



4

FRA ERITREA TIL BORNHOLM

Nu er Merhawi og Luwam blevet frivillige



6

Seniorklub besøger Folketinget



14

Klimaforandringerne
forværrer humanitære
katastrofer

DRC Dansk Flygtningehjælps arbejde er båret af en vision om at sikre et værdigt liv for alle på flugt

Et værdigt liv som kompas for integrationsarbejdet handler om at bidrage til, at flygtninge kan være en del af et fællesskab og have lige muligheder og rettigheder som medborgere i Danmark. I er der til at give et støttende råd, en hjælp til hverdagens udfordringer og træne det vanskelige sprog – og vigtigst af alt, er I garanter for den nødvendige stabilitet, som giver tryghed for flygtninge.



Hvad er vi optaget af i 2024?

I 2023 har vi gennemført en spørgeskemaundersøgelse blandt jer frivillige om jeres oplevede support fra DRC Dansk Flygtningehjælp. Tusind tak for, at I gav jer tid til at besvare de mange spørgsmål, som har givet værdifuld viden.

Med afsæt i undersøgelsen vil vi i løbet af året etablere faglige netværk på tværs af landet, da erfaringsudveksling og netværk er efterspurgt blandt jer. Formålet med netværkene er at fremme faglig udvikling, vidensdeling og gerne samarbejde på tværs af frivilligrupper.

Vi vil også fortsat have fokus på at udbrede kendskabet til vores supervisionstilbud til frivillige. Der er mange af jer, der allerede har taget imod tilbuddet, og som har meldt meget positivt tilbage om jeres oplevelse og udbytte af den sparring og supervision, I har modtaget, og det er vi glade for.

En tredje ting, der optager os, er, at vi i højere grad gerne vil støtte de af vores frivillige, der påtager sig koordinerende/ledende roller. Vi ved, at det at koordinere frivilligindsatser og lede frivilligrupper er givende og udfordrende på en og samme tid. Der vil derfor blive afholdt koordinatorkurser i 2024.

Sidst, men ikke mindst, er vi optagede af det såkaldte paradigmeskifte og dets konsekvenser for flygtninge og civilsamfund. Vi ved, at frivilligrollen er udfordret af paradigmeskiftet, der udspringer af opholdstilladelser givet med midlertidighed og den meget lave ydelse. Forståeligt kan I sidde med en følelse af, at det kan være svært at 'slå til' over for de komplekse udfordringer og lovgivningsmæssige rammer, der er flygtninges virkelighed. Lad det være klart – det, I bidrager med, stort som småt, betyder noget og gør en forskel for flygtningene.

Vores metodiske afsæt om at yde hjælp til selvhjælp bliver udfordret. For hvordan tør man lade en person selv udfylde et ansøgningsskema, når man kender den øgede juridiske kompleksitet? Disse problemstillinger udspringer af paradigmeskiftet og er med til at udfordre frivilligrollen. Dette vil vi have fokus på i 2024 bl.a. med en konference på Christiansborg den 18. marts, hvor vi sætter lys på paradigmeskiftets betydning for bl.a. frivilligrollen.

Som I kan se, så er der nok at tage fat på!

Lone Tinor-Centi, Chef for Frivilligafdelingen,
DRC Dansk Flygtningehjælp

DET MENER DRC DANSK FLYGTNINGEHJÆLP

På www.drc.ngo kan du læse mere om DRC Dansk Flygtningehjælps holdninger til de politiske områder, der berører flygtninge, når det handler om både integration, asyl og internationalt flygtningearbejde.



8 At få en frivillig netværksperson kan gøre en stor forskel for en PTSD-ramt flygtning.

4 Fra Eritrea til Bornholm og fra flygtninge til frivillige

Merhawi og Luwam er gode venner og frivillige i en hverdagsrådgivning på Bornholm.

Læs mere på side 4

6 Seniorfællesskabet i Odense på besøg i Folketinget

Trine Bramsen viste rundt, da seniorklubben fra Odense besøgte Folketinget.

Læs mere på side 6



15 I Bangladesh dyrkes afgrøder, som kan klare det forværrede klima.

8 I mørket bringer frivillige håbet frem

Projektet Livet Går Videre er et samarbejde mellem DRC Dansk Flygtningehjælp og behandlingssenheder for traumatiserede flygtninge i Danmark.

Læs mere på side 8-10

14 Klimaforandringerne forværrer humanitære katastrofer

I Bangladesh og Tanzania har DRC Dansk Flygtningehjælp projekter som styrker flygtninge, der er hårdt ramt af klimaforandringerne.

Læs mere på side 14

DRC DANSK FLYGTNINGEHJÆLP:

- er den største danske humanitære organisation og en af verdens største.
- er UNHCR's største internationale samarbejdspartner.
- arbejder i mere end 40 lande, inklusive Danmark.
- har cirka 8.000 ansatte, heraf 7.424 lokalt ansatte uden for Danmark.
- har cirka 6.000 frivillige i Danmark.
- havde i 2022 en omsætning på 3,3 mia. kr.

AKTIVITETER I DANMARK. Landsdækkende netværk af frivillige med over 100 frivilligrupper. 7 frivilligrådgivninger, hverdagstolke, bisidderkorps og online tilbud om lektiehjælp og sprogtræning. Derudover konsulentudvalgte kommuner, kurser og viden, rådgivning til afviste asylansøgere og rådgivning til personer, der ønsker at flytte tilbage til deres oprindelige hjemland.

INTERNATIONALE AKTIVITETER. Uddeler nødhjælp til flygtninge, herunder logistik i flygtningelejre, fjerner miner og ueksploderet ammunition, genopbygger skoler, klinikker, vandforsyning, veje, støtter uddannelse og aktiviteter, så flygtninge kan forsørge sig selv, og meget mere.

DRC DANSK FLYGTNINGEHJÆLPS MISSION: Vi hjælper flygtninge og fordrevne, beskytter deres rettigheder og styrker deres fremtidsmuligheder.

DRC DANSK FLYGTNINGEHJÆLPS VISION: Et værdigt liv for alle på flugt.

FRIVILLIG RÅDGIVNING FOR FLYGTNINGE

DRC Dansk Flygtningehjælp yder frivillig rådgivning i udlændingeloven, integrationsloven, aktiv socialpolitik, familieret m.m. Find adresser og åbningstider på rådgivningen i dit lokalområde på: www.frivillig.drc.ngo

PROJEKTER

Tlf. 28 90 53 20
jacob.midtgaard@drc.ngo

CENTER FOR UDSATTE FLYGTNINGE

Tlf. 33 73 53 39
udsatte@drc.ngo

FRIVILLIGAFDELINGEN

Tlf. 33 73 50 00
frivillig@drc.ngo
www.frivillig.drc.ngo

Fra Eritrea til Bornholm og fra flygtninge til frivillige

Merhawi Gebrekidan Hadush, 22 (th), og Luwam Michael, 21 (tv), er venner og kom til Danmark fra Eritrea for henholdsvis syv og fem år siden. De byttede tilværelsen i Eritrea ud, via familiesammenføringer, med genforening med deres familier på Bornholm. De blev mødt af DRC Dansk Flygtningehjælps frivilligruppe, som hjalp dem, og som også så et lys i dem.



Det er onsdag, det er januar igen, og det er både koldt og diset. Gaderne omkring Store Torv i Rønne ligger roligt hen i eftermiddagens dæmpede lys. Her er stille. Her er en mand, der går tur med sin hund, som hilser på en caféjer, som står i døråbningen. Her er et ældre ægtepar, som kigger lidt på vinduer. Og her er en lokal bybus, som holder ind til siden og tager en dame med, som skal af et andet sted end der, hvor bussen normalt kører hen. Men hun kommer med alligevel, for det skal de nok finde ud af, siger buschaufføren.

Lige rundt om hjørnet, ned ad et par brostensbelagte gader, ligger en smuk rødstensbygning i gammel cottagestil.

Engang lå Rønne Elværk og Badeanstalt i disse bygninger, som nu ejes af kommunen. Her holder DRC Dansk Flygtningehjælps frivilligruppe, foreningen Bornholms Flygtningevenner, til. En forening, som har eksisteret på øen, med aktiviteter i både Rønne og Nexø, lige siden 1987. De har rådgivningscaféer, hvor de hjælper flygtninge med alt, hvad der er behov for – at forstå breve fra det offentlige, forlængelse af opholdstilladelse, pasansøgning eller at få oprettet en e-Boks. Derudover skaber de match mellem flygtninge og frivillige netværksfamilier og arrangerer sociale begivenheder og afholder arrangementer for øens beboere med flugtbaggrund.

Hvor mange kommer der i dag?

Hver onsdag er der åbent fra eftermiddagstimerne i rådgivningscaféen i Rønne. Merhawi og Luwam er mødt op denne onsdag eftermiddag. Men rådgivningscaféen åbner først om en time. For nu er der kaffe, te, kiks med tandsmør, hyggesnak de frivillige imellem og ikke mindst en briefing på eftermiddagens opgaver, hvor Merhawi og Luwam er med. De er nemlig selv frivillige og hjælper i rådgivningscaféen næsten hver onsdag.

Dagens program, og hvad der skal ske de næste par timer, bliver gennemgået. Rådsøgende i caféen skal booke tid, og derfor ved de frivillige altid nogenlunde, hvor mange der kommer hver gang, og hvad de ønsker hjælp til. Ud fra det kan opgaverne fordeles. Merhawi skal blandt andet tolke, da der kommer en rådsøgende fra Eritrea.

”Vi hjælper mennesker, som kommer fra andre lande som os, der ikke kan sproget helt. Vi hjælper med e-Boks, hvis der er noget, de ikke kan forstå. Det kan også være forlængelse af opholdstilladelse eller pas,” fortæller Luwam. De hjælper også med at læse og forstå breve, uddyber Merhawi, som fortæller, at de også fungerer som tolke i rådgivningen for eritreere, da der er en del eritreere, som er kommet til Bornholm.

Den første tid på Bornholm

”Det var lidt svært i starten. På den ene måde var det rart, fordi min mor og min lillesøster var her. Men i forhold til kultur, mennesker og sprog var det helt anderledes. Jeg tænkte: ’Hvad er det for et sprog, det her, jeg kommer aldrig til at lære det,’” fortæller Luwam om den første tid i Danmark.

Merhawi synes, at i starten går det stærkt med at lære det danske sprog, fordi man hele tiden hører det og beskæftiger sig med det. Han oplevede, at det var nemmere i starten, men blev sværere senere hen, når man begynder at fordybe sig mere i sproget. Men de havde gode lærere, og i dag kan man næsten ikke høre på dem, at de kun har lært det for få år siden.

Både Merhawi og Luwam er familiesammenførte med dele af deres familie, som ankom til Bornholm før dem. Luwam kommer fra hovedstaden Asmara, og Merhawi kommer fra Senafe,



” Jeg havde tænkt på at blive frivillig, men jeg troede ikke, jeg kunne, da jeg tænkte, at det var svært.

Merhawi Gebrekidan Hadush

som er en mindre landsby sydligere i Eritrea. De lærte hinanden at kende til danskundervisning i en modtageklasse.

Kan jeg virkelig det her?

Benedikte Lauridsen, 72, er formand i Bornholms Flygtningevenner, og hun kan sagtens huske, da både Luwam og Merhawi kom til Danmark som teenagere, fordi hun også kendte deres familier.

”De blev meget hurtigt dygtige til dansk, de var meget hurtige til at lære. Da de blev voksne, ville jeg gerne have dem ind som tolke,” fortæller Benedikte, som opfordrede dem begge til at blive frivillige i rådgivningscaféen, da hun kunne se, at de havde nogle kompetencer, der kunne bruges. ”Jeg sagde: Du skal komme ind og være frivillig hos os, og han (Merhawi) var usikker, men jeg sagde, at vi nok skulle hjælpe ham. Det var godt for deres selvtillid,” fortæller hun om den første tid.

Merhawi husker, at han ikke troede, at det var en opgave, de kunne finde ud af at hjælpe med. ”Jeg havde tænkt på at blive frivillig, men jeg troede ikke, jeg kunne, da jeg tænkte, at det var svært,” siger Merhawi, men han fik at vide af Benedikte, at det kunne han godt. ”Så

følte jeg mig værdsat, og det blev jeg glad for.”

”Jeg tænkte altid, at jeg skulle være frivillig der, men jeg vidste ikke hvornår, og så spurgte Benedikte mig,” fortæller Luwam om at få det første skub imod selv at blive frivillig. Et skridt, der måske var svært selv at tage.

At have fået Luwam og Merhawi ind i frivilligruppen oplever Benedikte som et stort plus. ”De siger ikke, at ’det tror de ikke, at de kan’, de går frisk til den.” De to er blevet hjulpet godt i gang ved sidemandsoplæring, hvor man var to om at hjælpe hver gang, indtil de selv kunne stå på egne ben. Og nu kører det bare.

Det giver selvtillid

Der er mange fordele ved, at Luwam og Merhawi blev frivillige i Bornholms Flygtningevenner. De kender naturligvis sproget tigrinya, og de har selv været igennem og prøvet mange af de ting, som de rådgiver om, og så kender de også til kulturen fra deres landsmænd i Eritrea og kan bedre afkode kulturelle ting, end danskere kan.

Men det er også en fordel for dem selv. At være frivillig og at vide, at det er nyttigt, hvad man bidrager med, er

Luwam (th) bor med sin familie i Rønne og drømmer om at blive sygeplejerske. Merhawi (tv) overvejer at læse noget med økonomi.

meget udviklende for de to unge mennesker. ”Det giver selvtillid at vide, at det er vigtigt, hvad man har at sige,” fortæller Benedikte om Luwam og Merhawi, som også deltager i debriefing og bestyrelsesmøder. ”Troen på, at det, man siger, er lige så vigtigt som det, alle andre har at sige, er meget gavnligt for udviklingen af deres selvtillid,” uddyber Benedikte.

Lige nu er Luwam i gang med at uddanne sig til sosu-assistent og drømmer om at søge ind på sygeplejeuddannelsen efterfølgende. Merhawi har læst hf i København og startede på data-matikeruddannelsen i Rønne sidste år. Dog fandt han ud af, at det alligevel ikke var ham. Han arbejder nu som barista på Bornholmslinjen, imens han tænker over, hvad han gerne vil i gang med at læse. ”Nok noget med økonomi,” smiler han. Men nu kommer de rådsøgende om lidt, så briefing skal overstås og kaffen drikkes inden da.



JULEAFSLUTNING I FAMILIECAFÉEN I HILLERØD

Årets sidste café og et brag af en afslutning blev fejret i Hillerød med spændende julefortællinger om traditioner, pakkeleg, musikoptrædere i to afdelinger, fælles-sange og en masse julegaver. Der blev delt 60 julegaver ud og varmet 200 æbleskiver! Der blev også skabt en fotozone med nisse-landskab og englevinger. I pausen var der æbleskiver og julegodter og loppemarked, hvor mange fandt en ekstra ting at tage med hjem. Der deltog over hundrede ukrainere foruden de frivillige, som lagde mange kræfter i at skabe en dejlig dag til glæde for de mange, som deltog. En ung ukrainsk pige sang en ukrainsk sang, der handler om at skulle hjem til mor til jul. Alle de over hundrede ukrainere var meget rørte og nogle rørt til tårer. Velliv Foreningen har doneret penge og gjort det muligt at afholde julearrangementet i Familiecaféen i Hillerød.



SENIORFÆLLESSKABET I ODENSE PÅ BESØG I FOLKETINGET

Demokratiet og vores demokratiske historie var omdrejningspunktet for et spændende besøg i Folketinget i oktober, hvor 65 seniorer fra seniorfællesskaber i DRC Dansk Flygtningehjælp i Odense blev vist rundt af Trine Bramsen, der er valgt ind i Folketinget for Socialdemokratiet. Det var en stor oplevelse at opleve demokratiet i levende live og også at høre om de historiske kampe, der er blevet kæmpet i Danmark, for at vi i dag er et folkestyre for alle borgere og ikke kun velbemidlede ældre mænd.

Trine Bramsen fortalte, om dengang kvinderne tilbage i 1915 fik stemmeret, og hvor det ikke var alle, der var lige begejstrede over reformerne af demokratiet. Hun fortalte, at Kong Christian den 10. ved en ceremoni, hvor en af kvinderne udtrykte sin taknemmelighed over for kongen, svarede følgende: "Jeg synes nu hellere, De skulle gå hjem og lave kaffe til Deres mand." Dette er en fin påmindelse om, at der ofte er uvilje imod reformer fra flere sider, og at det kræver mod, samarbejde på tværs og hårdt arbejde at gennemføre sociale forandringer.





Udstilling på Museet FLUGT

Dansk-Syrisk Kulturforening i Rudersdal har arbejdet med et projekt med foreningens børn fra 2018, hvor børnene kunne udtrykke deres følelser og tanker om begrebet 'hjem' med tegninger og tekster til. De fleste af billederne udtrykker børnenes følelser for og drømme om det hjem, de havde før, som de måtte forlade og flygte fra dengang.

I sommeren blev tegningerne genbrugt i en udstilling på Museet FLUGT i Oksbøl, hvor de blev suppleret med de samme børns tegninger af et hjem, som de oplever det i dag fem år efter. Disse tegninger udtrykker mere det hjem, de har fået i Danmark, og deres nye liv i et land med fred og tryghed.

I august tog alle børnene og deres mødre på bustur til Oksbøl for at besøge Museet FLUGT og se udstillingen. Det var en stor oplevelse. For det første at se børnenes billeder hænge flot på museets vægge og så at se museet med de smertelige historier om folk, som er

flygtet fra deres hjemland og familier – historier, som også afspejler vores børns og forældres historier. Samtidig giver udstillingen også håb om en fortsat tryk fremtid i Danmark.

Museumsdirektør og udstillingsansvarlig Stina Trolldoft Andresen sagde om udstillingen:

”Vi synes, det er en superfin lille udstilling, som børnene fra Dansk-Syrisk Kulturforening har lavet. En udstilling, som sætter tankerne i gang om, hvad et hjem er, og hvor meget det faktisk betyder at have et hjem.”

FLUGT er et museum, som fortæller den universelle historie om det at være flygtning, og så fortællendes også historien om de over 100.000 tyske flygtninge, som boede lige der i Oksbøllejren fra slutningen af 2. verdenskrig til 1949.

De børn, der udstillede i 2018 og igen i 2023, er nu blevet fem år ældre – en af de nu unge, Sara, skriver om sin oplevelse med turen til museet:

”At kunne skildre 'mit hjem' gennem min tegning og se den nu pryde væggene på flugtmuseet har været en fantastisk oplevelse. Jeg husker tydeligt, hvordan vi i 2018, kort efter vores ankomst til Danmark fra krigszonen, skabte disse tegninger. De bar på vores håb og sorg på samme tid, og det var en måde at udtrykke vores følelser på, selv når ordene manglede. Nu, i 2023, efter flere år her, hvor vi har bygget et nyt hjem og fundet en dyb følelse af tryghed, gav vi vores hjem-tegninger et nyt liv og så dem hænge på flugtmuseet. Det er hjertegribende at se min tegning sammen med andre flygtningebørns værker og forstå, hvordan vores rejse har formet os.”

En anden af de unge, Media, skriver: ”Det har været en utrolig rørende oplevelse at se min tegning på flugtmuseet og dele min historie med andre. Det minder mig om min rejse fra krigszonen i 2015, og hvor langt vi er kommet siden da. Det er næsten overvældende at reflektere over.”

Dansk-Syrisk Kulturforening sender tak til DRC Dansk Flygtningehjælp, Diversity Works og Nærum Kulturcafé for støtten, som gjorde turen til Oksbøl mulig.

Tekst: Nada Naanaah, formand i Dansk-Syrisk Kulturforening



I MØRKET BRINGER FRIVILLIGE HÅBET FREM

”Jeg var ingenting. Jeg var ingen steder, ikke i mit liv, ikke i mine børns liv, ingen steder. Jeg var ikke i live. Jeg har behov for nogen til at få mig til at føle, at jeg er virkelig i live nu. Jeg kan godt gå ud.”

Citat, deltager i Livet Går Videre

Sådan fortæller en deltager i projektet Livet Går Videre om, hvordan hans eller hendes tilværelse med traumer føles. Vedkommende er anonymiseret, og vi bringer hverken navn, alder, køn eller andre oplysninger på personen. Det er der en grund til. Projektet Livet Går Videre er til for en helt særlig målgruppe af sårbare flygtninge og personer med etnisk minoritetsbaggrund. DRC Dansk Flygtningehjælps projekt Livet Går Videre er for torturoverlevende og personer i traumebehandling i psykiatrien i Danmark.

Traumer, isolation og ensomhed

Mellem 30 og 45 procent af de flygtninge, der bor i Danmark, har traumer. En traumereaktion er en helt normal reaktion på unormale oplevelser, for eksempel naturkatastrofer, trafikuheld, menneskelige overgreb såsom 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. Det kan være udløst af begivenheder i hjemlandet, under flugten eller her i Danmark. Derudover kan flugten og tabet af det liv, de levede i hjemlandet, opleves som en traumatiserende begivenhed i sig selv.

”Behandlingen i psykiatrien er god. Men der går i gennemsnit mere end 14 år fra ankomst til Danmark, før flygtninge kommer i behandling, og for mange betyder det et liv i isolation, ensomhed og mistrivsel. Mange steder i verden har man en anden forståelse af psykisk sygdom. For mange er psykisk sygdom

– herunder traumer og PTSD – tabubelagt og noget, man ikke taler om,” fortæller Anne Cathrine Lausten, som er projektleder i Livet Går Videre.

Det, at bevæge sig ud og møde andre mennesker, kan være forbundet med angst, en følelse af tabu og kræver stor overvindelse. Isolationen forværres af, at kontakten med landsmænd også kan opleves som ’farlig’, dels fordi den kan vække ubehagelige minder, dels fordi man som f.eks. politisk flygtning frygter represalier. Oven i det, er det ofte svært at være ny i Danmark, da der er store sprog- og kulturforskelle fra det land, de kom fra.



Traumer påvirker ikke bare den person, der har været udsat for traumatiserende begivenheder. Den nære familie, typisk ægtefælle 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.

En relation til en frivillig kan gøre en stor forskel

I Livet Går Videre matcher en medarbejder en person med flygtningebaggrund eller minoritetsbaggrund henvist fra psykiatrien med en frivillig netværksperson, som er særligt forberedt til at støtte traumatiserede personer. Livet Går Videre er et frivilligt tilbud til de mennesker, der i psykiatrien kaldes patienter, som vurderes at ville kunne drage nytte af det. At matche vil sige, at medarbejderen, ud fra oplysninger som interesser, personlighedstræk, job eller familiesituation, finder det bedst mulige match med en frivillig netværksperson. De to danner en relation og ses privat et par gange om måneden. Den frivillige og patienten aftaler selv, hvad de ønsker at foretage sig sammen, og de bestemmer selv hvor, hvordan og hvornår. Medarbejderen vil deltage i det første møde for at introducere parterne til hinanden, og efterfølgende følges der løbende op, så relationen støttes bedst muligt undervejs.

”Det får mig til at slappe af og faktisk at have det bedre med mig selv, når jeg er sammen med hende. Det giver mig den der ro og den selvsikkerhed, jeg havde før. Og at jeg ikke går og tænker, at der er et eller andet i vejen med mig hele tiden.”

Citat, deltager i Livet Går Videre

Det er ofte i den afsluttende fase af patientens behandlingsforløb i psykiatrien, at der tilbydes et match med en frivillig netværksperson fra DRC Dansk Flygtningehjælp. På det tidspunkt er patienten nået et godt stykke i behandlingen og vil være mere parat til at tage imod tilbuddet, som fungerer som et efterværn til den psykiatriske behandling. Og det er netop i den fase, der er behov for støtte til overgangen til et liv uden et behandlingsforløb, hvor man skal stå 'på egne ben' og kan have brug for ekstra støtte. Følgende citat fra en medarbejder på et behandlingssted viser tydeligt den forandring, som relationen til en frivillig har betydet for en patient. ”På afdelingen ser vi en person, som er blomstret op, og som fremstår med fornyet tro og håb for fremtiden. Ensomheden er aftagende, og glæden ved at møde et andet menneske i Danmark, som oprigtigt er interesseret i at udvikle et venskab, er særdeles helende i forhold til patientens PTSD-diagnose og den

generelle integration i Danmark. Ovennævnte har betydet en større motivation og åbenhed i behandlingen, herunder mere overskud omkring de terapeutiske samtaler på afdelingen. Patientens egen familie har bemærket den positive udvikling efter opstarten af ordningen og beskriver en mere glad og optimistisk forælder/ægtefælle, hvilket bevirker en større trivsel for den samlede familie,” siger Knud Eschen, som er socialrådgiver, Afdeling for Traume- og Torturoverlevende, ATT, Odense

Omsorg og tålmodighed

Som frivillig i Livet Går Videre støtter man en traumeramt person igennem en personlig og tæt relation. Man skal ikke have en særlig uddannelse eller erfaring med sig, men man skal evne at være til stede med opmærksomhed, være omsorgsfuld og at kunne rumme mennesker, som har været igennem svære ting i livet. Derudover forberedes man godt til indsatsen, og relationen følges tæt af medarbejderne i projektet. Nogle gange hjælper man med at øve dansk, nogle gange handler det om at forklare kulturelle forhold og praktiske hverdagsting i Danmark. Andre gange igen handler det bare om at være til stede med et roligt nervesystem, at stille sit venskab og sin opmærksomhed til rådighed. Og så skal man være tålmodig.

En verden til forskel

Projektet Livet Går Videre har allerede vist sig at gøre en stor forskel for de mennesker, som tilbydes en frivillig støtte.





” Vi går nogle gange ved havet. Det hjælper mig ret meget psykisk, fordi jeg er alene. Når jeg er hjemme, så ringer hun og siger: ’Kom, lad os tage en tur i skoven eller en tur til vandet.’ [...] Bare det at være sammen en time eller to en gang imellem, så kommer man ud af sin ensomhed.

Citat, deltager i Livet Går Videre.

Og den frivillige støtte vurderes til at have meget stor betydning for behandlingsforløbene og ikke mindst indvirkning på tiden efter endt behandling.

”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 [...]”

Citat, Morten Ekstrøm, overlæge, Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri i Ballerup

Frivillige styrker selvtilliden og tilliden til andre mennesker og hjælper med at bryde social isolation. Frivillige bidrager med omsorg og skaber overskud i hverdagen hos sårbare mennesker, der ofte også rammes af ensomhed. Og frivillige styrker hele familien, når de støtter ét familiemedlem.

”Det ændrer nogle tanker i mit hoved om, at alle mennesker er dårlige. At alle mennesker gerne vil skabe udfordringer for mig eller vil mig det ondt eller dårligt. De får mig til at ændre mine tanker, som er knyttet til dårlige oplevelser ...”

Citat, deltager i Livet Går Videre

Siden 2011 har DRC Dansk Flygtningehjælp samarbejdet med private og offentlige traumebehandlingsenheder i Region Hovedstaden og Region Syddanmark, og planlægger at indlede et samarbejde med Region Midtjylland. Igennem årene har frivillige i Livet Går Videre hjulpet flere end 300 patienter i psykiatrien. Projektets ambition er, at Livet Går Videre på sigt skal være et landsdækkende tilbud, da der er mange flere personer med traumer end dem, som faktisk kommer i psykiatrisk behandling.

”Håbet er, at projektet opnår nødvendig finansiering, så hjælp og støtte kan tilbydes endnu flere – meget gerne i hele landet,” siger Anne Cathrine Lausten.

Als Research har gennemført en ekstern evaluering af Livet Går Videre i 2022-

2023. De identificerer ’det gode match’ som den virksomme mekanisme, der fører til, at indsatsen opnår de ønskede resultater for målgruppen. Frivilligtilgangen, herunder fokus på ligeværd og gensidighed, tryk og tillid, samt kemien mellem de to parter, er afgørende faktorer for projektets succes.

”Jeg håber, at alle de andre [flygtninge] også får den hjælp. Det er et meget godt projekt, hvor folk kan komme videre i deres liv. Både komme videre og få en god ven, der fysisk og psykisk hjælper dem. Specielt psykisk.”

Citat, deltager i Livet Går Videre

Livet Går Videre findes i Region Hovedstaden og Region Syddanmark. Det er kun traumebehandlingsenheder, der kan henvise deltagere til projektet.

**FIND MERE VIDEN OM
LIVET GÅR VIDERE OG
FIND EVALUERINGEN HER**



KEND DIN KONSULENT

I DRC Dansk Flygtningehjælp *Frivillig* er vi organiseret på den måde, at alle frivilligrupper og foreninger er knyttet til en konsulent, som er den primære kontaktperson og samarbejdspartner i organisationen. Vi har 11 ansatte konsulenter, som sidder ude i landet for at være tættest muligt på de frivilligrupper og foreninger, som de støtter og samarbejder med. På de næste sider bringer vi et overblik, som tydeliggør, hvem der er konsulent nærmest dig.

Hvad kan du bruge din konsulent til?

Det er ofte den frivillige koordinator, tovholder eller formand, som har den primære kontakt til den lokale regionskonsulent. Men alle frivillige kan henvende sig. Det er regionskonsulentens ansvar at være organisationens repræsentant lokalt og stå til rådighed med støtte og vejledning til frivilligrupper og foreninger under DRC Dansk Flygtningehjælp. Konsulenterne vejleder om konkrete, praktiske forhold, om frivilligfaglighed, om viden om flygtninge og om foreningsarbejde. De kan

hjælpe i forhold til rekruttering, viden om børnebeskyttelse, kontakt og samarbejde med eksterne samarbejdspartnere, for eksempel kommuner og sprogskoler. De står til rådighed for at hjælpe med, hvad der er behov for, og derfor kan deres arbejdsopgaver variere meget i samspillet med frivilligrupperne. Læs gerne med i nyhedsbrevet, som udkommer hver uge, hvor vi bringer et personligt indlæg fra alle ansatte, hvor de fortæller mere om deres forskellige arbejdsopgaver.



CHARLOTTE KROGAGER NIELSEN
Rådgivningsfaglig konsulent,
Frivilligrådgivningen
Region: København og Ringsted.



ANDERS PEDERSEN
Rådgivningsfaglig konsulent,
Frivilligrådgivningen
Region: Aalborg og Aarhus.



STINE KEHLET ANDERSEN
Rådgivningsfaglig konsulent,
Frivilligrådgivningen
Region: Odense, Haderslev og Holstebro.



MATHILDE AALBORG NIELSEN
Projektkonsulent, hele landet
Ansvarlig for: Bisidderkorpset i Hovedstaden, Nordsjælland, Fyn, Østjylland, Sønderjylland og Aalborg og Hverdagstolkene i hele landet.



Ud over vores konsulenter i regionerne har vi tre rådgivningsfaglige konsulenter, som er ansvarlige for vores frivilligrådgivninger i hele landet. Frivilligrådgivningerne består af frivillige, som rådgiver flygtninge om familiesammenføring, forlængelse af ophold, permanent ophold og statsborgerskab mv.

Vi har også en konsulent, som er ansvarlig for vores bisidderkorps og hverdagstolke. Bisidderkorpset består af frivillige bisiddere, som kan bookes til at deltage sammen med flygtninge ved møder med myndighederne. Hverdagstolkene er frivillige tolke, som yder tolkning både fysisk og over telefonen. Vi vil i næste nummer præsentere et overblik over vores projektkonsulenter, som driver de mange projekter, vi har i organisationen.



Læs mere om
frivilligrådgivningerne

HVIS DU VIL VIDE MERE OM
BISIDDERKORPSET
OG HVERDAGSTOLKENE



VIL DU MODTAGE DRC
DANSK FLYGTNINGEHJÆLP
FRIVILLIGS NYHEDSBREV?
Så tilmeld dig her:



KEND DIN KONSULENT



MARIE-CECILIE BROUNDAL

Regionskonsulent, Midtjylland

Ansvarlig for frivilligrupper i Lemvig, Skive, Viborg, Randers, Favrskov, Norddjurs, Syddjurs, Horsens, Hedensted, Aarhus og på Samsø.



MICHELLE AMANDA KALLERUP TOFT

Regionskonsulent, Midtjylland

Ansvarlig for frivilligrupper i Struer, Holstebro, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande, Herning, Silkeborg, Skanderborg og Odder.



TATIANA RUSUBERG

Regionskonsulent, Syddanmark

Ansvarlig for frivilligrupper i Sønderborg, Aabenraa, Haderslev, Kolding, Esbjerg, Vejen, Billund, Fredericia, Middelfart, Nordfyn, Kerteminde, Nyborg, Faaborg-Midtfyn og Svendborg.



SUSANNE VANGSGAARD

Regionskonsulent, Syddanmark

Ansvarlig for frivilligrupper i Esbjerg og Vejle.



MARIA RØNBERG

Regionskonsulent, Nordjylland

Ansvarlig for frivilligrupper i Aalborg, Hjørring, Frederikshavn, Jammerbugt, Thisted, Morsø, Rebild og Vesthimmerland.



SANNE KOK

Frivilligfaglig konsulent, Sjælland

Ansvarlig for frivilligrupper i Faxe, Greve, Guldborgsund, Holbæk, Kalundborg, Køge, Lejre, Næstved, Ringsted, Roskilde, Slagelse, Solrød, Sorø, Stevns, Vordingborg og på Bornholm og supervisor for frivillige i hele landet.



MAIKEN GRY NIELSEN

Frivilligfaglig konsulent, Syddanmark

Ansvarlig for frivilligrupper i Odense Kommune via partnerskab med kommunen.

DANSK DRG FLYGTNINGE DRG HJÆLP



LISE HAUGE

Regionskonsulent, Hovedstaden

Ansvarlig for frivilligrupper i: København, Gribskov, Rudersdal, Helsingør, Furesø, Frederikssund, Egedal, Allerød.



SARA KOUST

Regionskonsulent, Hovedstaden

Ansvarlig for frivilligrupper i: Lyngby-Taarbæk, Tårnby, København, Hillerød, Halsnæs, Gribskov, Gentofte, Dragør, Brøndby, Ballerup.



ANNE CATHRINE LAUSTEN

Seniorkonsulent, Hovedstaden

Ansvarlig for kommunale partnerskaber om frivilligrupper i København, Albertslund, Gladsaxe og Frederiksberg.



KRISTINE BJERRE

Regionskonsulent, Sjælland og Bornholm

Ansvarlig for frivilligrupper i Faxe, Greve, Guldborgsund, Holbæk, Kalundborg, Køge, Lejre, Næstved, Ringsted, Roskilde, Slagelse, Solrød, Sorø, Stevns, Vordingborg og på Bornholm.

MIDTJYLLAND

OLOF PALMES ALLÉ 35

Marie Cecilie Broundal

Tlf. 60 26 81 26

mariececilie.broundal@drc.ngo

Michelle Amanda Kallerup Toft

Tlf. 27 64 54 93

michelle.toft@drc.ngo

NORDJYLLAND

HADSUNDVEJ 35

Maria Rønberg

Tlf. 60 26 82 21

maria.roenberg@drc.ngo

SYDDANMARK

BREDGADE 4, 2. SAL

Tatiana Rusuberg

Tlf. 60 26 81 22

tatiana.rusuberg@drc.ngo

Susanne Vangsgaard

Tlf. 25 66 20 93

susanne.vangsgaard@drc.ngo

SJÆLLAND

NÆBVEJ 19

Kristine Bjerre

Tlf. 55 91 00 61

kristine.bjerre@drc.ngo

Sanne Kok

Tlf. 60 26 80 54

sanne.kok@drc.ngo

HOVEDSTADEN

HEJREVEJ 26, 2.

Sara Nora Koust

Tlf. 26 66 69 46

sara.koust@drc.ngo

Anne Cathrine Lausten

tlf. 20 42 21 15

anne.cathrine.lausten@drc.ngo

Lise Hauge

Tlf. 26 77 53 44

lise.hauge@drc.ngo

BISIDDERKORPS OG HVERDAGSTOLKE

Mathilde Aalborg Nielsen

Tlf. 60 26 80 02

mathilde.aalborg.nielsen@drc.ngo

DRG ONLINE

Michelle Amanda Kallerup Toft

Tlf. 27 64 54 93

michelle.toft@drc.ngo

SUPERVISION

Sanne Kok

Tlf. 60 26 80 54

sanne.kok@drc.ngo

KOMMUNIKATION, HJEMMESIDE

Helene Madsen

Tlf. 60 20 23 78

helene.madsen@drc.ngo

KOMMUNIKATION, KURSER, DOKUMENTATION

Mette Høvring

Tlf. 60 43 53 45

mette.hovring@drc.ngo

Klimaforandringerne **forværrer** humanitære katastrofer

Klimaforandringerne er et globalt problem især i de lande, hvor der er mest konflikt og flest mennesker på flugt. Her er befolkningen hårdest ramt af tørke, oversvømmelser, jordskælv og andre konsekvenser af klimaforandringerne. I flere af de regioner, hvor DRC Dansk Flygtningehjælp opererer, er klimaet årsag til omfattende udfordringer for de befolkninger, som vi ønsker at

hjælpe. Derfor har DRC besluttet at gå ind i kampen mod klimaudfordringerne og gøre det til en del af vores indsatsområde. Klimaforandringerne påvirker i stigende grad de konfliktfyldte og ustabile områder, DRC arbejder i, og gør situationen endnu værre.

Derfor har DRC sat sig for at tale flygtningenes sag, da det er dem, der rammes værst af klimaforandringerne. Ud over at

tale flygtningenes sag i forhold til klima har DRC i de senere år arbejdet med konkrete projekter i Europa, Afrika, Asien, Mellemøsten og Latinamerika, som skal være med til at sikre mere bæredygtige og klimavenlige forebyggende løsninger for både flygtninge og værtssamfund. Her kan du læse om to af de projekter, DRC Dansk Flygtningehjælp har arbejdet med inden for de sidste par år.



Skovbevarelse og alternative energikilder i Tanzania

Projektet vokser

Regeringen i Tanzania har været så imponeret af projektets resultater, at den nu har besluttet at indføre det i flere af landets andre regioner også.

Kigoma-regionen i det nordvestlige Tanzania er en af de fattigste i landet og huser ca. 240.000 flygtninge og asylansøgere, som primært er flygtet dertil fra nabolandene Burundi og DR Congo. Den store indstrømning af flere mennesker til området har sat regionen og de lokale ressourcer, der er til rådighed, under stort pres.

En af de ressourcer, der er under pres, er det brænde, som 90 % af befolkningen i området bruger, når der skal tændes op

og laves mad hver dag. Der er stor fattigdom i området, og meget få har mulighed for at lave mad på anden vis end med brænde over bål. Brændet samles i flygtningelejrene i Kigoma-regionen og i de omkringliggende skovområder. Der er mangel på brænde i området, både i flygtningelejrene og i værtssamfundet – befolkningen i Kigoma – fordi der er så mange flere mennesker nu. Skovområderne har samtidig været udsat for en så massiv overfældning, at det var

nødvendigt at tænke i langvarige løsninger og alternative energikilder. DRC Dansk Flygtningehjælp startede derfor i 2021 et treårigt energi- og miljøprojekt i samarbejde med DANIDA om at skabe en alternativ energikilde til almindeligt husholdningsbrug i regionen.

Biobriketter er en ny energikilde

Biobriketter produceres af grønt affald og andre organiske materialer, afhængigt af hvad der findes i området. Biomassen, som briketterne fremstilles af, samles og brændes til kul i omkring 40 kulproduktionscentre, som er blevet opført i regionen. Kullet omdannes ved håndkraft til briketter, som kan bruges i husholdningen. Briketterne brænder bedre og længere, og de afgiver mindre røg end almindeligt brænde. Og så skaber de et alternativ til at fælde skoven!

Mange får hjælp og nye færdigheder

16.000 husstande i Kigoma kan nu bruge en ny og mere klimavenlig og bæredygtig energikilde, og de har også fået viden og træning i, hvordan energikilden produceres, og hvordan man sparer på ressourcerne. Denne viden kan flygtninge bringe med sig tilbage, hvis eller når de engang vender hjem til, hvor de kom fra, eller rejser videre til et andet sted.

Planteskoler sikrer ny skovvækst

Projektet støtter også lokalbefolkningen og flygtninge i at drive 17 planteskoler i området for at sikre genrejsning af skoven. De får træning i at plante nye træer og har allerede plantet 1,6 millioner nye små træer i området. Disse nye træer styrker skovvæksten, mens der bliver fældet færre træer, fordi der nu oftere bruges kulbriketter. Derudover underviser DRC i klimavenlig dyrkning af afgrøder og generel viden om og opmærksomhed på klimaet i lokalbefolkningen og blandt flygtninge.



Biobriketterne som ses her, brænder bedre og længere, og er et godt alternativ til at fælde mere af skoven.



Ekstreme forskelligheder i klimaet hvert år

Bangladesh oplever en heftig tørkeperiode mellem februar og juni, hvor der er stor vandmangel. Siden 2015 har landet også oplevet voldsomme storme og cykloner hvert eneste år, som leder til store oversvømmelser og jordskred.

I Bangladesh rammer klimaet særligt hårdt

Bangladesh ligger på top fem af de lande, som rammes hårdst af klimaforandringerne. Hvert år rammer naturkatastrofer som storme, cykloner, monsunregn og jordskred, der skaber store ødelæggelser i landet hver eneste gang. Naturkatastroferne forværrer den sårbarhed, som landet og befolkningen i forvejen lider under, især i området Cox's Bazar, som ligger i det sydøstlige Bangladesh. Hver eneste gang mister befolkningen afgrøder, husdyr og indkomster, og nogle mister deres hjem. Derfor har DRC arbejdet i landet for at hjælpe vætssamfundet og rohingya-flygtninge med at tilpasse sig klimaforandringerne og styrke modstandskraften mod naturkatastrofer og miljønedbrydning og den stress, disse situationer gang på gang medfører for en i forvejen hårdt prøvet befolkning.

Cirkulær økonomi styrker modstandskraften

DRC har i samarbejde med DANIDA implementeret et projekt med cirkulær økonomi siden 2021. Ved at tilføre penge og viden om klimasikring til regionen har lokalbefolkningen nu kunnet bygge dæmninger og vandreservoarer, fået et system for og viden om affaldshåndtering og fået indsigt i, hvordan de selv kan skabe alternative indkomster ved at

dyrke deres egne haver med jordforbedring og særlige plantearter, som er mere klimaresistente.

Projektet har bidraget til, at vand nu kan opsamles og gemmes til de ekstreme tørkeperioder, og der er bedre sikring af boligområderne i de perioder, hvor der kommer rigtig meget vand. Projektet har også bidraget til en løsning på udfordringerne med affald, som området i Bangladesh lider meget under, og sikret et sundere miljø for indbyggerne.



Vand kan nu opsamles i vandreservoarer og styres bedre vha. dæmninger. I tørkeperioderne med vandmangel, kan det opsamlede vandet anvendes.



I LYNGBY SÆTTER RUTH TINGENE I GANG



For 25 år siden sagde Ruth Jensen, snart 85, farvel til arbejdsmarkedet og gik på efterløn. Siden da har hun arbejdet 30-40 timer om ugen. Som frivillig, vel at mærke. Hun flyttede dengang til Lyngby, og som ny i byen besvarede hun en annonce i avisen, hvor en lokal frivilligruppe søgte frivillige. Hun følte, at hun havde masser af energi at bruge af. ”Jeg ville bruge mit liv på noget. Man er jo ikke færdig, når man fylder 60,” fortæller Ruth, om dengang hun skiftede sit job som kunderådgiver i bankverdenen ud med en frivillig indsats i DRC Dansk Flygtningehjælp.

Det blev hurtigt tydeligt, at Ruth Jensen ville skabe og udvikle mere, end frivilligruppen med lektiehjælp, hun var blevet tilknyttet, kunne tilbyde. Så den 20. juni 2006 stiftede hun sin egen forening – *LyngbyGuiderne*, som havde og stadig har til formål at støtte og hjælpe flygtninge i at integrere sig via fritids- og idrætsaktiviteter, at oprette en seniorklub, til både kvinder, mænd og børn, drenge- og pigeklubber, udflugter og arrangementer, samt at yde dansktræning og hverdagsrådgivning og meget mere. Og flere frivillige sluttede sig til.

Er der noget, Ruth er god til, så er det at tale med mennesker og ikke at lade sig stoppe af det første eller næste ’nej’, hun får. På den måde har hun indgået masser af lokale aftaler med virksomheder, med kommunen, med aftenskoler og idrætsforeninger til fordel for flygtninge i Lyngby. Hun har formået at indgå aftaler om at kunne låne svømmehaller til

mænd og mor-barn-svømning, om lån af lokaler til gymnastik til kvinder, om lokaler til drenge- og pigeklubber og om lokal fundraising. ”Alting skal prøves, inden jeg siger stop. Jeg giver ikke op så let,” siger Ruth, som stadig efter 25 år har en energi, de fleste 85-årige ville misunde, og som ikke er bleg for at ringe op og høre, hvad mulighederne er.

”At være noget for andre falder tilbage på dig selv,” erfarer Ruth, som igennem 25 år ikke har kunnet lade være med at engagere sig og at sætte ting i gang. Nu lægger hun dog færre timer om ugen og begynder så småt at tænke på, hvem der skal afløse hende engang som koordinerende formand, men stoppe helt som frivillig, det er utænkeligt for hende. Igennem tiden har hun også brugt mere end 20 år som medlem af kommunens Integrationsråd og været koordinator for DRC Dansk Flygtningehjælps Landsindsamling.