det var vigtigt af flygte. Det er vigtigt at kende til de normale reaktioner, som et barn oplever efter traumatiske hændelser.

NORMALE REAKTIONER EFTER KRIG OG FLUGT

- **ØGET ÆNGSTELSE.** Når vi udsættes for fare, vil hjernen være mere på vagt. I det tilfælde, er hjernen ekstra sensitiv for alt som

varsler fare. Selv signaler som er helt ufarlige, f.eks. lyde eller en bevægelse, kan opfattes som farlige. Sensitiviteten kan ofte være aktiveret længe efter, at faren er drevet over. Dette viser sig ved øget tendens til at fare sammen, vanskeligheder ved at koncentrere sig og ved at sove, angst for at miste dem, som man holder af og et behov for at være i nærheden af dem, som giver én tryghed. Børn kan få det, som man kalder separationsangst. I så fald vil de hele tiden have forældrene inden for synsvidde. Det som børn på alle alderstrin frygter allermest, er, at der skal ske noget med deres forældre, men de prøver ofte at skjule det.

- **POSTTRAUMATISK STRESS: PÅTRÆNGENDE MINDER.** Alt, som er vigtigt og farligt huskes ofte nemt. Det er fordi, man hurtigt skal kunne opdage en ny fare, men også fordi stoffer, som kommer ud i blodet, når man er bange, påvirker minderne. Når man er udsat for overvældende situationer, kan minderne sætte sig fast. Da kan både synsindtryk, høreindtryk, berøringsindtryk, smage og lugte, som er til stede under hændelsen, lejre sig dybt i hukommelsen.



Senere kan de komme tilbage som plagsomme minder, næsten som en genoplevelse af hændelsen – også kaldet flashbacks. Alt det, der minder om hændelsen, f.eks. en lugt, kan sætte gang i en genoplevelse af mindet. Når minder kommer uønsket, kan de forstyrre koncentrationen og gøre det vanskeligt at lære nye ting. Derfor er det vigtigt, at barnet lærer strategier, som giver kontrol over sådanne minder, der kan finde vej til tankerne i lang tid.

- **POSTTRAUMATISK STRESS: UNDVIGELSE OG URO.** En almindelig reaktion på traumer er at undgå alt, som minder om det, der er sket. Situationer, personer, ydre påmindelser f.eks. lyde og lugte eller indre påmindelser f.eks. minder og tanker kan gøre, at børn forsøger at undgå den pågældende situation. Det kan være årsag til, at de trækker sig fra aktiviteter, som de tidligere har deltaget i, og dermed får de et mere begrænset liv. Samtidig kan de være mere urolige end før, fordi de er på vagt. Det sker fordi de stoffer, som udskilles og går i blodet, gør dem klar til at møde fare, og derfor er de mere urolige. Over tid kan disse reaktioner tømme



både fysiske og psykiske ressourcer, og børnene kan blive passive, lammede eller følelsesforladte. Posttraumatiske reaktioner kan fortsætte i måneder og nogle gange år efter, at den ubehagelige situation er drevet over.

- **TRISTHED OG SAVN.** Nogle børn har oplevet, at nære familiemedlemmer, venner, naboer eller andre de kender er døde. Alle børn har mistet hjem, skole og tryghed. Dette er årsag til et naturligt savn, længsel og sorg. Børn kan veksle hurtigt mellem sådanne følelser, specielt kan de trække sig ind i sig selv, hvis følelserne bliver for voldsomme. Forældre kan hjælpe børn med at regulere styrken af sådanne reaktioner, så de lidt efter lidt kan få mere kontrol over, hvordan de har det. Forklaringer på det, der sker, det der er sket og på, hvad krigen har handlet om, hjælper børn til at regulere voldsomme følelser, som de bærer rundt på pga. de ubehagelige og smertefulde oplevelser.
- **IRRITATION OG VREDE.** Det er naturligt og forståeligt, at børn kan føle vrede over det, der er sket. Vreden kan rette sig mod dem, som de mener er ansvarlige for situationen, mod forældre som måske ikke magter at beskytte dem, mod andre eller mod dem selv. Dårlig søvn, trange boligforhold og et stort forbrug af mental energi kan gøre situationen værre. Dette gør selvfølgelig, at den daglige opdragelse af børn bliver vanskeligere.
- **SELVBEBREJDELSER OG SKYLDFØLELSE.** Børn og voksne bebrejder ofte sig selv for ting, som de har gjort, sagt eller tænkt, undladt at gøre, sige eller tænke. Desværre sker dette i mange situationer, hvor der ikke er nogen grund til det. De kan tænke, at de skulle have reddet nogen i båden, have fået andre med på flugten, have taget mere ansvar for mindre søskende osv. Særligt, hvis de føler skam over det, de har gjort eller tænkt, kan selvværdet svækkes. Tab af hjem, venner, alt det, som de ejede og pladsen i vennekredsen kan være med til at svække selvværdet yderligere. Mange børn fortæller, at de føler sig helt værdiløse,

fordi de har mistet alt. I det tilfælde hjælper det at understrege, hvor værdifulde de er, og at der er håb om en bedre fremtid.

- **KONCENTRATIONS- OG HUKOMMELSESBESVÆR.** Med tabet af energi, for lidt søvn, påtrængende minder, angst for nye ting og stor usikkerhed i forhold til fremtiden er det ikke mærkeligt, at mange børn oplever, at de har svært ved at huske ting og at koncentrere sig. Dette gør det vanskeligere at lære nye ting specielt skoleundervisning, som kræver meget koncentration.
- **SØVNVANSKELIGHEDER.** Mange børn reagerer med søvnavanskeligheder – både i form af problemer med at sove og med at vågne. Der er også en del børn, der har mareridt. Når hjernen er i alarmberedskab, er det vanskeligt at falde i søvn, og man sover ikke så tungt, som man ellers ville have gjort.
- **FYSISKE SYMPTOMER.** Børn kan reagere med fysiske symptomer som ondt i hovedet, ondt i maven eller ondt andre steder i kroppen. Nogen kan få besvimelsesanfald, som ligner epileptiske anfald, og de kan også blive mere trætte. Sådanne symptomer bør altid undersøges af en læge, men oftest hænger de sammen med frygt. Symptomerne kan også skyldes, at børnene forsøger at skubbe de smertefulde erindringer væk. Samtaler om, hvad de er bange for, forsikring om at de nu er i sikkerhed, samt opfordring til at de udtrykker sig gennem skrivning og tegning og tager kontrol over minderne, kan være en hjælp til at mindske symptomerne.
- **SOCIALE RELATIONER.** Flygtningesituationen i sig selv betyder i de fleste tilfælde, at børn mister kontakten med deres venner. Noget kontakt kan dog fortsætte på de sociale medier. Nogle børn formår hurtigt at etablere nye venskaber i det nye land, mens andre trækker sig fra social kontakt, ofte for at beskytte sig selv mod nye tab. Flygtningetilværelsen kan være ensom – særligt hvis man sørger over venner og andre, som man har mistet.

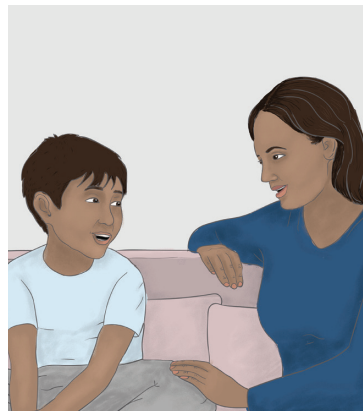
- **SEKUNDÆR TRAUMATISERING.** Børn der ikke selv har oplevet voldsomme hændelser, kan blive traumatiserede af at være vidne til, at deres traumatiserede forældre lider eller ikke har den fornødne energi til at se og imødekomme børnenes behov. Børn både mærker og ser mere, end voksne ofte er opmærksomme på. Selv om de ikke ved, hvad deres forældre har oplevet af voldsomme ting, kan de mærke, at noget er galt. Mange forældre prøver at skåne deres børn ved ikke at tale om, hvad der skete eller om, hvorfor mor eller far reagerer, som de gør. Ofte er denne tavshed eller hemmeligheder med til at forværre børnenes tilstand, fordi de bruger meget energi på at finde ud af, hvordan forælderen har det. De kan blive bange for deres forældre eller forvirrede og usikre på egen forståelse af virkeligheden. Det er derfor vigtigt, at I forklarer for børnene at mor eller far har det psykisk svært og forklarer, hvad der er sket dog uden at gå i detaljer. Fortæl, at det er godt, at de er støttende, men at de ikke har ansvaret for deres forældres velbefindende. Det handler om at åbne op for, at der kan tales om, hvordan det er at være i familien, og hvordan børnene har det med, at mor eller far har det svært. Psykiske lidelser kan smitte i familier, særligt hvis der ikke er åbenhed og støtte for børnene til at håndtere det. Derfor er vores anbefaling at søge støtte og behandling, når der er psykisk lidelse eller sygdom i familien. Det kan for børn også være beroligende at vide, at mor eller far søger eller får hjælp.
- **ANDRE REAKTIONER.** Som reaktion på krig og flugt kan nogle børn gå et skridt tilbage i deres udvikling. De kan begynde at tisse i bukserne efter at være blevet renlige, eller de kan begynde at tale på en mere barnlig måde. Dette er forbigående og går over, hvis man er tålmodig og ikke bliver vred over det. Nogle børn bliver usædvanligt aktive. Det kan være fordi fysisk udfoldelse holder smertefulde tanker og minder på afstand.

ALMINDELIGE REAKTIONER PÅ FORSKELLIGE ALDERSTRIN

SMÅ BØRN (0 - 7 år) er afhængige af voksne for at forstå og fortolke deres omverden. De reagerer på forældrenes angst, men kan også selv lagre smertefulde minder i hjernen - minder som gør, at de eksempelvis reagerer voldsomt på høje lyde. Med trygge voksne omkring sig bliver de gradvist trygge selv. Utryghed hos de små viser sig ofte ved, at de bliver omklamrende, mister færdigheder, begynder at tisse i sengen og måske først og fremmest ved, at de har søvnproblemer.

MINDRE SKOLEBØRN (7-12 år) tager meget til sig fra omgivelserne og forstår, hvad der sker omkring dem. De er afhængige af, at deres forældre både informerer og forbereder dem på ting, og dermed hjælper dem til at regulere deres følelser. De kender til uretfærdighed og kan let påtage sig skylden for ting, som de ikke har ansvaret for. De ældste begynder at forstå de langsigtede konsekvenser af flygtningesituationen.

STØRRE SKOLEBØRN (13-18 år) forstår, at det at være flygtning sandsynligvis betyder, at alt det, som de havde, kan være forsvundet for altid, og at fremtiden er usikker. De kan opleve en voldsom indignation over den politiske situation og blive "politiserede", som følge af den uretfærdighed, de oplever. Det er helt naturligt, at de unge øger deres politiske indsigt, men fagfolk er blevet meget opmærksomme på ensomme unge, der "lever" på internettet og kombinerer deres nye indsigt med religion og hadefulde tanker om hævn. De unge kan være meget sensitive overfor, hvad jævnaldrende tænker om dem, og de kan savne kontakten med deres venner meget.



HVORNÅR HAR DIT BARN BRUG FOR HJÆLP UDEFRA?

Det er ikke let for jer forældre at vide, hvornår der er grund til bekymring i forhold til jeres barn. Når I opholder jer på et modtagecenter og jeres børn endnu ikke er kommet i skole, så er det vanskeligt at vide, om barnet er ok. Her er nogle mulige årsager til at barnet kunne have brug for hjælp:

- 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

At barnet er påvirket af den nye situation, og at dette varer et stykke tid, er normalt og giver ikke grund til bekymring – særligt, hvis der er usikkerhed i forhold til, hvad der skal ske fremover. Hvis I er i tvivl, skal I tale med fagpersonale på asylcentret – sundhedsplejerske, læge eller lign. eller sagsbehandleren i kommunen. Husk, at det i skandinaviske lande ikke er skamfuldt at bede om hjælp, hverken for fysiske eller psykiske problemer. Det er f.eks. helt almindeligt for både børn og voksne, at tale med en psykolog, hvis man har det svært.

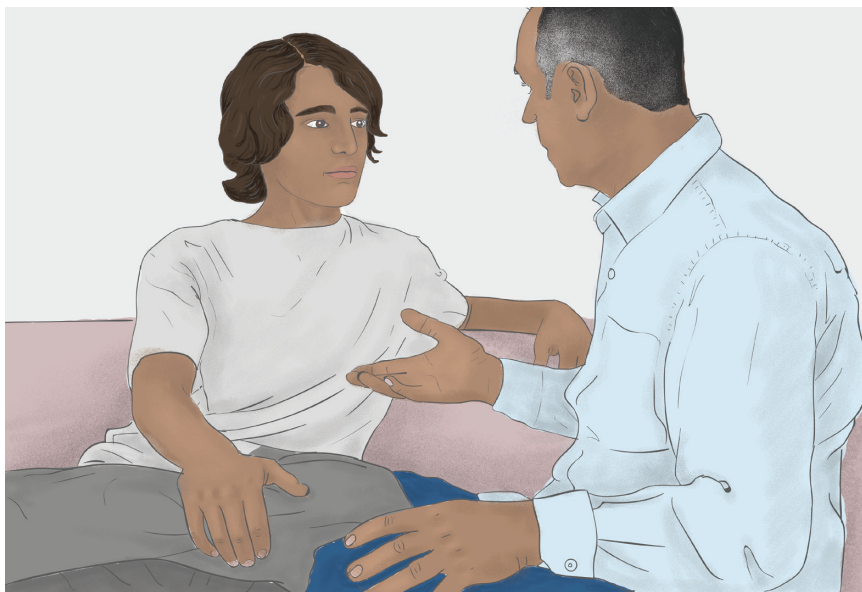


RÅDOM FORÆLDREROLLEN

Rådene vi giver her, afspejler vores mangeårige erfaring fra mødet med flygtningeforældre, andre forældre som har oplevet kriser eller katastrofer og fra nyere forskning om børns udvikling.

ÅBEN OG DIREKTE KOMMUNIKATION

Forskning og erfaring viser, at åbenhed om emner, som omhandler tab og traumer, er det bedste for børn. En åben dialog omkring smertefulde emner giver barnet øvelse i at tale om det, der er vanskeligt. Det forhindrer også, at der opstår mistillid i familien, hvor nogen ved noget om nogen eller noget i familien, mens andre ikke gør det. Dette kan være viden om en ven eller et familiemedlem i hjemlandet, som er omkommet, at huset er brændt ned eller bombet etc. Vores klare råd er at fortælle det, som I ved til barnet, men at gøre det med varme og omsorg og acceptere, at det kan være smertefuldt for



barnet at tage imod oplysningerne. Det er ikke farligt at gøre barnet trist ved at kommunikere ærligt og direkte, fordi det kun er forældrene, som virkelig er i stand til at trøste barnet. Det er værre, når noget skjules, og barnet senere får det at vide fra andre. Så svækkes barnets tillid til jer. Besvar de spørgsmål, som barnet måtte have i forbindelse med det, der er sket, om reaktioner, som de har set hos jer, og om deres egne reaktioner. Det er ikke sådan, at barnet skal have kendskab til grusomme detaljer, men vigtig information, som berører deres liv nu og i fremtiden, bør ikke skjules.

I er kommet til et land, hvor forældre er præget af en såkaldt "børnepsykologikultur", hvor de forklarer og taler med børn om det meste. Vi ved, at en del af jer måske tænker: "Vi og barnet har oplevet det samme, der er ikke mere at snakke om, og det er bedst at glemme".

Fra traumeforskning i forhold til børn ved vi, at et barn ofte kommer til at sidde alene med sine tanker og følelser, hvis det ikke får talt med sine forældre om oplevelserne. Barnet læser også signaler fra de voksne uden at spørge ind, fordi de tror det er for svært for forældrene at tale om. At tale med barnet om det sværeste og det værste – og det at lære barnet at håndtere de vanskeligheder, som dette har været årsag til – vil give dem det bedste grundlag for at kunne tackle tiden fremover. På den måde kan de bruge deres ressourcer på skole og uddannelse, uden at minder om krig og flugt ødelægger deres koncentration og hukommelse. Hvis der er flere voksne familiemedlemmer f.eks. bedsteforældre, der bor sammen, er det vigtigt, at I er enige om tilgangen. Gør derfor også de andre voksne bekendt med, hvad der står i denne guide, så at I ikke sender forskellige signaler og giver forskellige informationer til barnet.

I samtalen med børn om voldsomme hændelser kan forældre lytte først og derefter svare. Selvom begge deltager i en samtale, er det vigtigt, at barnet får lov til at fortælle, hvad de tænker og føler, før forældrene forklarer eller siger noget. Dette er særligt vigtigt de første gange, børn åbner op for det, som er svært. Derefter skal børns spørgsmål besvares ærligt og direkte. Følg gerne op med spørgsmål,



som åbner op for videre samtale: "Hvad synes du om det? Har du tænkt meget på...? Jeg har tænkt en del på..., er der nogen, som du tænker på? "Nogle gange kan samtaler indledes med, at du fortæller om en anden pige eller dreng, og om hvad de har oplevet, og så kan du spørge dit eget barn: "Er det noget, som du kan genkende?"

Husk, at børn også har brug for at forstå voksnes reaktioner og tanker. Hvis I ikke sætter ord på, hvad I tænker og på de reaktioner, I har, bliver børn overladt til at læse signaler, se på ansigtsudtryk og lytte til tonefald. På den måde må de gætte sig til, hvilke reaktioner I har nu, og de kan tage helt fejl. De kan derfor let blive forvirrede, særligt hvis I siger noget f.eks. "Det går rigtig godt" – og de så observerer noget andet f.eks. angst eller bekymring. Åben og klar kommunikation betyder derfor, at I giver udtryk for det, som foregår inden i jer selv, altså forsøger at sætte ord på det, som børn observerer. Så lærer børn også et sprog for sine egne tanker og reaktioner, og samtidigt lærer de måder at regulere deres følelser på.

Det kan ske, at I taler indbyrdes eller med andre voksne om ting, der sker i hjemlandet eller om egne traumatiske oplevelser, når barnet er i nærheden. I må derfor være bevidste om, at børn får mange flere informationer fra de voksnes verden, end I tror. Det betyder, at I enten må vente med den slags samtaler til der ikke er børn til stede, eller I må på en rolig og neutral måde forklare, hvad informationen betyder og følge op på de spørgsmål, som børnene måtte have.

EMPATISK OG GODT SAMSPIL

Flygtningetilværelsen indebærer mange ændringer for børn. Voksne kan bidrage til at børn kommer til at mestre disse forandringer. Dette kan gøres ved, at voksne på en omsorgsfuld måde forklarer børn, hvad der sker, og hvad der kommer til at ske. Det hjælper børn med at forstå det, som de oplever i hverdagen. Gennem støtte, forståelse og gode råd hjælper voksne på den måde børn til at regulere de følelser, som de får. De helt små børn udvikler sig gennem samspillet med forældrene og lærer fra det øjeblik, de bliver født. Med fysisk

nærhed og kontakt, hvor forældrene synger for dem, taler med dem og læser for dem, vil de udvikle sig godt næsten uanset hvilke fysiske omgivelser, de lever under. Dette er naturligvis forudsat, at de ikke konstant er udsat for fare omkring sig.



Det er i samspil med forældrene, at børn gradvist lærer at berolige sig selv, når de bliver urolige. Hvis dit barn har oplevet ubehagelige ting, kan du hjælpe med at sætte ord på det og til at råde dem til, hvad de skal gøre, når de anstrenger sig. Det kan f.eks. være ved at tegne, når de er små og skrive, når de er større – se råd senere i denne guide. Ofte har børn en fejlagtig opfattelse af forskellige situationer, hvilket de voksne kan korrigere. Eksempelvis når barnet føler ansvar for noget, der er sket.

Flygtningetilværelsen indebærer også betydelige ændringer for voksne. Det er vanskeligt med et godt samspil, hvis forældrene er frustrerede og børnene triste eller omvendt. Her vil ord, forklaringer og åbenhed også kunne bygge bro og give et bedre samspil end tavshed og fortielse.



Undgå unødigt adskillelse og forbered barnet, hvis du er væk i nogle timer, da det kan blive bange for, at der skal ske dig noget. Børn, som har været udsat for voldsomme påvirkninger, har oftere behov for at blive godt forberedt på ganske almindelige ting – også læge- og tandlægebesøg. Hvis det er nødvendigt, at begge forældre er væk fra børnene, er det vigtigt, at de overlades til en anden voksen, som de er trykke ved. Masser af kram og fysisk nærhed er godt for alle børn især de yngste.

AT TALE OM DET ALLERVÆRSTE

Nogle forældre tror, at det er farligt for børn at tale om det allerværste, de har oplevet. Det er faktisk modsat. Hvis børn plages af minder og tanker om noget forfærdeligt, som de har oplevet, har de brug for de voksnes hjælp til at få orden på minderne, så bliver mindre overvældende og mindre belastende. Der skal altid være åbenhed omkring at tale om alt det, der er sket. Det kan I gøre ved at lytte til jeres børn, bekræfte deres oplevelser, forsigtigt stille spørgsmål og følge op på det, som børnene siger. Hvis det er indre billeder, der plager dem, så kan nogle af de metoder, som senere nævnes, afprøves. Samtidig kan I sige til jeres børn, at det farlige er overstået, at det tilhører fortiden, og at de nu er trygge. Det er normalt, at det først giver mere ængstelse og flere mareridt hos børn, når man begynder at tale om de smertefulde minder. Grunden til, at vi anbefaler det, er, at det oftest bliver meget bedre på sigt.

I kan stimulere børn til at give udtryk for det, som de oplever, gennem f.eks. leg, tegning, eller de kan lave fortællinger sammen med voksne. Større børn kan gøre noget af det samme, men vil efterhånden bruge sproget mere til at udtrykke sig. I kan bede dem fuldføre sætninger som "Det værste for mig var...", eller "Jeg ville ønske, at jeg kunne have...". De kan bruge drama og dans, lave historier, og de kan skrive om alt det, som de har oplevet. De unge kan samle sig i grupper og høre andres historier, og nogen steder arrangeres samtalegrupper i modtagelsen eller i kommunen. Spørg jeres sagsbehandler, hvilke muligheder der er i jeres kommune. I kan støtte og nogle gange presse lidt på for at få dem med i sådan en gruppe. Vi vil også foreslå, at I sammen med jeres børn laver en bog med tekst og billeder, som fortæller historien om familien fra olde- eller bedsteforældre og fremad, så de kender deres historiske rødder. Derudover er det en god idé også at dokumentere den første tid af familiens nye tilværelse i landet. Det er dejligt for børn at have nogle minder i form af billeder og tegninger, som de kan se tilbage på og have som dokumenter i fremtiden.



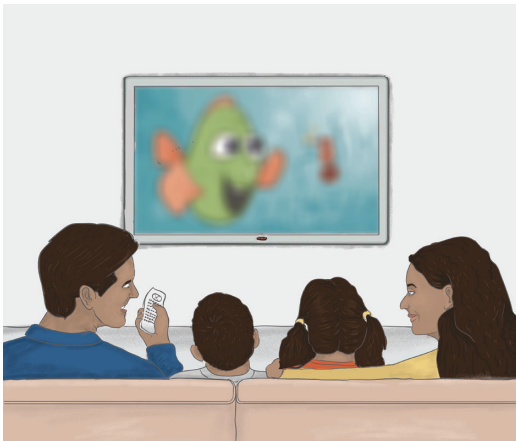
MØDRE OG FÆDRES ROLLE

I tidens løb og i forskellige kulturer har forældre haft forskellige roller i forhold til børn. Dette gælder i særlig grad de mindste børn og omsorg for børn med særlige behov. I disse situationer var det oftest moderen, som havde den primære rolle. Dette resulterede i, at børnepsykologi og bøger til forældre ofte blev skrevet til mødre. I de lande, hvor det er blevet udbredt praksis, at begge forældre har fuldtidsarbejde uden for hjemmet, har rollefordelingen i familierne ændret sig. Samtidig har børnepsykologisk forskning vist, at faderen har en meget vigtig rolle i omsorgen for børn. Derfor er de forslag og råd om bedre omsorg for børn, der har oplevet krig og flugt, både rettet mod fædrene og mødrene, fordi det er til børnenes bedste. Dette gælder også de mindste børn.

BØRN BØR IKKE HØRE ELLER SE NYHEDER I TIMEVIS

Mange forældre er optagede af, hvad der sker i hjemlandet. Derfor kan tv og radio stå tændt i mange af døgnets timer. Dette kan skabe et uroligt klima for børn, fordi de udsættes for voldsomme billeder, som de ikke bør se, eller de hører historier, som gør dem urolige og triste. Børn skal også høre nyt fra hjemlandet, men disse nyheder skal ikke køre konstant, og børn skal have hjælp af de voksne til at forstå nyhederne. Vores forslag er, at I selv tjekker nyheder om aftenen, når børnene er lagt i seng, eller sørger for at få overblik over nyhederne, når børnene er optaget af andre ting. Dette er sandsynligvis også godt for jer, fordi nyhederne kan påvirke jer på en negativ måde. Mange forældre, som er flygtet fra krig, har spurgt, om det er godt, at børn ser, hvad der sker i hjemlandet på dvd'er, som forældrene har fået tilsendt, eller fra voldsomme klip, som findes på internettet. Vores korte svar er, at det ikke er godt for børn, at se det.

Vi har erfaring med, at børn særligt når de er kommet op i skolealderen ønsker at forstå forældrenes beslutning om at forlade hjemlandet. Dette er ensbetydende med at give børn en forståelse for konflikterne – altså en forklaring på baggrunden for krigen, og hvorfor der kæmpes. Hvis det er muligt at komme med en forklaring i en rolig tone uden stærke følelser, er det lettere for børn at samle tankerne.



Det skal ikke forstås som en enkeltstående samtale, for børn i skolealderen vil gradvist opbygge en forståelse, og efterhånden som de bliver ældre, vil de have brug mere omfattende information. Det er forældrenes opgave at hjælpe dem i denne proces.



BRUG TID PÅ AT LEGE MED DINE BØRN

Mange forældre oplever, at der er meget ventetid i flygtningetilværelsen. Den tid kan med fordel bruges i samvær med børnene. Specielt vil dette komme små børn til gode, fordi udviklingen af hjernen sker i samspil med de voksne rundt om dem. Gode samtaler, leg, samvær og måltider sammen giver god næring til hjernens udvikling. Større børn ønsker oftere at bruge deres tid sammen med jævnaldrende.

Forsøg at holde en åben dialog med dine børn om, hvordan de har det i hverdagen. De kan være stressede af de nye omgivelser, f.eks. på skolen. Det føles trygt og godt, når de oplever, at de kan dele deres bekymringer og tristhed med voksne og få råd fra dem.

LAD BØRNEHAVE KONTAKT MED DERES KULTUR

Som familie har I en stærk og dyb forankring i jeres identitet og kultur. Den skal der tages vare på samtidig med, at et nyt hjemland vil betyde nye kulturelle indtryk. Sandsynligvis vil jeres børn gradvist tage nye kulturelle skikke til sig fra det land, I er kommet til. Måske hurtigere end I selv gør det. Det er naturligt, men måske skræmmende for jer. I skal vedligeholde den relation, som jeres børn har

til den "oprindelige kultur" og samtidig være åbne overfor indtryk. I nordeuropæiske lande er der en individualistisk kultur, mens I måske har en stærkere familie- og netværkstilknytning. Dette kan dog variere meget. Spørgsmålet om modersmål kommer altid op. Sådan som vi har forstået forskningen, er vedligeholdelse af modersmålet vigtigt for børns tilpasning til en ny kultur. De børn, der er gode på deres modersmål, har som oftest lettere ved at forstå nye ord og begreber på et nyt sprog. Det er også vigtigt, at I selv lærer at tale dansk, så jeres børn ikke skal tolke for jer, og så I selv kan kommunikere med børnenes lærere, pædagoger og andre.

Børn i flygtningefamilier oplever ofte, at deres forældre ikke taler om livet i hjemlandet, fordi det kan være forbundet med savn og smerte både for dem selv og børnene. Det kan betyde, at børnene enten får et meget ensfarvet eller negativt billede af, hvordan livet i hjemlandet var, eller at de ikke lærer deres egen historie og rødder at kende.





Derfor er vores anbefaling, at du husker at fortælle dine børn om livet i hjemlandet. Du kan f.eks. fortælle om din barndom, om dine forældre og bedsteforældre, hvordan livet var i din familie, hvad du savner, hvad der var svært, hvad der var godt osv.

Børn lærer også om sig selv og udvikler egen identitet blandt andet igennem fortællinger om deres egen barndom og deres eget liv. Prøv at huske på de gode og rare historier, som dit barn vil have glæde af at få fortalt, som f.eks. hvor glad du var, da du fandt ud af graviditeten, fortæl om fødslen, om de gode og sjove oplevelser med barnet på forskellige alderstrin, og der hvor barnet lykkedes godt. I kan skrive dette ned sammen med jeres børn, så de kan have det at kigge på fremover.

FASTE RUTINER OG KLARE REGLER

Vi har skrevet det før, men det er så vigtigt, at vi er nødt til at gentage det: Forskning om børns vækst og udvikling, og særligt evnen til at lære og klare sig i godt skolen viser, at det går bedre, når de oplever faste rutiner. Det gælder både i krisesituationer og i livet efterfølgende.

Daglige rutiner er gode for os i krisesituationer, fordi det giver stabilitet og struktur i hverdagen. Dette er vanskeligt i en omskiftelig hverdag men stadigvæk vigtigt at etablere. Almindelige rutiner for måltider og legetid og for, hvad der er tilladt i forhold til adfærd og udetid, bør følges. Det er vanskeligere at opretholde disciplin eller regler for, hvad børn må, og hvad der sættes grænser for i en ny og usikker tilværelse. Dette kan være særligt vanskeligt, hvis I er udslidte, trætte, deprimerede eller traumatiserede. Men når det prioriteres, vil de fleste børn blive roligere og mere trygge, og så bliver det lettere at være forældre. Forældre, som skaber struktur omkring deres børn samtidigt med, at de er involverede, varme og empatiske i kontakten, giver deres børn et godt grundlag for fremtiden. Det at være tydelige voksne og lede børn på en rolig og forudsigelig måde, lærer barnet at tage ansvar og udvikle selvkontrol. Straf derimod, lærer dem ikke meget andet, end at voksne, der er større end dem, kan kontrollere dem med styrke og nogle gange med smerte.





RÅD FRA FORÆLDRE TIL BØRN

SØVNRÅD

Hvis jeres børn sover dårligt, er det vigtigt at finde ud af hvorfor. Hvis det er på grund af utryghed, så vil nærvær og samtale med en voksen ofte dæmpe uroen. Er det minder, der plager, så følg rådene under næste punkt. Ofte er det bekymringer eller tanker, som er ufor- enelige med at sove, der holder barnet vågen.



HER ER NOGLE PRAKTISKE RÅD:

- Som udgangspunkt vil det hjælpe på søvnen at holde de tanker væk, som er årsag til uro. Det kan være at tale om, hvad er gået godt i dag, hvem de har leget med, hvad der har været det bedste ved denne dag, tale om hvad, der har været sjovt, osv. Det kan også være at tale om gode drømme, som de har haft, og om de kan prøve at drømme den drøm igen i aften.
- En god distraktionsmetode er at lade børn tælle tilbage fra 100 eller 1000 med minus 7, 5 eller 1 afhængig af, hvor gode de er til at tælle - 995-990-985 osv.
- Større børn over 10 år kan trække vejret på følgende måde: Først trækker de vejret normalt tre gange. Efter den tredje udånding, skal de holde vejret så længe, som de kan. Så trækker de igen vejret normalt tre gange og efter den tredje udånding, holder de igen vejret så længe, de kan. Sådan skal de fortsætte med at trække vejret, det vil gøre dem døsig og trætte. Det flytter samtidig fokus fra de bekymringer eller tanker, der giver uro.

Måske kender du til andre gode søvnmetoder, som du kan lære dem, eller måske kan andre forældre nogle metoder, som du kan lære børnene at bruge.

RÅD OM, HVORDAN PÅTRÆNGENDE MINDER OG TANKER KAN BEGRÆNSE

Når minderne kommer uden at børn ønsker det, vil forskellige metoder, som hjælper dem til at tage kontrol og tage kraften ud af minderne, være gode. Det kan være vanskeligt at motivere dem til at gøre dette, fordi de er nødt til at tænke på det ubehagelige, som de



helst vil undgå. Her er nogle metoder I kan give jeres børn:

- Fortæl dem, at det er vigtigt, at de tager kontrol over minderne. Bed dem om at hente billedet af den ubehagelige situation frem og se det på en skærm i fantasien – lidt ligesom en film. Lad dem så forestille sig, at de har en fjernbetjening, som de kan bruge til at slukke for billedet eller filmen. De kan skifte fra farve til sort/hvid, lade billedet blive uskarpt eller skifte det ud med et andet billede. Bed dem om at fylde hele skærmen med billedet og sæt så et andet positivt billede ind i det ene hjørne. Bed dem om at lade dette billede overtage det meste af skærmen, mens det smertefulde minde får en plads i hjørnet. Så kan de flytte rundt på det smertefulde minde, indtil de fjerner det helt.
- Hvis det er en film, som de vælger at se i fantasien, kan de ændre på filmen og lave en ny version med en lykkelig slutning. Så kan de se den nye version for sig mange gange, så at denne version bliver dominerende og vælges af hjernen. Hvis det er lydindtryk, som plager dem, så kan I lade dem hente minderne frem og forestille sig, at de hører dem i radioen eller på mobilen, og så kan de skrue ned, redigere dem ved at lægge musik på eller på anden måde ændre mindet om lyden.
- Hvis det er tanker, som til stadighed dukker op, f.eks. bekymringer, har følgende metode hjulpet mange:
 - Bed dem om at sætte 10-15 minutter af hver dag til at tænke på deres bekymringer eller andre tanker, der plager dem. Det er vigtigt, at I er tilgængelig og kan give trøst, hvis de skulle blive overvældet af deres tanker. De kan godt tænke på grunde til, at bekymringerne kunne blive til virkelighed og grunde til, at de ikke vil blive det. I dette tidsrum skal de give plads til de tanker, som plager dem.
 - Hvis bekymringerne dukker op udenfor bekymringstiden, skal børnene sige til sig selv: "Ja, nu begyndte jeg igen at tænke på

det, men det her skal jeg forholde mig til i min bekymringstid". Dette skal de gøre hver gang, det sker. Fortæl dem, at de ikke skal blive irriterede på sig selv men bare lægge mærke til, at tanken dukkede op og gentage sætningen ovenfor: "Ja, nu begyndte jeg igen at tænke på det..."

- En anden metode er at forestille sig hovedet og tankerne som et rodet, kaotisk værelse. Tankerne er legetøj eller tøj, som skal ryddes op og lægges i kasser, så det bliver mindre kaotisk, og man ikke snubler over, eller ødelægger det, der ligger på gulvet

Gradvist vil tankerne automatisk stoppe, fordi alt det vi gør bliver automatiseret, hvis vi gør det ofte nok. Du må minde dine børn om, at de skal træne metoden mange gange før bekymringstankerne stoppes automatisk.

Selvom børn arbejder med dette alene, kan det være godt, at I som forældre er der til at give tryghed, når tanker, som kan være ubehagelige, kommer op. Det er bedst at træne i dagtimerne og ikke for tæt på sovetid.

RÅD OM SORG OG SAVN

Det vigtigste forældre kan gøre i forhold til det savn og den sorg, som børn kan have over tab af venner og familie eller tab af hjem-



met, er at anerkende disse tab. Savn, længsel og sorg er almindelige og forventelige reaktioner, som det er nødvendigt at acceptere. Sædvanligvis er børn i stand til at skifte mellem tristhed og dét at glæde sig over aktiviteter sammen med andre. Men hvis jeres børn ofte er triste og kede af det, kan det være nødvendigt, at I taler mere med dem om den person eller den ting, som de har mistet. Lad de



større børn skrive om tabet, og lad de mindre børn tegne det, som de savner. Gode samtaler hjælper børn med at organisere tanker og udtrykke følelser. Metoden om, at sætte tid af til at gå ind i bekymringerne, kan være meget nyttig i forhold til sorg og savn – også hvis barnet er trist det meste af tiden. I det tilfælde, skal den faste tanke-tid sættes af til at tænke på den eller det, som de savner, mens de resten af tiden, når sorgtankerne dukker op, skal sige til sig selv ”Ja, nu begyndte jeg igen at tænke på..., men det skal jeg forholde mig til i min savntid”. Hvis jeres børn har mistet et elsket familiemedlem eller en ven, kan I også bede dem om at lade som om den person taler til dem og f.eks. siger: ”Det er vigtigt, at det går godt med dig. Det ville jeg have ønsket. Brug din tid på ting, som gør dig glad, ikke på ting, som gør dig trist”.



RÅD OM KONCENTRATION OG HUKOMMELSE

Som forældre bliver I naturligvis bekymrede, hvis I mærker, at jeres børn har svært ved at huske ting eller er ukoncentrerede. Dette kan gøre det vanskeligt at lære og betyder, at lærerne i skolen har et ekstra ansvar for at tilpasse undervisningen til situationen for det enkelte barn. Hvis et barn har mange smertefulde minder og et stærkt afsavn

- eller bekymrer sig meget om fremtiden, nye venner i skolen osv., vil de råd, som foreslås ovenfor, kunne gøre situationen bedre.

Som regel er problemerne heldigvis forbigående. Det er ikke godt, hvis barnet udelukkende bruger mere og mere tid på skolearbejdet, fordi det kan svække motivationen og tappe dem for energi. Som hjælp til at huske, kan de bruge mobiltelefonen eller skrive huskesedler.

HÅNDTERING AF MINDER OM SORG OG TRAUMER

Der er mange ting, som kan sætte gang i reaktioner. Et smæld, som minder om skudveksling eller granatnedslag, en lugt, som forbindes med en krigsoplevelse, en sirene, som vækker frygt. Alt det, som var til stede, da vi oplevede noget voldsomt eller meget ubehageligt, kan senere udløse en reaktion. Men nogle gange reagerer børn uden at vide, hvad det er, der er årsag til reaktionen. Hvis man ved, hvad det er, der udløser frygten, kan børnene gradvist lære sig selv at kontrollere frygten ved skridt for skridt at nærme sig det, som de frygter allermost. Er de blevet bange for menneskemængder, så kan de træne det ved at gå hen, hvor nogle få mennesker er samlet, for så gradvist at træne med større og større grupper. Er de bange for sirener, kan de lytte til en ganske svag sirenelyd på en mobiltelefon eller en computer, for derefter gradvist at skrue op for lyden. I de tilfælde, hvor børn undgår situationer, personer og lignende, som gør, at hverdagen bliver vanskelig, er det særligt vigtigt, at de gradvist og med god støtte fra voksne kan nærme sig det, som de frygter. På den måde undgår deres liv at blive fyldt med begrænsninger. Hvis børnene ikke ved, hvad det er, der sætter reaktionen i gang, kan I prøve at finde ud af det sammen. Det er vigtigt, at I som forældre har tålmodighed, og at børnene ikke alt for hurtigt kommer tæt på det, de er bange for.

RÅD I FORHOLD TIL FRYGT FOR ADSKILLELSE

Usikkerhed og uvished gør, at vi føler os mest trygge i nærheden af dem, som vi holder af. Mange børn reagerer på voldsomme situationer og kriser med stort ubehag, når de ikke er tæt på deres kære.



Børn har separationsangst, når frygten for at forældrene ikke er der bliver så stor, at de næsten klamrer sig til jer eller forlanger, at I skal være i samme rum og bliver helt ude af sig selv, hvis I ikke er det. I det tilfælde kræver det omtanke og tålmodighed fra jeres side at få genskabt tryghed. Ligesom i afsnittet ovenfor, må børnene gradvist trænes i at kunne være mere og mere på afstand af jer. Hvis I går for hurtigt frem, kan problemet forværres. Jeres børns frygt for at være væk fra jer kan reduceres ved gradvist at øge grænsen for, hvor længe de kan holde ud at være væk fra jer – fra nogle få minutter til længere tid, eller fra korte afstande til længere afstande. Det er under alle omstændigheder altid vigtigt at huske at forberede børnene, lave klare aftaler og evt. sørge for pasning, hvis den ene eller begge forældre skal være væk.

HVORDAN TACKLES VREDE HOS BØRN?

Børn kan være vrede, uden at de selv forstår hvorfor, og de kan være vrede med god grund. Vrede, som udmønter sig i handlinger rettet

mod omgivelserne, som fysisk går ud over søskende eller forældre, kan ikke accepteres. Forældre skal sige klart fra, hvis noget er uacceptabelt, og barnet skal stoppes uden at ty til vold, og I skal fjerne barnet fra situationen, så det kan falde til ro. En samtale med børn har den bedste virkning, hvis den tages, når de er faldet til ro. Så forklares det til dem, hvorfor fysiske angreb ikke kan accepteres, og der kan tales om, hvorfor barnet reagerede, som det gjorde. Forældrene kan derefter forsigtigt sætte ord på det, som de mener, var årsagen til vreden. På den måde får barnet sat ord på sine reaktioner og bliver bedre rustet til selv at styre vrede en anden gang. Børn kan også lære at tale med sig selv. De kan få at vide, at de kan bruge det, som vi kalder "stærke tanker" til at falde til ro en anden gang. De kan sige indeni sig selv: "Det her kan jeg godt klare", "Hvis jeg bliver vred, går det bare ud over mig selv" eller "Jeg kan falde til ro igen". I kan også give jeres børn andre råd som f.eks. at fjerne sig fra situationen, skrive de vrede tanker ned og tælle til ti inde i sig selv. Små børn, som er meget vrede, kan have brug for fysisk nærvær og kram.

ALTERNATIVER TIL FYSISK AFSTRAFFELSE

Forskellige kulturer bruger forskellige måder at disciplinere og opdrage børn på. I en ny kultur må I se, hvordan det, I gør, harmonerer med det, som forældre i det nye land gør. Specielt kan reglerne for fysisk afstraffelse være forskellige. I de nordiske lande er det helt forbudt at slå børn eller fysisk afstraffe dem. Lussinger, slag og skub er fysisk vold, som kan have store og negative konsekvenser for børns trivsel og udvikling. Psykisk vold f.eks. ved hyppig skæld ud, kritik, ydmygelse eller trusler kan have lige så store konsekvenser. Fysisk og psykisk vold påvirker børn negativt, uanset om det er børnene selv, der bliver udsat for volden, eller om der er andre i familien der bliver udsat, f.eks. hvis der er vold mellem forældrene og specielt, hvis børnene er vidne til det. Vold i hjemmet er særligt skadeligt fordi børnene mister tilliden og respekten til dem, der er sat i verden for at passe på dem og trøste dem. Børn bliver usikre, forvirrede og bange, de føler sig uønskede og uelskede, og får svært ved at trives og udvikle sig også på sigt.

Børn, der oplever vold i opdragelsen, er ofte stadig påvirkede, når de bliver voksne. Volden kan fortsætte med at præge deres relationer til andre mennesker i voksenalderen også til deres egne børn. Ydermere bliver det vanskeligere at tage en uddannelse eller at have et arbejde, og man dør også hyppigere med forskellige sygdomme. Det kan være svært at ændre den adfærd og opdragelse, man selv er vokset op med, og derfor vil det være vigtigt at søge hjælp for at ændre egne reaktionsmønstre. I kan kontakte fagpersonale, f.eks. socialkoordinator, for at få hjælp til at løse problemerne, lære at håndtere konflikter på en konstruktiv måde eller i sidste ende at komme væk fra situationen.



Mange forældre spørger, hvad de skal gøre i stedet for at slå deres børn.

VORES RÅD ER:

- Sæt tydelige rammer, regler og struktur for dagen, så det er nemmere for børnene at vide, hvad der forventes. Klar og konsekvent optræden fra forældre gør det nemmere for børn at lære, hvor grænserne går.
- I guider barnet hen i mod en god adfærd ved at give gode eksempler og ved selv at udvise god opførsel.
- Tal roligt med jeres børn gerne i en rolig situation, og forklar hvad I forventer af barnet.
- Ros og beløn jeres børn for god opførsel. Belønning behøver ikke at koste penge, men kan f.eks. være, at I gør noget sammen, spiller spil, cykler en tur, leger sammen osv.
- Fjern privilegier f.eks. tid ved tv eller iPad) som konsekvens af uacceptabel adfærd.
- Dine børn lærer gradvist, at de gør sig fortjent til noget godt, eller at de mister noget afhængigt af deres adfærd.
- Fjern børn fra en konfliktsituation, afled dem, og tal med dem på et andet roligt tidspunkt om, hvad der skete.
- Tal med personale i børnehaven, skolen, andet personale eller andre forældre om, hvad I kan gøre som forældre.

AT TALE MED PROFESSIONELLE

I vores kultur er det fortsat sådan, at børn taler mere frit og åbner mere op for mødre og kvinder, men det er blevet mere og mere lige fordelt mellem mor og far. Nogle børn vil hellere tale med deres far, fordi de bliver så triste, hvis deres mor begynder at græde. En del børn kan også synes, at det er lettere at tale med en udenfor familien. Det kan være en sundhedsplejerske eller børnepsykolog, der ikke selv har oplevet det forfærdelige, som I som forældre har. Nogle gange kan det være godt at tale med udenforstående om det, som er svært.





EGENOMSORG

Den bedste hjælp, forældre kan give deres børn, er at passe godt på sig selv. For at I skal kunne klare den "nye" forælderrolle på en god måde, må I selv have det bedst muligt, fordi det i høj grad kan påvirke jeres børn, hvordan I har det. Det betyder, at hvis I er stressede, plaget af eftervirkninger fra krigen eller er meget frustrerede i hverdagen, så kan det præge kontakten med jeres børn. I det tilfælde vil I ofte være mindre tilstede og orker måske ikke at stimulere børnene i den grad, som de har brug for. I er måske heller ikke i stand til





at indgå i et så meningsfuldt samspil med børnene, som det kræves. Eftersom børn er så afhængige af, at I drager omsorg for dem, bliver dette let en ond cirkel.

Der er forskellige måder, hvor I som forældre kan passe på jer selv. Der findes ingen enkel opskrift på det, men vi præsenterer nogle forslag, som vi ved har været til gavn for andre.

BRUG DET, SOM DU TIDLIGERE HAR BRUGT

Du er den eneste ekspert i, hvad der virker bedst for dig og hver kultur har sine egne metoder for selvopholdelsesdrift. De metoder, som du tidligere har oplevet hjælper dig, som beroliger dig og gør, at du bedre kan håndtere hverdagen, er der al mulig grund til at anvende. Måske er det ikke muligt, fordi livssituationen og omgivelserne er anderledes og vanskeliggør metoderne, men prøv så godt, du kan. Det kan være en hjælp at tale med andre, dyrke motion, bede, skrive det ned, som du bekymrer dig om eller lytte til musik.

BRUG DE METODER, SOM ER BESKREVET I DENNE GUIDE

Du har gennemlevet mange vanskelige situationer både før, under og efter flugten fra dit hjemland. Det er ikke usandsynligt, at du har kæmpet med og stadig plages af nogle af de reaktioner, som er blevet beskrevet som almindelige blandt børn. Tillad dig selv og dine børn at sørge over de tab, I har lidt. Metoderne til at hjælpe dine børn, som beskrevet tidligere, kan du også selv bruge – de virker både for voksne og for børn. De kan lægge en dæmper på dine kvaler og er nemme at anvende. Hvis kvalerne ikke aftager, kan du på asylcentret forhøre dig hos sundhedspersonalet eller andet personale om, hvor du kan få hjælp. Det kan variere, hvor let det er at få adgang til hjælp, men du kan få råd og vejledning ved at kontakte personalet. I kommunen skal du kontakte egen læge og din sagsbehandler.

Det er vigtigt, at du får hjælp, hvis du selv kæmper med vanskeligheder. Hvis ikke du gør det, vil du måske have mindre overskud til dine børn, være mindre opmærksom overfor deres behov og sandsynligvis også være mere irriteret og vred.

MUSIK OG MOTION

Hvis du føler dig stresset eller urolig, skal du vide, at mange oplever, at både musik og motion er gode metoder til at få ro i sjæl og krop. Motion i form af rask gang, jogging eller dans modvirker depressive tanker og kan styrke gode tanker. Musik har en stressdæmpende effekt, så læg dig ned og lyt til musik eller bevæg dig til musik ved at danse. Sørg også for, at du får hvile, når du har mulighed for det. Det kan hjælpe dig, at forsøge at se positivt på situationen, for det smitter også af på dine børn.

SKRIV TANKER OG REAKTIONER NED

Man kan forbedre sin sundhedstilstand, hvis man skriver sine inderste tanker og følelser om begivenheder, som har ramt en, ned. Du behøver ikke at skrive i lang tid, men f.eks. 15-20 minutter dagligt i 3-5 dage, hvor du sætter ord på det, der er sket, og på de tanker og reaktioner, som du oplever. I dette tidsrum kan du også perspektiverer



det, der er sket, og ved at beskrive dine tanker, kan du ordne og skabe sammenhæng i det. Måske kan du også skrive om det, som du har lært af dine oplevelser, og de råd, som du ville give til andre, der har haft lignende oplevelser.

KONTAKT OG SAMVÆR MED ANDRE

Hold god kontakt med din familie, hvis det er muligt, og invester tid i at opbygge nye relationer og et godt netværk i din nye situation. Samvær og kontakt med andre er en god investering både nu og i fremtiden. Sammen med andre kan du være aktiv og modvirke passivitet. Dybest set er deltagelse i aktiviteter en vigtig investering, fordi du på den måde tager ansvar for din nye tilværelse. Det er godt at vise dine børn og andre, at du er aktiv, fordi det giver mening i hverdagen og modvirker håbløshed. Det er også godt at kunne diskutere med andre forældre om, hvordan de håndterer forælderrollen og både give og modtage gode råd. At dele glæder og sorger med andre er tilfredsstillende og giver oplevelsen af ikke at være alene.

AFSLUTNING

Som forældre vil I få store udfordringer. Det samfund, I er kommet til, har andre værdier og måder at leve på, end det I er vant til. Ofte er der mindre vægt på religion, og børnene i Skandinavien sætter i større grad spørgsmålstejn ved forældrenes autoritet. Dette betyder dog ikke, at de har en mere negativ holdning til deres forældre. Faktisk viser forskningen, at nutidens børn trives bedre sammen med deres forældre end tidligere, og forældrene synes, at de er lettere at styre. Børn og unge vil optage værdier fra begge kulturer, og de vil lære det nye sprog hurtigere, end I vil. Det er nøglen til god integration for barnet, men kan samtidigt være udfordrende for jer, og det kan ændre balancen i familien. Vi ved, at børnenes fremtid er det vigtigste for jer og vi håber, at rådene i denne guide kan hjælpe jer i arbejdet med at lægge et godt fundament for omstilling og vækst for både jeres børn og for jer selv.



RODE KORS



Senter for
krisepsykologi

HERO

EGMONT
Fonden