

Indhold i folder til ukrainske flygtningeforældre

FORSIDE

Hvordan håndterer du den nye hverdag med dit barn – i Danmark?

”Det er svært at være forælder til børn i den her situation. Børn spørger, hvor skal vi bo? Hvor skal jeg gå i skole? Hvad skal jeg lave i min fritid? Som mor kan jeg kun tale om det, som sker i dag. Det er svært at give den rigtige tryghed, fordi jeg ikke kan fortælle dem om, hvad der præcist sker i fremtiden.”

- Ukrainsk flygtningemor til børn i alderen 5 og 13 år

SIDE 1

Hvordan får du skabt en ny og god hverdag for dig og dit barn?

Som flygtning i et nyt land er det helt naturligt, hvis du og din familie stadig er i alarmberedskab, og har svært ved at finde ro i alle de tanker og bekymringer, I gør jer.

Det kan måske føles overvældende og uoverskueligt at finde rundt i de mange følelser og spørgsmål om, hvordan du får skabt en ny og god hverdag for din familie i Danmark.

Det kan også være, at du har tanker og spørgsmål som fx:

- Hvordan får jeg skabt ro og tryghed for mit barn?
- Hvordan taler jeg med mit barn om den sorg og savnet til det, vi har mistet?
- Hvorfor har jeg og mit barn nogle reaktioner, som er anderledes end tidligere?
- Hvordan taler jeg med mit barn om nye venskaber?
- Hvordan håndterer jeg mit barns følelser, reaktioner eller spørgsmål?
- Hvem kan jeg henvende mig til for at få mere hjælp til mig og mit barn?

Du er ikke alene, og der er andre voksne, som gerne vil hjælpe jer.

SIDE 2

Vend dine spørgsmål eller bekymringer hos ForældreTelefonen

På ForældreTelefonen i Børns Vilkår tilbyder vi gratis, børnefaglig rådgivning til alle ukrainske flygtningeforældre.

Hvis du er bekymret, i tvivl eller bare har brug for at tale med en anden voksen, om det som fylder hos dit barn og din familie, har vi ukrainske – og russisktalende rådgivere klar til at tale med dig.

Du kan få hjælp, hvis du fx synes opdragelse kan være svært, eller du oplever mange konflikter mellem dig og dit barn.

Ring til ForældreTelefonen på telefonnummer 35 55 55 57. ForældreTelefonen er åben mandag til fredag fra kl. 15 – 19.

ForældreTelefonen er et anonymt rådgivningstilbud for alle forældre. ForældreTelefonen varetages af frivillige rådgivere, som alle har en børnefaglig ekspertise. De kan derfor rådgive og tale med forældre om små og store spørgsmål om børn og unge bl.a. om børneopdragelse, konflikter i hjemmet, reaktioner m.m.

SIDE 3

Hvilke krisereaktioner skal du være opmærksom på hos dig og dit barn?

Børn og voksne, som har været udsat for særlige belastninger i form af krig og flugt, kan have kortvarige, længerevarende eller forsinkede belastningsreaktioner:

- Chok, uro og/eller forvirring
- Skyld og/eller vrede
- Tristhed og/eller modløshed
- Irritation og/eller meningsløshed
- Besvær med koncentration og hukommelse
- Angst og panikanfald
- Få ondt i maven, hjertet og hovedet,
- Afvise social kontakt
- Have mindre energi og lyst til aktiviteter.

Dit barn kan også for en periode gå bagud i sin udvikling fx pludselig begynde at tisse i sengen igen, have svært ved at klare hverdagsopgaver, som barnet tidligere magtede, eller have brug for at være ekstra tæt på dig, som forælder.

Hvis det står på i længere tid, er det tegn på, at dit barn har det dårligt og har brug for hjælp. Her er det vigtigt, at du rækker ud efter hjælp hos professionelle.

SIDE 4

Børn og unge kan få hjælp på BørneTelefonen

Giv et barn eller ung telefonnummeret til BørneTelefonen i Danmark

Ukrainske børn kan tale gratis og fortroligt med ukrainsk- og russisktalende rådgivere, mandag – fredag, fra kl. 15 - 19 på:

BørneTelefonen 116 111

På BørneTelefonen ringer børn og unge om alt fra savn, sorg, ensomhed, til spørgsmål om kærlighed, krop og venskaber. Det er børnene, som bestemmer, hvad de vil tale om, og hvilken hjælp, de ønsker.

BAGSIDE

Gode råd til ukrainske flygtningeforældre

På Børns Vilkårs hjemmeside, finder du flere gode råd til, hvordan du, som ukrainsk flygtningeforælder i Danmark, kan håndtere dit barns følelser og reaktioner, samt hvilke signaler, du skal være opmærksom på hos dit barn og dig selv.

Læs mere på: www.bornsvilkar.dk/ukraine

