

GODE RÅD TIL AT HÅNDTERE CORONAVIRUS-SITUATIONEN

Hvilke gode råd kan man give flygtninge med traumer i forhold til at tackle coronavirus-situationen? Center for Udsatte Flygtninge har spurgt Marianne Badstue, der er fagchef i Børn & Familie-afdelingen i Integrationsnet – en del af DRC Dansk Flygtningehjælp.

Ræk ud, også til udsatte flygtninge – her er nogle råd, man kan give videre:

1. Overhold retningslinjer fra de danske myndigheder vedr. coronavirus/covid-19

De [danske myndigheder](#), [Sundhedsstyrelsen](#), [Indvandrermedicinsk Klinik](#) og organisationer som [Mino Danmark](#) har information på flere sprog.

2. Oprethold så vidt muligt en normal hverdag

Struktur og rutiner i hverdagen er vigtigt – ikke mindst for børn. Lav evt. en plan eller et skema for dagen – en lille plan med én aktivitet er bedre end ingen plan. Hold fast i vante sengetider.

3. Aktivér dig selv og dine børn

Hæng ikke fast i nyhedsstrømmen. Vores hjerner er vanedyr, så gør noget af det, du plejer, som er rart. Og lav noget fysisk aktivitet. Lav f.eks. gymnastik nogle gange i løbet af dagen. Frisk luft og gå- eller cykelture er godt. Vær opmærksom på, at også små børn skal holde afstand til andre.

4. Tal med andre om det, hvis du oplever retraumatisering eller flashbacks

Tag kontakt til dem, der plejer at hjælpe eller være der. Kontakt din jobkonsulent eller kontaktperson. Eller tag fat i frivillige eller venner. Sæt ord på, hvordan du har det. Bryd isolationen og tal med andre. Hør også hvordan andre har indrettet sig i disse dage. Det kan være godt at se et kendt ansigt – brug FaceTime, Skype el.lign.

5. Husk at dette ikke er en permanent tilstand

Den situation, som corona-epidemien har medført, er midlertidig. Det går over og bliver godt igen.