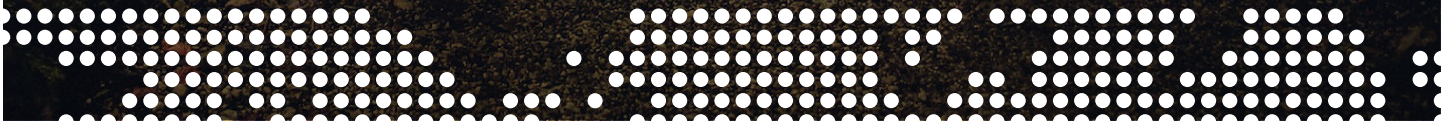


DRU DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Integration

# Inspirationshæfte om traumer

Frivillige kan øge tillid og livskvalitet



## **Inspirationshæfte** om traumer

Frivillige kan øge tillid og livskvalitet

Udgivet af: DRC Dansk Flygtningehjælp

Ansvarshavende redaktør: Lone Tinor-Centi, Chef for Frivillig,  
DRC Integration

DRC Dansk Flygtningehjælp  
Borgergade 10, 3. sal  
1300 København K  
Telefon: 33 73 50 00

Udgivelsen er gratis og kan hentes på [frivillig.drc.ngo](http://frivillig.drc.ngo)

© 2022 Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk,  
elektronisk eller anden gengivelse af dette hæfte eller dele  
heraf er tilladt med gengivelse af kilde

Layout: torsdag.graphics  
Foto: Norddahl & Co (s. 9), Thomas Søndergaard (s. 11)  
November 2022



## Det frivillige møde

Som frivillig i DRC Dansk Flygtningehjælp kan du være med til at gøre en forskel for mennesker med flugt- eller etnisk minoritetsbaggrund, som er berørt af traumer eller har andre følgevirkninger relateret til flugt og livet i eksil.

En traumereaktion er en helt normal reaktion på unormale oplevelser. DRC Dansk Flygtningehjælp har i mange år etableret relationer mellem frivillige og mennesker berørt af traumer. Erfaringerne viser, at kontakten med frivillige blandt andet styrker den enkeltes tillid til andre mennesker, øger livskvalitet og viden om det omgivende samfund.

Kontakten etableres både i formelle samarbejder med rehabiliteringscentre i projektet Livet Går Videre og mere uformelt i de mange frivilligrupper, DRC Dansk Flygtningehjælp samarbejder med rundt om i landet. Værdien af kontakten med frivillige ligger først og fremmest i, at frivillige er helt almindelige mennesker, som aktivt har valgt én til. Frivillige har ligeværdighed og det venskabelige møde som udgangspunkt, og adskiller sig derved fra fx lægen, sagsbehandleren og psykologen.

Som frivillig kan du støtte med tillid og respekt ved at lytte og være nærværende. Du kan åbne døre til lokalsamfundet, hjælpe med at bryde isolation og skabe et frirum, hvor I får gode oplevelser sammen. Det, frivillige oftest hjælper med, er netværk, hverdagsrådgivning og sprogtræning.

”

**Allerede dét at han er frivillig, uden nogen løn, han gør det fra hjertet, det betyder utrolig meget for os.**

I dette hæfte præsenterer vi en række gode råd, viden om traumer og posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD) samt henvisninger til mere hjælp. De fleste af dem vi møder i DRC Dansk Flygtningehjælp har traumer i lettere grad og ønsker at leve et almindeligt og deltagende liv. Vi håber, at du her i hæftet finder brugbar viden, så du trygt og nysgerrigt kan møde og støtte et menneske – og ikke en diagnose. Hvis den eller de personer, du er i kontakt med, giver udtryk for yderligere behov for hjælp, fx professionel behandling, så skal du henvise videre til fagprofessionelle.

**Tak fordi du hjælper!**

## Frivillige styrker tillid og nedbryder isolation

Den største udfordring er ofte at genskabe tillid til andre mennesker og bryde den isolation og ensomhed, som mange oplever. Ved at tilbyde en helt almindelig menneskelig kontakt kan frivillige være med til at genetablere tilliden. Den første relation til en frivillig er et vigtigt led i helingsprocessen for mennesker berørt af traumer, da de i den relation igen vover at nære tillid til et andet menneske uden for familien.

## Frivillige skaber overskud i hverdagen

Frivillige repræsenterer en normalitet, som kan virke befriende i en hverdag, hvor sygdom og mismod fylder meget. Personer berørt af traumer har ofte oplevet at miste kontrollen og normaliteten i deres tilværelse, og genetableringen af en 'normal' hverdag med 'normale' relationer har stor betydning. En gåtur, en is på havnen eller bare et uformelt besøg kan betyde meget.

”

**Det er mit indtryk, at det betyder meget for hende at komme ned til de frivillige. Det er hendes frirum fra sygdom og traumer, og det styrker hende i hverdagen.**

Frivillig

## Frivillige styrker hele familien

I forhold til den traumeramtes familie har kontakten med frivillige også stor betydning. De frivillige opleves ofte som personer med ekstra overskud. De spreder glæde og kan hjælpe familien med lavpraktiske ting, som kan virke uoverskuelige i en svær hverdag. Det kan fx være aflæsning af elmåleren eller hjælp til kommunikation med offentlige myndigheder. Ofte bliver den frivillige en ven af hele familien og kan være en støtte for både børn og voksne med stort som småt. Frivillige kan tilbyde ægtefælle og børn, der ikke lider

af traumer, et frirum, og fx hjælpe dem med at styrke deres relationer i lokalsamfundet. I de tilfælde, hvor et enkelt familiemedlem er i traumebehandling, og hvor resten af familien ikke er involveret i behandlingen, kan det være vigtigt, at en eller flere frivillige støtter op om familien.

## Frivillige introducerer til lokalområdet

Mange frivillige er med til at introducere til små oaser i lokalområdet, som man frit kan benytte sig af. Det kan være et lettilgængeligt naturområde, et museum eller avishjørnet på biblioteket. Selv hvis man har boet i et område i flere år, kender man ikke nødvendigvis de gode steder, som giver adspredelse i hverdagen uden store omkostninger. Ved at besøge disse steder med en frivillig kan der opbygges en tryghed i forhold til selv at benytte dem på et senere tidspunkt.

## Stabile, trygge og ligeværdige relationer

Mennesker berørt af traumer er vidt forskellige og har forskelligt behov for støtte i hverdagen. Også frivillige er forskellige og sætter forskellige grænser for deres relationer. Derfor forudsætter et godt samvær en god dialog og forventningsafstemning om begge parter ønsker og behov. Hvis du er frivillig i projektet Livet Går Videre, er du i løbende kontakt med en konsulent i DRC Dansk Flygtningehjælp, både før og efter du er blevet matchet. Er du i andre sammenhænge i kontakt med en, som du ved eller har indtryk af, er berørt af traumer, kan du lade dig inspirere af erfaringerne nedenfor, som DRC Dansk Flygtningehjælp har oparbejdet gennem mange års indsatser på området.





# 10 gode råd til dig som frivillig

## 1. Lad den første kontakt finde sted på 'neutral' grund

At mødes et offentligt sted som, fx en park, en rolig café eller et bibliotek skaber et godt udgangspunkt for en ligeværdig relation. Man er mere frit stillet til at udvikle relationen, når man ikke starter med at mødes privat. Når man har lært hinanden lidt bedre at kende, kan man gradvist åbne mere op, og måske invitere den anden hjem. Det er altid lettere at åbne op end at trække sig tilbage, så det er vigtigt, hvilke signaler man sender i den første periode.

## 2. Hav et åbent sind og sæt i første omgang dine egne behov i baggrunden

Mind dig selv om, at du er i kontakt med en sårbar person, som kan have svært ved at give udtryk for behov og ønsker. Det kan derfor være dig, der skal være initiativrig og samtidig opmærksom på den andens grænser.

## 3. Spørg, hvad du kan hjælpe med

Hvis den person, du er i kontakt med, ikke selv giver udtryk for behov for støtte, så kan du evt. spørge, om du skal hjælpe med at læse beskeder fra kommunen. Det er vanskeligt for de fleste at forstå kommunikationen fra kommunen eller andre offentlige instanser. Efterhånden som du lærer den enkelte og en eventuel familie bedre at kende, vil du opdage, hvordan du kan være med til at gøre hverdagen lettere. Du kan også spørge andre frivillige, hvad de hjælper med. Husk, at selve

relationen, dvs. bare det at mødes og være sammen, har positiv betydning i sig selv, fordi det skaber normalitet i en hverdag, hvor sygdom kan fylde meget.

## 4. Vær tålmodig og stabil

Det kan tage tid at opbygge en tillidsfuld relation til et menneske, der lever med psykiske traumer. Perioder, hvor der tilsyneladende ikke sker fremskridt i kontakten, er ofte nødvendige skridt på vejen til at opnå en tillidsfuld relation. For dig som frivillig kan det dog føles som stilstand, og man kan blive i tvivl om, hvad ens opgave er, og om der overhovedet er interesse for kontakten. Den traumeramtes liv vil som oftest være præget af store omvæltninger og møder med mange mennesker på godt og ondt. Som frivillig må du væbne dig med en god portion tålmodighed og blive ved med at tro på, at indsatsen giver mening. Stabiliteten i kontakten over tid er af afgørende betydning for, at den enkelte tør tro på den frivilliges intentioner om en ligeværdig relation.

## 5. Undgå misforståelser

Har du aftalt et møde, så er det en god ide at sende en sms dagen før eller ringe, og minde om aftalen. Det er ikke alle, der bruger kalender eller er vant til at have sociale aftaler. Mange har dårlig korttidshukommelse, og man kan nemt glemme en aftale, hvis man sover dårlig og lider af tankemylder. Du kan undgå situationer, der kan bringe den anden i forlegenhed, ved at være sikker på, at jeres mødested er et sted, vedkommende

kender, kan finde frem til og har råd til at transportere sig til. Det er helt ok at melde afbud til en aftale, hvis man har det dårligt eller måske ikke har sovet om natten. Lav en ny aftale med det samme, så der er noget at se frem til.

## 6. Tal om 'almindelige' ting

Mange sætter pris på det helt almindelige møde med frivillige, fordi det er med til at normalisere hverdagen og flytte fokus fra sygdom og traumer. Du skaber dette frirum ved at tale om almindelige ting, fx madopskrifter, en god film mm. Du kan godt spørge til personens generelle humør, barndommen i hjemlandet, skolegang, arbejde, men undlad at spørge til emner, der relaterer sig til den konflikt, de er flygtet fra: flugt, flugtmotiv og traumatiserende begivenheder. Det kan være vanskeligt og stressende for traumatiserede at håndtere disse emner. Det kan ske, at den enkelte på eget initiativ betror sig til dig om traumatiserende oplevelser. Det kan være godt på egne præmisser at fortælle om det, og at der er nogen, der har tid og lyst til at lytte. Man skal derfor ikke være nervøs for at tale om det svære – men du skal være opmærksom på at få afsluttet og 'landet' en sådan samtale på en god måde. I sådanne situationer skal du også overveje, om du vil og kan lægge øre til de fortællinger. Du har mulighed for sparring hos din konsulent i DRC Dansk Flygtningehjælp. Konsulenten kan henvise dig til samtaler med en supervisor, fx om din rolle som frivillig og svære situationer.

## 7. God forberedelse inden nye oplevelser og begivenheder

For nogle med traumer kan det virke overvældende med mange sanseindtryk, fx trafik og store forsamlinger af mennesker. Hvis du gerne vil invitere til en oplevelse eller introducere til nye områder i lokalmiljøet, er det en god idé, at du så grundigt som muligt forklarer, hvad det er, der skal foregå, hvor længe, hvordan man kommer derhen, hvordan der ser

ud, hvor mange mennesker der er, osv. Viden, forberedelse og forventningsafstemning øger tryghed.

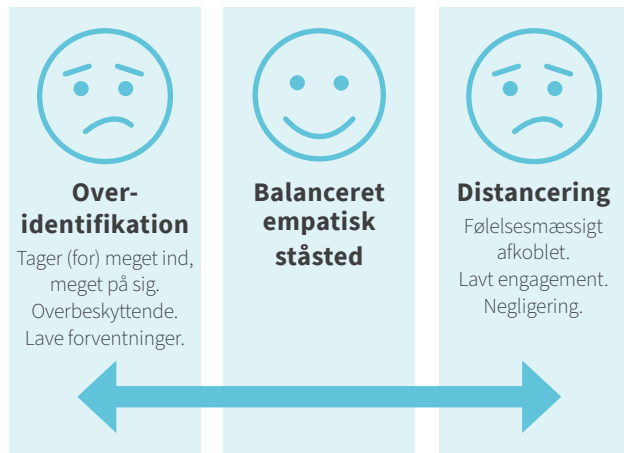
## 8. Traumer kan tænkes som indre kaos – bidrag til at skabe ydre ro

Personer berørt af traumer vil ofte være i en tilstand af forhøjet stress. Bidrag derfor til at reducere stress – både i jeres konkrete møder og aktiviteter og i personens dagligdag. Struktur, rutiner, ritualer, forudsigelighed og tryghed bidrager til at reducere stress. For mange vil det være lettere at tale om stress end om traumer, når man skal sætte ord på, hvordan man har det. Vær også opmærksom på, hvordan du selv har det og fremtræder, når I mødes. Som mennesker spejler vi os i hinandens nervesystemer. Hvis man selv virker stresset og hektisk, påvirker det den, vi er sammen med. Hvis man selv er 'grounded' og i balance, kan det omvendt have en positiv afsmitning. Som frivillig kan man derfor tænke det sådan, at man også tilbyder et roligt nervesystem, når man mødes.

## 9. Bevar fokus på den ligeværdige relation og det empatiske ståsted

Som frivillig kan du blive påvirket af de vanskeligheder, den traumeramte kæmper med – både personligt og i forhold til myndighederne. Du kan sagtens hjælpe med at finde relevante informationer og fungere som bisidder hos kommunen, men det er vigtigt, at du ikke involverer dig på en måde, så du tager ansvaret fra den enkelte. Fasthold fokus på ressourcer og muligheder for at tage ansvar for eget liv. Hold fast i, at du er et almindeligt medmenneske, der gerne vil hjælpe med at skabe socialt netværk her i Danmark, lære det danske sprog, introducere til lokalmiljøet osv. Du er hverken behandler, rådgiver, far eller mor, men en frivillig, der støtter op. Vær derfor opmærksom på, hvordan du bliver tiltalt, og hvilke forventninger vedkommende har til dig. Man skal ikke tage mere ind, end man kan rumme. Omvendt bør man heller

ikke distancere sig for meget, hvis man oplever, at noget er svært. Tal med andre om det, hvis du synes, det er svært at finde det balancerede empatiske ståsted.



## 10. Vær opmærksom på symptomer på traumer og PTSD

Det er ikke alle med traumer, der kommer i behandling. Traumer har forskellige udtryk og kan ændre sig løbende. Som frivillig er det vigtigt, at du er opmærksom på, om tilstanden ændrer sig hos den, du er i kontakt med. Isolerer vedkommende sig mere? Er han/hun mere opfarende? Hvordan reagerer børnene? Hvis du har indtryk af, at tilstanden er ved at blive forværret, kan du råde vedkommende til at opsøge egen læge for henvisning til professionel psykiatrisk behandling. De symptomer, du skal være særligt opmærksom på, bliver præsenteret senere i afsnittet 'Kort om traumer'.

”

**De [frivillige] har hjulpet mig virkelig meget. De har hjulpet mig ved at være der for mig. At høre på mig, når jeg har det godt, og når jeg ikke har det så godt. De lytter til mig, og de giver mig gode råd.**





## Rådgivning og viden

### Kontakt din regionskonsulent

DRC Dansk Flygtningehjælp har regionskonsulenter over hele landet, som du kan kontakte, hvis du har behov for rådgivning, sparring og henvisning til myndigheder. Regionskonsulenten kan også henvise dig til supervision hos DRC Dansk Flygtningehjælps supervisor. Du finder kontaktoplysningerne på vores regionskonsulter på [frivillig.drc.ngo](http://frivillig.drc.ngo)

### Rådgivningstelefon hos Center for Udsatte Flygtninge

Du kan søge viden og rådgivning om flygtninge og traumer hos Center for Udsatte Flygtninge på tlf.: 33 73 53 39 eller på e-mail [udsatte@drc.ngo](mailto:udsatte@drc.ngo) alle ugens dage kl. 9-16.

### Find mere information

DRC Dansk Flygtningehjælps Center for Udsatte Flygtninge har information og materialer om flygtninge, traumer og PTSD på [integration.drc.ngo/cuf](http://integration.drc.ngo/cuf)  
Du kan læse om Livet Går Videre på vores hjemmeside på [frivillig.drc.ngo/livet-gaar-videre](http://frivillig.drc.ngo/livet-gaar-videre)

”

Jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det. At kende ham [den frivillige] er ligesom at have et håndtag. Jeg tager i det håndtag, så falder jeg ikke. Han er her for mig i Danmark.

### DRC Dansk Flygtningehjælps Frivilligrådgivninger

Frivilligrådgivningen tilbyder gratis, uvildig og tværfaglig juridisk rådgivning og vejledning indenfor blandt andet integrationslov, udlændingelov, sociale regler og psykosociale forhold. Rådgiverne vejleder fx om familiesammenføring, fornyelse af opholdstilladelser, permanent ophold og indfødsret. De kan også hjælpe med at forstå afgørelser og breve fra offentlige myndigheder og vejlede om klagemuligheder.

Du finder kontaktoplysninger og åbningstider på de enkelte rådgivninger her: [frivillig.drc.ngo/frivilligraadgivning](http://frivillig.drc.ngo/frivilligraadgivning)





## Kort om traumer

Det anslås, at mellem 30 og 45 procent af flygtninge, der bor i Danmark, har traumer. Traumer kan være udløst af begivenheder i hjemlandet, under flugten hertil eller her i Danmark.

I gennemsnit har de personer, der er berørt af traumer, opholdt sig i Danmark i 14,5 år, når de henvises til behandling. Psykiske traumer er menneskelige reaktioner på voldsomme og chokerende begivenheder. De kan fx udløses af naturkatastrofer, trafikuheld og menneskelige overgreb, herunder arrestationer, fængsling, vold, tortur og voldtægt. I flygtninges tilfælde er det ofte overgreb i forbindelse med krig, konflikter og myndigheders behandling af det enkelte individ, der udløser traumer. Derudover opleves flugten og tabet af det liv, de levede i hjemlandet, som en traumatiserende begivenhed i sig selv.

Traumerne er i mange tilfælde udløst af begivenheder, der strækker sig over længere tid end fx et trafikuheld eller en naturkatastrofe. Nogle er så mærket af traumer, at de får stillet diagnosen PTSD. Det er en lidelse med symptomer som ukontrollerbar panik, angst, fortvivelse, depression, højt stressniveau, flashbacks, søvnforstyrrelse, koncentrationsbesvær m.m. I de fleste tilfælde er det først efter mange år, og efter at traumerne har sat sig som en kronisk lidelse, at flygtninge diagnosticeres og får tilbud om behandling. En del vil være påvirket af stress og traumer uden at være det på en måde, eller i så stor grad, at de har PTSD.

### Reaktioner på PTSD

Mennesker, der har været udsat for traumatiske begivenheder, reagerer forskelligt. Nogle isolerer sig fra omverdenen, blandt andet for at undgå indtryk, lyde, lugte og billeder, der vækker minder om den begivenhed, der har udløst traumatet. Andre kan indgå i sociale relationer i begrænset omfang. Endelig er der nogle, der aldrig eller først efter lang tids ophold i Danmark udviser symptomer på PTSD.

### De tilbagevendende reaktioner på PTSD er:

- **Øget stress:** Kroppen er i konstant alarmberedskab. Det kan komme til udtryk som en konstant nervøs uro, som om personen frygter, at faren hvert øjeblik kan vende tilbage. Det betyder for eksempel, at det kan være vanskeligt at falde i søvn, at huske og at koncentrere sig. Mange er også mere følsomme over for støj – særligt hvis det er støj, der minder om de traumatiske begivenheder. Andre tegn på øget stress kan være pludselige vredesudbrud, angst, hjertebanken og svedeture.
- **Genoplevelsesfænomener:** Personer med traumer gennemlever ofte den eller de traumatiske begivenheder igen. Det kan være som mareridt, men det kan også være i vågen tilstand. Genoplevelsesfænomener kan udløses af en bestemt lyd, lugt eller andre sanseindtryk. Det kaldes flashbacks. Flashbacks kan virke så voldsomme, at den traumeramte har svært ved at skelne fortid fra nutid, mens det står på. Han/hun reagerer derfor på samme måde som i den traumatiske situation.



- **Undgåelsesadfærd:** Personer med traumer vil naturligt nok forsøge at undgå situationer, der fremkalder minder om den traumatiske begivenhed. Det kan føre til, at de isolerer sig fysisk, socialt og følelsesmæssigt. De undgår bestemte aktiviteter, indskrænker deres tilværelse og mister dermed kontakten til andre mennesker. Des mere traumet fylder, des mere tilbøjelige vil de være til at isolere sig.
- **Mange har også fysiske smerter** som hovedpine og muskelspændinger. Ofte er der tale om diffuse smerter, som lægen ikke kan finde nogen fysisk forklaring på.

## Et liv med traumer

Mennesker med flugtbaggrund, som er mærket af svære traumer, lever ofte meget isoleret. Det at bevæge sig ud og møde andre mennesker kan være forbundet med angst. Isolationen forværres af, at kontakten med landsmænd også kan opleves som 'farlig', dels fordi den kan vække ubehagelige minder, eller fordi man som fx politisk flygtning frygter repressalier.

Traumer påvirker ikke bare den person, der har været udsat for traumatiserende begivenheder. Den nære familie, typisk ægtefæller og børn, der i dagligdagen lever i et miljø med psykisk stress, mismod og store humørsvingninger, er i risiko for selv at udvikle angst og depression. I fagsproget kaldes det, at traumer smitter, for sekundær traumatisering.

Vilkårene for børn, der vokser op i en familie, hvor en eller begge forældre har traumer, kan være særdeles vanskelige. Forældrene kan have svært ved at finde overskud til at give børnene den tryghed og støtte, de har brug for, og børnene er ofte alene med deres problemer. Typisk påtager børnene sig et stort ansvar for familiens dagligdag. De udfører opgaver, der under almindelige omstændigheder ville være blevet varetaget af forældrene selv.

## Resiliens – den menneskelige modstandskraft

På trods af svære psykiske mén kan traumeramte i forskelligt omfang tage aktiv del i samfundslivet, dvs. lære dansk, gå på arbejde, tage sig af deres familie osv. I fagkredse taler man om, at menneskets resiliens, som på dansk kan oversættes til modstandskraft, gør det i stand til at tilpasse sig nye omgivelser efter en traumatiserende begivenhed. Graden af resiliens hos den enkelte afhænger af den traumeramtes opfattelse af sin egen situation og af de omgivelser, vedkommende befinder sig i. En struktureret hverdag og relationer med mennesker, der støtter og yder omsorg, er med til at styrke resiliens og gøre personer med traumer modstandsdygtige over for de humørsvingninger, stemninger og tilstande, de oplever. De betingelser, flygtninge lever under i eksil, har således afgørende betydning for deres psykiske tilstand og trivsel. Det har en positiv betydning at være sammen med sin familie og have adgang til socialt netværk, blandt andet i form af kontakt med frivillige. Det betyder også meget, at man kan få økonomien til at hænge sammen, begå sig på dansk, have et arbejde, og at man i det hele taget føler sig velkommen i Danmark.



## Kort om behandling af traumer

Efter henvisning fra egen læge kan man komme i gratis behandling i et offentligt tilbud eller hos en privat udbyder, som den enkelte region har indgået aftale med.

Behandlingen udføres som regel i et tæt samarbejde mellem psykologer, fysioterapeuter, psyko-motoriske terapeuter, socialrådgivere, psykiatrisk og somatisk lægekonsultation. Typisk har socialrådgiveren en tovholderfunktion som den koordinerende og helhedsorienterede fagperson.

Målet med den første behandling er som regel at skabe kontakt og genopbygge tillid til andre mennesker. Derefter kan den egentlige behandling begynde. Behandlingen varer som regel 6-12 måneder, men der er stor individuel forskel på varigheden af et forløb.

Nogle rehabiliteringscentre inddrager familien i behandlingen, mens andre griber behandlingen individuelt an. I enkelte tilfælde ønsker den traumeramte ikke, at familien bliver involveret. Behandlingen tager som regel mellem 1-3 timer om ugen. En del er sygemeldt under forløbet, men nogle er i stand til at gå i skole og/eller på arbejde.



**For mange af vores patienter er det sociale tilbud og den menneskelige faktor af lige så stor betydning som behandlingen. Gennem de menneskelige relationer bidrager frivillige med at give mening med tilværelsen og indhold i dagligdagen og er dermed netop en afgørende faktor [...].**

Læge fra Kompetencecenter for  
Transkulturel Psykiatri i Ballerup.

## Integration

DRC Dansk Flygtningehjælp blev grundlagt i 1956. Vi er en af de få NGO'er, som har speciale i at hjælpe fordrevne og mennesker på flugt. Vi er samtidig Danmarks største og en af verdens førende NGO'er.

Vi er til stede i 40 lande verden over. Her arbejder vi hver eneste dag for at beskytte flygtninge og fordrevne. DRC Dansk Flygtningehjælp støtter flygtninge og internt fordrevne hele vejen. Både under krisen, i eksil, under bosættelse, med integration i et nyt land og fortsat efter hjemkomst.

Vi yder akut nødhjælp og beskyttelse, der redder liv. Vi støtter flygtninge og internt fordrevne, så de kan klare sig selv og blive inkluderet i de lokale samfund. Her arbejder vi tæt sammen med både civile, foreninger, myndigheder og andre NGO'er. Målet er at fremme og sikre rettigheder og fredelig sameksistens.

Som frivillig i DRC Dansk Flygtningehjælp underskriver du en frivilligaftale ([frivillig.drc.ngo/frivilligaftalen](http://frivillig.drc.ngo/frivilligaftalen)) og bliver en del af et landsdækkende netværk, der støtter flygtninge og personer med etnisk minoritetsbaggrund i Danmark med at få en god start i lokalområdet. Det gør underværker at få hjælp til at tale bedre dansk, skabe et socialt netværk og med at finde job og uddannelse.

Du kan altid kontakte din regionskonsulent, hvis du oplever situationer eller udfordringer, som du er i tvivl om, hvordan du skal håndtere. Find adresse på [frivillig.drc.ngo](http://frivillig.drc.ngo), hvor du også kan læse mere om den frivillige integrationsindsats og de mange tilbud og materialer, vi har lagt ud som inspiration.

Som frivillig har du mulighed for at deltage i kurser, som bliver udbudt på vores hjemmeside, og du vil hver 14. dag modtage en nyhedsmail.

