

# LIVET GÅR VIDERE

ET NETVÆRKSPROJEKT FOR  
SÅRBARE PERSONER MED  
FLUGT- ELLER ETNISK  
MINORITETSBAGGRUND

LIGHTPUBLIKATION 2023

## **LIVET GÅR VIDERE**

ET NETVÆRKSPROJEKT FOR SÅRBARE PERSONER MED FLUGT-  
ELLER ETNISK MINORITETSBAGGRUND

**UDVALGTE RESULTATER AF EVALUERINGEN FOR  
PROJEKTPERIODEN 2022-2023**

Udarbejdet af Als Research  
For DRC Dansk Flygtningehjælp

Forfattet af: Mia Kathrine Jensen, Jacob Als Thomsen

**Alle personnavne i publikationen er pseudonymer**

København 2023

Als Research ApS  
Ny Vestergade 1, 2.  
1471 København K  
[www.alsresearch.dk](http://www.alsresearch.dk)

# FORORD

Trods mange års arbejde med integration er der er i Danmark fortsat personer med flugt- og etnisk minoritetsbaggrund, der ikke på lige fod med andre kan engagere sig i samfundet. Traumer som følge af flugt, forfølgelse, tortur og et liv i eksil kan betyde, at de ikke har de nødvendige ressourcer til at opbygge relationer til andre mennesker, og deres liv er ofte præget af isolation og ensomhed. Denne særdeles sårbare gruppe har behov for hjælp og støtte til at håndtere hverdagen og til at opsøge og indgå i meningsfulde sociale fællesskaber.

**LIVET GÅR VIDERE** er DRC Dansk Flygtningehjælps netværksprojekt, hvor ressourcestærke frivillige matches med sårbare personer med flugt- eller etnisk minoritetsbaggrund, der er i behandling for traumer. Den frivillige netværksperson mødes med deltageren og tilbyder individuel støtte af social og ofte også af praktisk karakter. Relationerne har til formål at bryde isolationen og støtte deltageren i at opnå et mere tåleligt og trygt hverdagsliv, som er mere udadvendt mod samfundet.

**Als Research** har i perioden 2022 til 2023 foretaget en ekstern evaluering af Livet Går Videre for DRC Dansk Flygtningehjælp. Evalueringen bygger på et omfattende kvalitativt datagrundlag bestående af interviews med bl.a. deltagere, frivillige og repræsentanter for de henvisende behandlingssteder. Hertil kommer DRC Dansk Flygtningehjælps egne kvantitative data, der belyser antallet af etablerede matches samt deltagerkarakteristika i relation til køn, alder, fødeland samt varigheden af opholdet i Danmark.

**Denne lightpublikation er tiltænkt** samarbejdspartnere og andre aktører, der interesserer sig for, hvordan frivillige kan bidrage til at styrke trivsel hos en særdeles sårbar og udsat målgruppe. Den henvender sig ligeledes til frivillige og potentielle frivillige, kollegaer og andre aktører i og omkring DRC Dansk Flygtningehjælp. Publikationens formål er først og fremmest at synliggøre resultaterne af indsatsen, herunder at fremhæve, hvilken betydning den frivillige støtte har for projektets deltagere.

Publikationens relativt snævre fokus betyder, at enkelte af evalueringens resultater f.eks. i relation til indsatsens virksomme mekanismer samt evalueringens anbefalinger ikke er medtaget her.

Den fulde evalueringsrapport kan læses på [www.integration.drc.ngo/livet-gaar-videre](http://www.integration.drc.ngo/livet-gaar-videre) eller [www.alsresearch.dk](http://www.alsresearch.dk)

# OM INDSATSEN

**I Livet Går Videre** er 1-1 relationen mellem deltageren og den frivillige i centrum, og der er tale om et særdeles individualiseret tilbud, hvor den enkeltes ønsker og behov udstikker rammerne for relationerne. Relationerne tager dog oftest udgangspunkt i:

## Netværk

herunder socialt samvær og samtaler, ture i lokalområdet og udflugter til seværdigheder

## Hverdagsrådgivning

herunder støtte til kommunikation med myndigheder og andre, samt generelle råd til hverdagsudfordringer

## Sprog

herunder træning af det danske sprog og hjælp til eventuel danskuddannelse

Deltagerne henvises til Livet Går Videre af de behandlingssteder, som DRC samarbejder med om indsatsen. Det drejer sig om Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri (CTP), OASIS og Dignity i Region Hovedstaden samt Rehabiliteringscenter for Traumatiserede (RCT) i Haderslev og Afdeling for Traume- og Torturoverleverere i Vejle og Odense (ATT) i Region Syddanmark. Deltagerne er ofte i den sidste del af deres behandlingsforløb, og relationen fungerer således som efterværn til behandlingen.

DRC Dansk Flygtningehjælp varetager rekruttering, screening og opkvalificering af de frivillige. Det er ligeledes en projektkonsulent i DRC, der planlægger og faciliterer matchingen af deltager og frivillig.

Siden 2014 er der etableret knap 300 match af deltagere og frivillige, hvoraf 124 fortsat er aktive.

Projektet har eksisteret i hovedstadsområdet i mindre skala siden 2011. På grund af stigende efterspørgsel fra behandlingsstederne er indsatsen udvidet således, at endnu flere kan få gavn af indsatsen. Projektets udvidelse omfatter både en kapacitetsudvidelse af Livet Går Videres aktiviteter i Region Hovedstaden samt en geografisk udvidelse med etablering af projektet i Region Syddanmark med henblik på at imødekomme efterspørgslen der. På længere sigt er målet at udvide til alle regioner, så traumeramte personer med flugt- eller etnisk minoritetsbaggrund i hele landet kan få gavn af indsatsen.

## Projektets målgruppe

omfatter personer med flugt- eller etnisk minoritetsbaggrund, som er i behandling for traumer eller andre følgerelationer relateret til flugt og et liv i eksil.

Evalueringsresultater viser, at en del af deltagerne har omfattende fysiske og psykiske udfordringer som følge af forfølgelse i hjemlandet, fængsling, tortur, overgreb, voldsomme oplevelser og forhold i flygtningelejre og på flugt, tab af familie og nære venner mv. Flere har PTSD eller symptomer herpå, og flere kan beskrives som psykisk og fysisk nedbrudte.

En anden del af målgruppen, fortrinsvist de yngre, har en noget større grad af hverdagsmestring, og traumesymptomerne er færre og/eller mere subtile. For begge grupper gælder dog, at de har vanskeligt ved at etablere og opretholde relationer til andre mennesker, og mange lever i isolation og ensomhed.

Der vurderes således samlet set at være tale om en særdeles sårbar gruppe, der ofte har begrænset kontakt til det omgivende samfund, og som har stort behov for støtte til at (gen)etablere tillid og relationer til andre mennesker.

I Livet Går Videre er deltagerne oftere kvinder (72%) end mænd (28%), og de kommer oftest fra MENAPT-landene\*, særligt Syrien som er det land, som flest af deltagerne (23%) er født i (se figurer på næste side). Aldersmæssigt er der en relativ bred fordeling, men flest er i 40'erne, derefter i 30'erne og 50'erne.

\*Lande i Mellemøsten og Nordafrika samt Pakistan og Tyrkiet.

En betydelig del af deltagerne (46%) er kommet til Danmark i 2014 eller før. De er altså ikke nyankomne, men har boet i Danmark længe, før de er blevet henvist til Livet Går Videre. At det forholder sig sådan kan hænge sammen med, at der ofte går adskillige år, før traumeramte flygtninge udredes og modtager behandling for deres traumer.

Evalueringen viser også, at en del af deltagerne taler et begrænset dansk. Det gælder også for de deltagere, der har boet i Danmark i længere tid. Når deltagerne taler et begrænset dansk trods flere år i Danmark, kan det hænge sammen med, at ubehandlede traumesymptomer som koncentrations- og hukommelsesbesvær, uro, angst, depression mv. kan skabe betydelige barrierer for indlæringen og dermed tilegnelse af et nyt sprog.

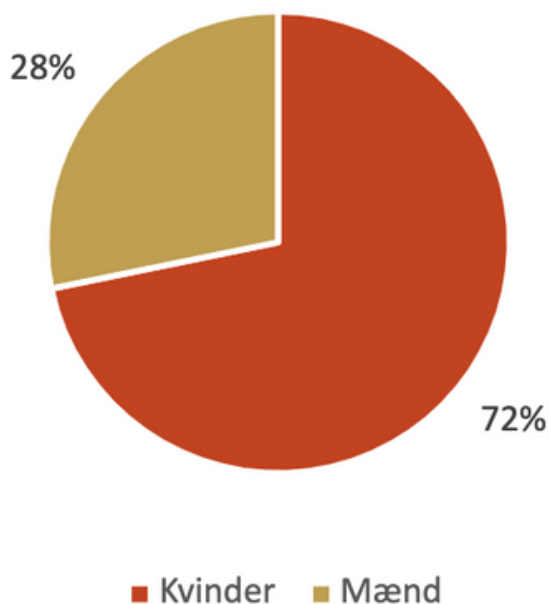
Samtidigt kan deltagernes begrænsede danskundskaber forstærke oplevelsen af social isolation og afmagt.

*"Hun kiggede mig i øjnene fra første gang og behandlede mig som et menneske med rettigheder, pligter og betydning. Det er derfor, jeg godt kan lide at tale med hende."*

*Aisha, 45 år*

## Kønsfordeling blandt deltagerne

n = 124



Figur 1. Kønsfordeling blandt deltagere i perioden 1.1.2022-15.6.2023

## De fem hyppigste fødelande for deltagere i Livet Går Videre

n = 124

	Pct.
 Syrien	23%
 Afghanistan	15%
 Irak	9%
 Iran	8%
 Pakistan	6%

Figur 2. De fem hyppige fødelande for deltagerne i perioden 1.1.2022-15.6.2023

# EVALUERINGENS RESULTATER

## Evalueringen viser:

### 124 matches

At der i projektperiodens første 18 måneder er etableret 124 match. Det vurderes at være realistisk, at yderligere 56 match kan blive etableret inden for projektperioden.

### 79% vellykkede match

At 65% af de etablerede relationer i den første del af projektperioden er vellykkede efter et halvt år. De foreløbige data for 2023 indikerer, at 79% af matchene er vellykkede efter et halvt år.

### 100 frivillige

At DRC lykkedes med at rekruttere 100 frivillige inden for projektperiodens første 18 måneder.

*“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.”*

Azzam, 41 år



# EVALUERINGENS RESULTATER

## Evalueringen viser:

### At Livet Går Videre bidrager til at bryde deltagernes ensomhed og isolation

Dette sker ved hjælp af de tilbagevendende møder, hvor frivillige og deltagere mødes om hverdagsnak, kaffe, gåture, udflugter mv. For nogle af deltagerne er den frivillige - hvis ikke den eneste - så en af få sociale relationer overhovedet. Her er isolationen omsiggribende og konkret; de ser få mennesker, kommer sjældent ud af deres lejligheder og har fortrinsvist kontakt til myndigheder og sundhedsvæsenet.

For andre gælder det, at de nok kan have nogle andre bekendte - oftest andre udlændinge med samme baggrund - men de kender ikke andre danskere. Her er følelsen af ensomhed og isolation knyttet til livet i eksil og en oplevelse af fremmedgørelse i det samfund, de lever i. For begge grupper gælder det, at frivilligrelationen udgør et vigtigt skridt mod (gen)opbygning af tilliden til andre mennesker.

*“Jeg er faktisk frisk, fordi det at komme væk fra det hele, det at få en kop kaffe eller bare komme ud, det er faktisk stort for mig. Før vi begyndte, så var jeg ude måske en, to eller tre gange om ugen, og der var det kun for at handle ind, det var det. Jeg orkede ikke mere, fordi det var så belastende for både krop og sjæl.”*

Zia, 49 år

## Evalueringen viser:

### At Livet Går Videre styrker deltagernes trivsel

*“Da vi kom her, følte vi os som små børn, vi var startet helt forfra. Vi vidste intet, vi kunne ikke sproget, vi kunne ikke gå nogen steder, vi kendte slet ikke noget som helst. Søren har været en vigtig person i vores liv, det er ligesom at give nye øjne til et blindt menneske. Han er simpelthen så sød og har været kanon god hjælp.”*

Arjan, 62 år

Det står klart, at relationen til den frivillige har afgørende betydning for deltagernes trivsel. Foruden det sociale samvær, der har en her og nu-effekt på ensomheds- og isolationsfølelserne, giver også visheden om, at der er én, som de kan række ud til efter behov, en tryghed i hverdagen. Deltagernes trivsel styrkes endvidere ved, at de får hjælp og vejledning til de mange og forskelligartede hverdagsudfordringer, som de oplever. Særligt for de mest udsatte deltagere har dette stor betydning, da manglende viden om, hvordan systemet er skruet sammen i samspil med begrænsede danskundskaber, ofte medfører betydelig angst og stress.

Fremmedgørelsen, som et liv i eksil ofte medfører, forstærkes af ikke at kunne tale sproget, og når tilegnelse af ny viden ofte er særligt vanskeligt for traumepatienter, er en

del af deltagerne særligt udfordret på dette punkt. Relationen til de frivillige skaber imidlertid et trygt og tillidsfuldt rum, hvor deltagerne kan tage små skridt til træning af det danske sprog. Også dette vurderes at bidrage til øget trivsel, da det at kunne klare sig selv, herunder også ved at (turde) tale sproget, har stor betydning både for deltagernes oplevelse af selvstændighed samt det at 'høre til'.

For de af deltagerne, hvis udgangspunkt er kendetegnet ved en højere grad af hverdagsmestring, ses tillige, at indsatsen bidrager til øget trivsel, som bl.a. udspringer af formindsket ensomhed og i enkelte tilfælde indfrielse af konkrete målsætninger, som deltagerne har sat sig for f.eks. om at komme i arbejde. Dette vurderes at bidrage til at styrke både selvtilliden og selvværdet.

*“Det, hun har hjulpet mig med, er, at nogle gange, når jeg er sammen med danskere, så føler jeg, at jeg ikke gider bruge det danske sprog lige nu, for jeg skal også tænke på, hvad jeg kommer til at sige. [...] Hun har hjulpet mig rigtig meget med at bruge dansk, uden at jeg føler mig usikker.”*

Shawna, 37 år



## Evalueringen viser:

### At de frivillige er afgørende for indsatsens succes

Der er i DRC stor opmærksomhed på at sikre kvalitet i tilbuddet til deltagerne, ikke mindst fordi der er tale om en særdeles sårbar målgruppe. Frivilligkandidater screenes derfor grundigt ved et møde med projektkonsulenten i DRC forud for en eventuel matching. Der kræves ikke specifikke erfaringer eller særlige kompetencer for at være frivillig i Livet Går Videre, men der er en stor opmærksomhed på, at de frivillige skal have et overskud til at møde et andet og sårbart menneske, være nysgerrig, åben, empatisk og tålmodig.

De frivillige spiller en afgørende rolle for indsatsens succes, og det er derfor af central betydning, at de er godt klædt på til opgaven og oplever at få den nødvendige støtte undervejs i relationerne. Evalueringens resultater indikerer, at DRC har succes med at rekruttere og påklæde frivillige, så de både formår at rumme en meget sårbar målgruppe og samtidig indgå i relationer med dem på en ligeværdig og værdig måde.

*Det er rart at vide, at de er der, hvis der sker et eller andet (...) Jeg har en kontakt, hun er vældig sød, og jeg er helt sikker på, at jeg altid kan ringe til hende og sige: "Den er gal nu." Men det kører bare så nemt.*

Louise, frivillig

Evalueringens interviewdata viser, at de frivillige overordnet set er særdeles tilfredse med den måde, som de er blevet introduceret til projektet og klædt på til rollen som frivillig på. Kontinuerlig og håndholdt opfølgning med de frivillige fra en projektkonsulent i DRC sikrer, at de frivillige oplever at have den nødvendige støtte og opbakning fra organisationen, hvilket antages både at styrke kvaliteten i den støtte, de yder, samt at sikre fastholdelse af de frivillige. Samtidigt kan DRC holde sig ajour med, hvad der rører sig både i den enkelte relation og på tværs af matches.

I selve relationen mellem frivillige og deltager kan det være vanskeligt at tale om en egentlig 'metode' for så vidt, at der er tale om en individualiseret indsats med menneskelige relationer i centrum, som tager afsæt i den enkeltes ønsker, behov og forudsætninger.

Dog udstikker DRC nogle overordnede rammer for relationerne, som vurderes at bidrage til at fremme succesfulde og vellykkede relationer. Disse er:

- ▶ Hyppigt fremmøde i starten
- ▶ Minimum 6 måneders forpligtelse fra den frivillige
- ▶ Forslag til aktiviteter og indhold i relationerne
- ▶ Fokus på netværk, hverdagsrådgivning og sprog

# EVALUERINGENS DATAGRUNDLAG

## 13 matchpar

har bidraget til evalueringen. Frivillige og deltagere er interviewet hver for sig og ad to omgange med ca. 5 måneders mellemrum. Første interviewrunde fandt sted i efteråret 2022, og anden interviewrunde fandt sted i foråret 2023. Enkelte informanter har ikke ønsket at stille op til interviews i anden interviewrunde.

- **20 interviews med deltagere**
- **21 interviews med frivillige**
- **7 interviews med repræsentanter for de henvisende behandlingssteder**  
fordelt på 3 interviews i Region Hovedstaden og 4 interviews i Region Syddanmark
- **2 observationer**  
ved erfaringsmøder for de frivillige i indsatsen i Region Hovedstaden

- 
- **DRC Dansk Flygtningehjælp har indsamlet og leveret evalueringens kvantitative data**  
der kaster lys over antallet af etablerede match og frivillige, samt deltagernes karakteristika i relation køn, alder og fødeland samt varigheden af opholdet i Danmark.

*“Nogle gange snakker vi om noget rigtig sjovt og rigtig hyggeligt og nogle gange, når jeg ikke har det så godt, så prøver de at støtte mig. Og det betyder rigtig meget.”*

Mustafa, 25 år

