

KÆRE FORÆLDRE

Fra Røde Kors ønsker vi jer tillykke med opholdstilladelsen og held og lykke i fremtiden, hvor I skal etablere jeres liv i Danmark.

Igennem årene har vi erfaret, at starten på det nye liv kan være en udfordring. For børn er udfordringen ekstra stor, for når man har oplevet utrygheden ved krig, katastrofer og flugt, så reagerer man selvfølgelig på disse oplevelser.

Netop derfor er det vigtigt at være opmærksom på børnenes trivsel og få skabt et godt samarbejde med lærere, pædagoger og andre, som kommer til at være en del af jeres og jeres børns hverdag fremover.

Vi håber, at denne brochure kan give jer viden og støtte til dette samarbejde.

Venlig hilsen

Anne la Cour
Asylchef - Røde Kors

BØRN REAGERER PÅ KRIG OG FLUGT

Som forældre til børn, der har oplevet krig og flugt, vil man ofte se, at ens børn reagerer på de belastende oplevelser. Samtidig skal børnene vænne sig til nye omgivelser.

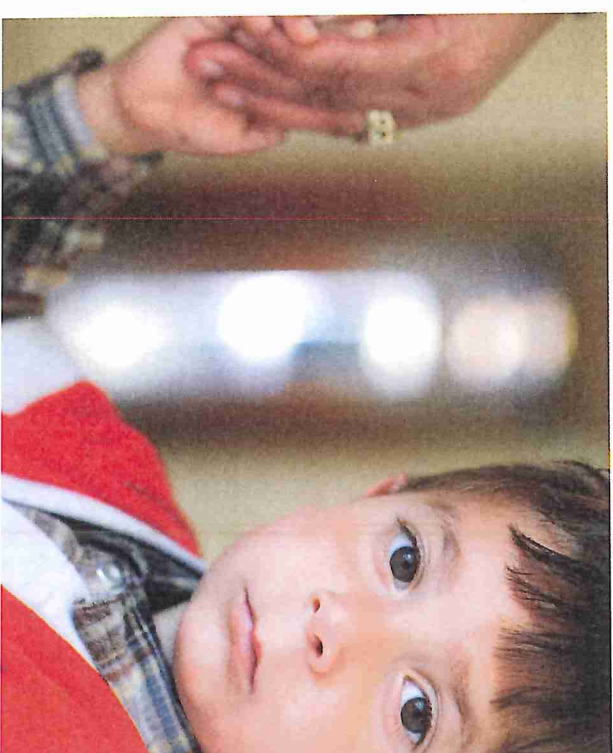
Der kan både være tale om længerevarende eller forbigående reaktioner. Reaktionerne kan også være forsinkede – f.eks. når et barn, der i en periode ser ud til at have det godt, pludseligt får det dårligt og begynder at vise tegn på mistrivsel.

ALMINDelige REAKTIONER PÅ BELASTNING

Det er helt almindeligt for børn at reagere på belastningssituationer. Reaktionerne kan være forskellige afhængigt af barnets alder.

Her er nogle af de mest udbredte reaktioner hos børn:

- Søvnproblemer – f.eks. indsovningsvanskeligheder, hyppig opvågning eller mareridt.
- Fysiske sygdomme uden at der er tale om somatiske sygdomme – f.eks. hovedpine, ondt i hjertet, mave- tarmforstyrrelser, stive/ømmе muskler, panikanfald, manglende appetit og vækst, hyperaktivitet og uro.
- Social tilbagevækning og undgåelsesadfærd – f.eks. ved at det kan være svært at skabe en social kontakt. Nogle gange tror de voksne, at barnet er genert eller stille, men der kan i virkeligheden være tale om social tilbagevækning.
- Angst pga. tab af tryghed – f.eks. ved at mindre børn kan blive klæbende og kræ-



vende og have svært ved adskillelse fra forældrene, mens andre børn kan afvise kontakt med voksne. Begge dele kan være udtryk for angst og utryghed.

- Koncentrations- og hukommelsesbesvær – f.eks. problemer med at fastholde opmærksomhed, erindringer der afbryder tanker, trægerе tænkning og mindre energi. Dette kan ses i forhold til deltagelse i skole og lektier men også i almindelige hverdagsamtaler med barnet.
- Regressiv adfærd – f.eks. ved at barnet ikke længere virker alderssvarende eller ikke kan løse opgaver og udfordringer, som tidligere ikke var svært. Nogle gange kan et barn, der var rentligt f.eks. begynde at tisse i sengen om natten.
- Personlighedsforandringer – f.eks. ved at barnet over længere tid ændrer væremåde og opførsel. Et barn, der tidligere var roligt, kan f.eks. blive aggressivt.
- Det er vigtigt at understrege, at børn ikke kan gøre for deres reaktioner, og at det ikke er noget som barnet kan kontrollere. Barnet gør altså ikke noget med vilje.

HVORDAN PÅVIRKER DET FORÆLDRENE, NÅR BØRN REAGERER PÅ DERES OPLEVELSER?

Det kan være svært som forældre at tænke på de grimme oplevelser, ens barn har været igennem.

Man kan have et ønske om, at barnet skal glemme alt det grimme, som han/hun har oplevet.

Man kan som forældre føle sig ansvarlig for, at barnet mistrives. Man kan føle sig magtesløs, fordi man måske ikke ved, hvad man kan gøre for at hjælpe sit barn.

Nogle forældre bliver bange for, at deres barn er blevet permanent skadet eller psykisk syg.

HVAD KAN MAN GØRE SOM FORÆLDRE?

Børn har brug for forældres støtte og omsorg for at kunne få balance i følelser og tanker. Det er en god idé at give børn muligheder for at udtrykke, hvad de tænker og føler.

Afhængigt af barnets alder kan dette gøres ved at lege, tegne eller snakke med barnet. Nogle børn kan have brug for at udtrykke de samme tanker og følelser flere gange, før de har bearbejdet dem. Det er vigtigt, at give børnene struktur i hverdagen, f.eks. ved at have faste spise- og sovetidspunkter samt ved at deltage i børnehaven eller skole og fritidsordning.

For at sikre sig at barnet har det godt i skole og børnehaven er det vigtigt, at lærere og pædagoger, der er omkring barnet samarbejder tæt og tillidsfuldt med forældrene. Både forældre og lærere/pædagoger skal vise interesse for barnets hverdag og trivsel. Afhængigt af barnets alder kan der være forskel på, om og hvordan barnet viser evt. mistrivsel.

Et yngre barns mistrivsel kan være nemmere at få øje på, fordi barnet viser det ved f.eks. at græde eller klynge sig til forældrene. Ældre børn kan finde på at trække sig ind i sig selv. Her skal forældre tage initiativ til at finde ud af, hvordan barnet har det.

I en søskendeflok skal man som forældre være opmærksom på, at nogle børn kan holde deres reaktioner tilbage, og derfor kan se ud som om de trives, uden at de reelt gør det.

Det er vigtigt at fortælle børnene, at det er jer som forældre, der har ansvar for børnene og ikke omvendt. Som forældre skal man vise interesse for, hvordan børnene har det og tale med dem om det. Det er ikke en god idé at lade børnene lytte til, hvad forældrene har svært ved, for børn påtager sig som regel ansvar for forældrenes bekymringer.

Det er vigtigt, at børn oplever dejlige og hyggelige aktiviteter både sammen med andre børn og familien. Der skal være plads til at fokusere på barnets tanker, følelser og evt. bekymringer, men der skal også være stunder uden bekymring.

HVOR KAN MAN SØGE RÅDGIVNING OG HJÆLP?

Normalt vil barnets reaktioner på belastning aftage. Hvis man som forældre ikke kan se forbedringer inden for et par måneder hvor barnet har boet samme sted og gået på samme skole, skal man søge hjælp.

Man kan tale med barnets lærere, pædagoger eller sagsbehandleren i kommunens familieafdeling for sammen at finde ud af, hvordan man kan hjælpe barnet til at trives bedre.

Selv hvis barnet ikke viser reaktioner på belastning er det altid en god idé at tale med andre voksne om, hvordan barnet har det.

Gode råd til forældre:

- Snak med dit barn om, hvordan det har det.
- Giv barnet ekstra omsorg og tryghed, hvis der er brug for det.
- Hvis der er flere børn i familien vær opmærksom på, at de kan have forskellige reaktioner.
- Snak med barnets lærere og pædagoger om barnets trivsel.



RØDE KORS

Hvis du vil vide mere:

Røde Kors' psykologenheds børnesektion -
tlf. 3527 8709

www.rodekors.dk/det-goer-vi/asyl
www.traume.dk

www.flygtning.dk/danmark/center-for-udsatte-flygtninge



BØRNS REAKTIONER PÅ KRIG OG FLUGT

INFORMATION TIL FORÆLDRE