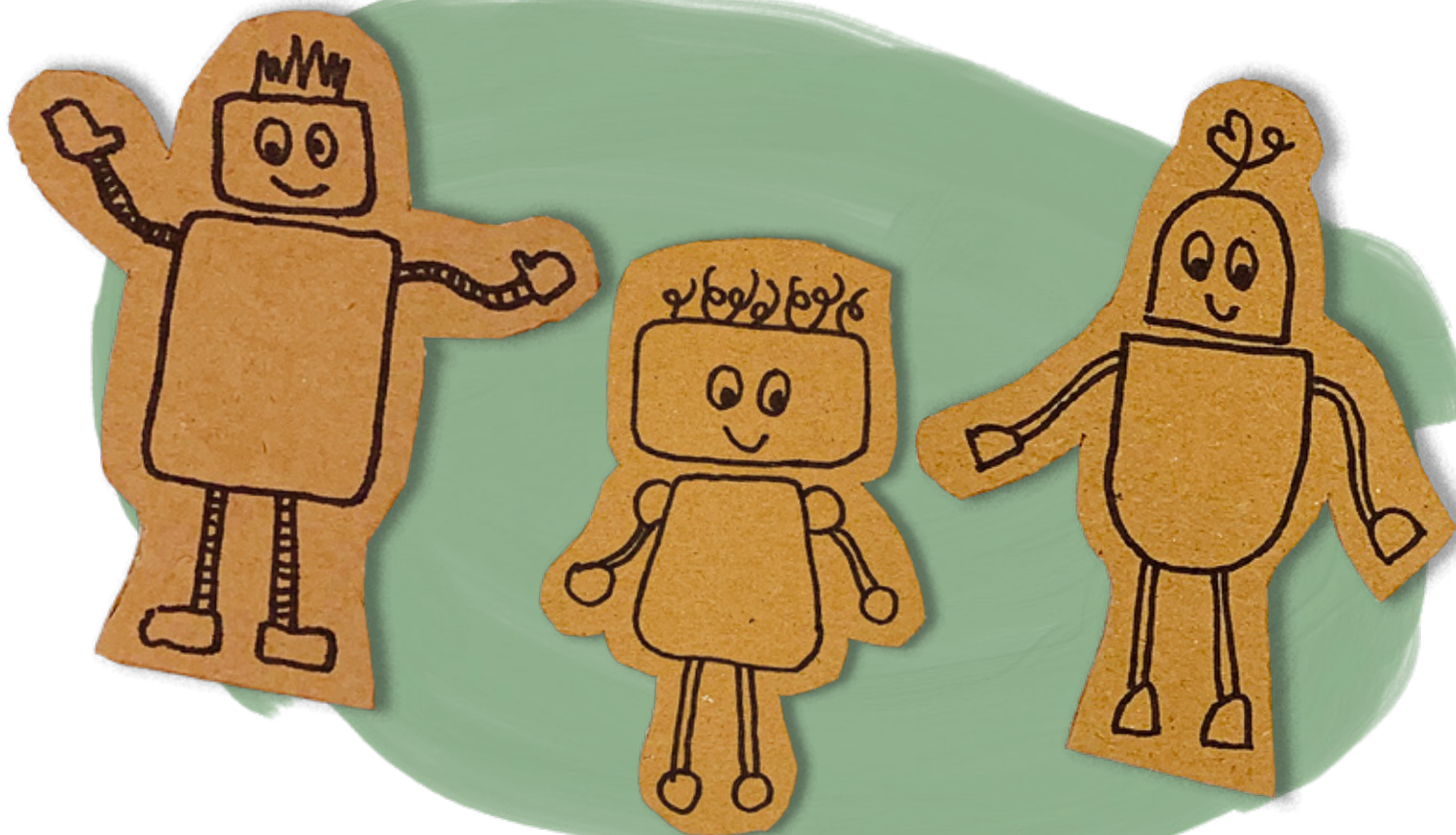


HANDLEPLAN

# NÅR ET BARN FLYTTET TILBAGE FRA UDLANDET

Handleplan til kirkelige  
fællesskaber



CENTER FOR  
FAMILIEUDVIKLING

# THIRD CULTURE KID

## HVAD ER EN THIRD CULTURE KID?

Et barn, der tilbringer dele af sin opvækst i udlandet, fx som missionærbarn, vokser op med kendskab til og rødder i flere kulturer, uden nødvendigvis at føle sig hjemme i alle kulturerne. Disse børn kaldes Third Culture Kids (TCK). Det, der kendetegner Third Culture Kids er at de i løbet af deres opvækst har navigeret i en tværkulturel verden præget af skift i omgivelser og relationer. TCK'ere kommer tilbage med en række oplevelser og ressourcer. De har et udvidet verdenssyn, øget forståelse og tolerance over for andre måder at leve på, kendskab til andre kulturer, sproglige kompetencer, tilpasningsevne og omstillingsparathed og meget mere.



## THIRD CULTURE?

DEN SÆRLIGE KULTUR, DER OPSTÅR MELLEM FLERE KULTURER, OG SOM GØR, AT DU PÅ EN SÆRLIG MÅDE FORSTÅR ANDRE BØRN, DER ER OPVOKSET I EN ANDEN KULTUR END DERES FORÆLDRES. DET FINDES DER FAKTISK ET NAVN FOR: "THIRD CULTURE KID"



## HANDLEPLAN TIL KIRKELIGE FÆLLESSKABER

### NÅR ET BARN VENDER TILBAGE FRA UDlandet

At flytte til Danmark vil dog ofte være en krævende overgang for barnet. At vende tilbage til sit "hjemland" medfører for de fleste et omvendt kulturshok, fordi de ikke altid længere kender de sociale, praktiske og kulturelle spilleregler, som er selvfølgelig for de fleste andre. Derudover kan TCK'ere opleve rodløshed og føle sig anderledes, hvilket kan bidrage til en følelse af ikke at høre til.

Når et barn skal begynde i et nyt kirkefællesskab efter at have boet i en årrække i udlandet med sin familie, kan det opleves som både berigende og udfordrende. Derfor har vi udformet denne handleplan til kirker og klubber som en håndsrækning til at tage imod sådanne Third Culture Kids i fællesskabet. Handleplanen er henvendt til klubledere, koordinatore, frivillige eller andre relevante aktører i kirken. I handleplanen findes ligeledes 10 konkrete anbefalinger til forældre og børn, der vender tilbage til Danmark fra udlandet. Handleplanen kan med fordel printes ud og gives til barnet og dets forældre.

Handleplanen blev oprindeligt udviklet til skoler, men er i denne version tilpasset kirker og klubber, da erfaring viser, hvor væsentligt det kan være, at barnet falder godt til i netop dette fællesskab. Flere børn beskriver, at kirkefællesskaber kan virke indforståede, når man kommer udefra, hvilket kan forstærke følelsen af ikke at høre til. Samtidig har kirkefællesskabet mulighed for at blive et åndeligt hjem for barnet og derigennem blive en væsentlig kontekst for barnets tilpasning og trivsel, ligesom børnenes oplevelser med missionslivet kan være til inspiration for kirkefællesskabet. Formålet med denne handleplan er således at være en konkret håndsrækning til de kirkelige fællesskaber, når et barn kommer tilbage fra udlandet.

## HVEM STÅR BAG

Denne handleplan er gratis og udarbejdet af psykologer fra Center for Familieudvikling. Handleplanen er udformet med støtte fra Borgfonden.

**Center for Familieudvikling** er en non-profit NGO, som arbejder for at styrke trivsel og skabe trygge familierelationer i danske familier. Centerets Enhed for Udstationerede har mange års erfaring i at støtte udsendte og deres familier, når de udstationeres, og når de vender tilbage igen. Centeret afholder børnegrupper for børn, der har boet i et andet land. [Læs mere her.](#)



CENTER FOR  
FAMILIEUDVIKLING

### Layout og tilrettelæggelse:

Camilla Engrob // [camillaengrob.dk](http://camillaengrob.dk)

**10**  
**ANBEFALINGER**  
**TIL DIG DER**  
**ER ANSAT ELLER**  
**FRIVILLIG I**  
**DET KIRKELIGE**  
**FÆLLESSKAB**

FORUDSIGELIGHED  
ER VIGTIG I BARNETS  
TILPASNING TIL DEN  
NYE HVERDAG.

1. Tag gerne kontakt til barnet og forældrene allerede inden afrejsen fra det land, de bor i. Send eventuelt en videohilsen fra klubben, og bed om en video fra barnet, der beskriver livet i det land han/hun bor i for børnene i klubben.
2. Overvej gerne om en leder/ungmedarbejder, kan udpeges til at have et særligt blik for barnet i den første tid i Danmark.
3. Mange børn og forældre kan opleve rammerne for kirkelige fællesskaber som indforståede, og det kan bidrage til følelsen af at stå udenfor fællesskabet. Hold derfor gerne et møde med forældre, barn og et par ledere fra klubben, inden barnet starter, og fortæl om de praktiske rammer, regler og forventninger for klubben.
4. På mødet kan der desuden tales om: Et typisk program for klubben. Hvordan planlægning plejer at foregå. Om der er en kageordning. Hvad børnene skal have med, når der er klub. Hvordan de plejer at komme derhen. Om der er tradition for at tage på lejr sammen. Om der er en fælles Facebook-, Snapchat-, eller Messengergruppe, som barn eller forældre skal være med i, osv.



MANGE BØRN OPLEVER,  
AT OMVERDENEN HURTIGT MISTER  
INTERESSEN FOR DERES LIV I DET  
ANDET LAND, HVILKET KAN GIVE EN  
OPLEELSE AF, AT DERES RØDDER IKKE  
ER VIGTIGE OG SKAL GEMMES VÆK.



GLAD



KED AF DET



OVERRASKET

Børn reagerer forskelligt på store omvæltninger. De forskellige reaktioner kan handle om, at barnet savner det gamle, føler sig anderledes, eller har det svært med flytningen

5. Særligt "fri leg eller snak" kan være udfordrende når man er ny i et fællesskab. Overvej derfor gerne om der skal være lidt ekstra program på de første gange barnet er med til klub.
6. I kan med fordel opmuntre de andre børn/unge i klubben til at huske at invitere det nye barn med til sociale aktiviteter.
7. Tal gerne i klubben om, hvordan I kan tage godt imod det nye barn. Udpeg eventuelt en i klubben som skal være barnets "klub-ven", og som vil tage særligt ansvar for, at barnet føler sig velkommen.
8. Prøv så vidt muligt at inddrage missionsperspektivet løbende i klubben. Inviter eventuelt forældrene ind for at fortælle om livet på missionsmarken eller i udlandet.
9. Forsøg at være nysgerrig på, hvordan kirkekulturen/-traditionerne i Danmark adskiller sig fra det, barnet kender fra udlandet. Lad eventuelt alle børnene fortælle om oplevelser af andre kirkelige fællesskaber end det, I mødes i.
10. Forvent, at barnet og familien gennemgår en tilpasningsproces, som kan vare længe. Det er også helt almindeligt, at reaktioner på flytningen kan komme forsinket. Nogle børn reagerer med vrede, nogle med tristhed, og nogle ved at forsøge at blende ind i eller gøre sig usynlige.



ANGST



VRED





# 10 ANBEFALINGER TIL BØRN, DER FLYTTER TILBAGE FRA UDlandet

1. **Sørg for at få sagt godt farvel til det, du forlader, og goddag til det nye i Danmark. Bed dine forældre om hjælp til det!**

Lav eventuelt en farvelbog, hvor dine venner kan skrive hilsner. Planlæg en farvefest. Inviter måske den nye klasse hjem, så de kan se, hvor du bor. Servér måske noget mad fra det land, I har boet i.

2. **Det er helt normalt at reagere på mange forskellige måder.**

Det kan sagtens være, at dine reaktioner er nogle helt andre end dine søskendes, og det er helt normalt.

Det er forskelligt, hvor lang tid det tager at falde til et sted, men ofte går der et godt stykke tid, inden du føler dig hjemme.

Husk at det bliver bedre med tiden!

Man kan have brug for at reagere på mange forskellige måder. Nogle har brug for at råbe højt, nogle har brug for at gemme sig, og andre prøver bare at gøre som de andre.

3. **Tal med nogen om, hvordan du har det.**

Lav en aftale med din lærer, dine forældre, lederen i børne-/junior-/teenklubben, eller en anden voksen om, at du må tale med dem eller sende en sms, når du oplever gode, dejlige ting - og når du er ked af det.

Nogle gange kan det være rart at tale med en, man ikke er i familie med. Fortæl en veninde/ven om, hvordan det opleves at flytte til et andet land.

4. **Hav noget på dit værelse, som kan minde dig om dit gamle land og de gode minder, du har derfra.**

Saml en masse gode minder i en kasse, du kan tage frem på gode og dårlige dage. Lav evt. en hylde med minder, som du kan vise frem, når du får besøg.

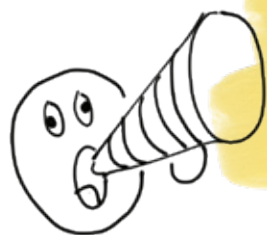
5. **Mange børn oplever, at både kirke og klubber er meget anderledes i Danmark. Husk, at ingen fællesskaber er perfekte.**

Det er helt normalt, hvis du synes det er lidt svært at være i børne-/junior-/teenklub i starten, husk at det bliver bedre med tiden!

Lav en aftale med leder om, at du må fortælle ham/hende om de ting i klubben, du synes er skønne, lidt underlige, eller som du ikke forstår.

Man kan sagtens opleve at blive skuffet i mødet med det kristne fællesskab, det er helt okay at synes det er svært. Hold ud, og husk på det som binder jer sammen!

At det er den fælles tro I samles om, og at tro kan se meget forskelligt ud!



**råberen**

nogle har brug for at råbe højt



**kamæleonen**

nogle prøver at gøre som de andre



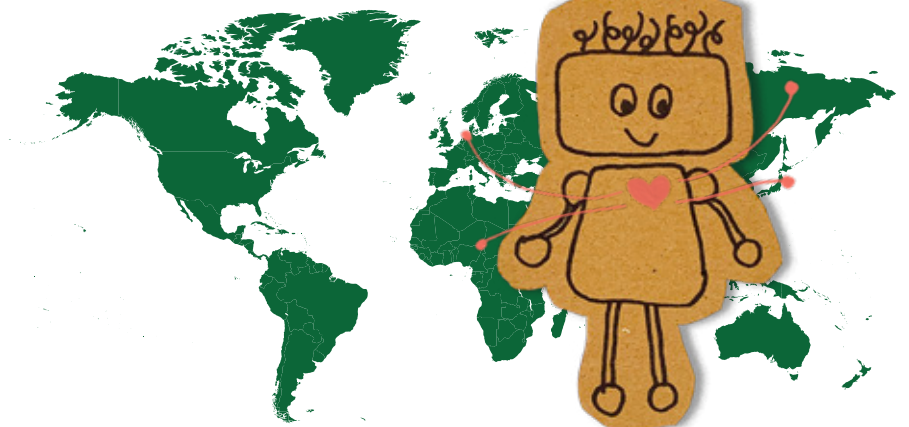
**den usynlige**

nogle har brug for at gemme sig





- 6. Husk på alt det, du har lært, fordi du har boet i et andet land.**  
*Du har erfaring og oplevelser af hvordan kirker kan se forskelligt ud, og af hvordan det er at være en del af mission i udlandet. Du har sandsynligvis lært en hel masse om andre mennesker og et andet land, som kan gøre det nemmere for dig at forstå andre.*
- 7. Accepter, at andre måske ikke altid vil forstå dine oplevelser, men prøv at fortælle om dem alligevel.**  
*Lav eventuelt en aftale om, at dine forældre kommer og fortæller i klubben en dag.  
Vis selv billeder eller video fra dit gamle land.  
Overvej om du kan mødes med andre børn, der har prøvet at bo i udlandet, men husk også at dele med dem, der har en anden historie end dig.*
- 8. Venner er vigtige for at falde til.**  
*Vær nysgerrig på de andre i klubben. Alle mennesker har en historie, så undersøg, hvad I har til fælles. Måske har I ikke så mange fælles oplevelser, men det kan være, I kan have nogle af de samme følelser eller interesser.  
Inviter nogle fra klubben eller kirken med hjem. Inviter naboens børn på besøg.  
Begynd til en fritidsaktivitet eller i en børne-/junior-/teenklub.*
- 9. Husk at være dig selv – du er god nok, som du er!**  
*Nogle gange kan det være lidt svært at finde ud af, hvem man er, når man har oplevet så meget forskelligt. Nogle gange kan man få lyst til at lave om på sig selv for at passe ind. Men det er okay at være som du er, i virkeligheden er ingen mennesker ens. Alle har forskellige oplevelser og ting, de er gode til. Husk at Gud har skabt dig lige præcis som du er!*
- 10. Husk, at den du er, ikke afhænger af, hvor du kommer fra.**  
*Man kan godt være et helt menneske, selvom ens hjerte er delt udover de steder på jorden, man har boet.  
Man kan godt have mere end ét hjem og mere end ét hjemland.*





# 10 RECOMMENDATIONS FOR CHILDREN WHO MOVE BACK AFTER LIVING ABROAD

- 1. Make sure to say a good goodbye to the place that you are leaving, as well as a good hello to all the new things in Denmark. Ask your parents to help you with this!**

*Make a farewell-book where your friends can write you small notes.  
Host a farewell party.  
Maybe you can invite your new classmates to your house, so they can see where you live. Maybe you can serve some local food from the country you've lived in.*
- 2. It is completely normal to react in different ways when moving back.**

*Your reactions to moving may be completely different from your siblings', and that is normal.  
The amount of time it takes to feel at home in a new place differs from person to person, but often it takes quite a while.  
Remember that it gets better in time!  
You may feel the need to react in different ways. Some people need to shout as loud as they can, some feel a need to hide, and others just try to blend in and act like everyone else around them.*
- 3. Talk to someone about how you're feeling.**

*Make a deal with your teacher, your parents, one of the leaders in your Sunday school class or youth group, that you can talk to them or text them when you experience something nice and when you feel sad.  
Sometimes it can be helpful to talk to someone who's not a part of your family.  
Tell a friend what it feels like to move to a different country.*
- 4. Keep something in your room that can remind you of your former home and the memories from there.**

*Collect a bunch of wonderful memories in a box and take them out on good and bad days to look at.  
Create a memory-shelf that you can show when you have guests over.*
- 5. Many children find that church, Sunday school and youth group is very different in Denmark from what they're used to. Remember that no community is perfect.**

*It is completely normal if it's a bit difficult to go to Sunday school or youth group in the beginning. Remember that it gets better in time!  
Make a deal with one of the leaders that you can tell him/her about the things that you think are nice, the things that are a bit weird and the things that you don't understand. It is easy to be disappointed when you join a new Christian fellowship, and it is completely natural if it's difficult in the beginning.  
Stick to it and remember what it is that you have in common.  
That you share the same faith and that believing can look very different around the world!*



**the shouter**  
some people need to shout  
as loud as they can



**chameleon**  
some try to blend in and act like  
everyone else around them



**the invisible**  
some feel a need to hide







**6. Remember all the things you've learned after living in another country.**

*You have a first-hand experience of how different churches can be and of what it feels like to be a part of mission-work overseas. Most likely you've learned a whole bunch of things about different people, cultures and countries that make it easier for you to understand others.*

**7. Accept that others might not understand your experiences but try to explain them anyway.**

*Perhaps your parents can come to Sunday school or youth group one day and share about their mission-work. You can show pictures or videoclips from your old country. Consider meeting up with other children that have experienced living overseas, but remember to also share with people, that have a different life-story than you.*

**8. Friends are important for settling in.**

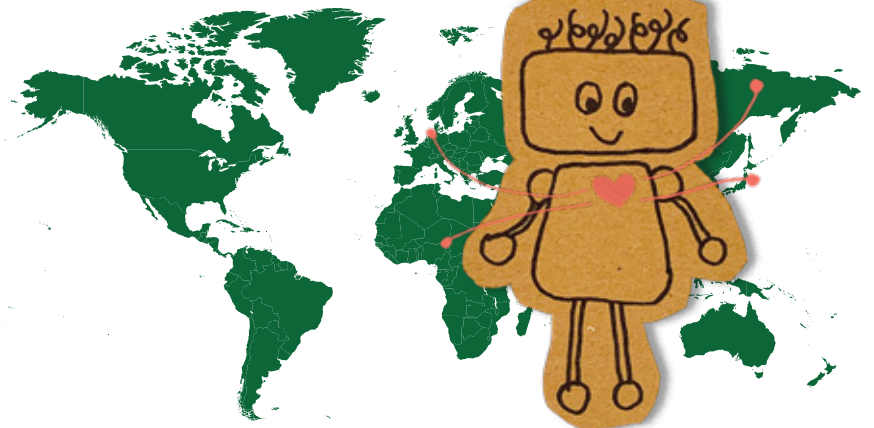
*Be curious about the others in your Sunday school class or youth group. Everyone has a life-story, so try to figure out what you have in common. You might not share a lot of the same experiences but maybe you have some of the same feelings or interests. Invite some of the children from your church, Sunday school or youth group to your home. Join an after-school activity, a Sunday school or a youth group.*

**9. Remember to be yourself – you are good enough as you are!**

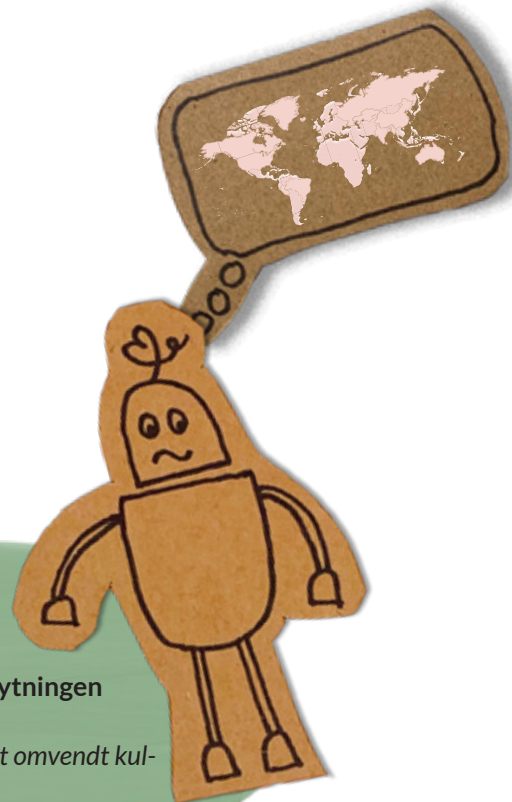
*Sometimes it can be difficult to figure out who you are when you've experienced so many different things. Sometimes it can be tempting to change yourself in order to fit in. Being who you are is enough. Everyone has different experiences and things they are good at. Remember that God created you as you!*

**10. Remember that who you are doesn't depend on where you're from.**

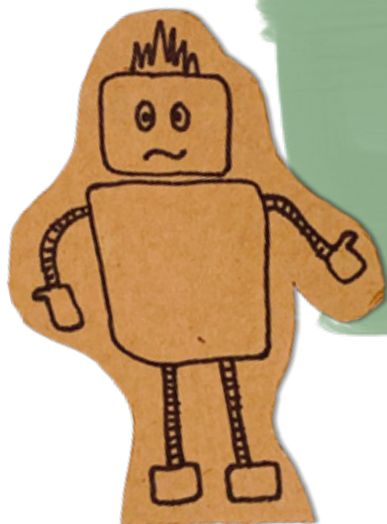
*You can be a whole person even though your heart is divided over all the places on the earth that you've called home. You can have more than one home and more than one homeland.*



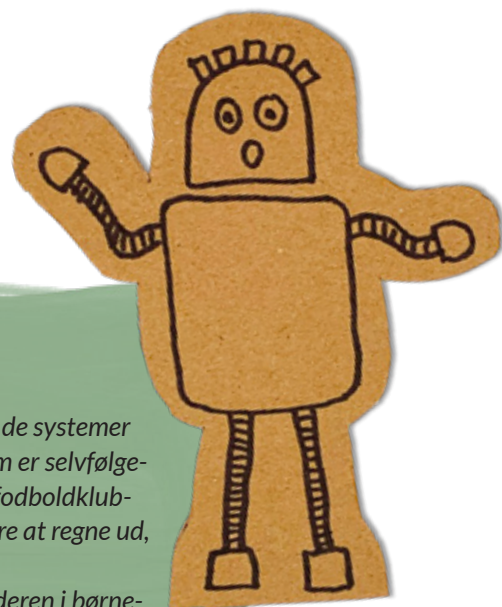
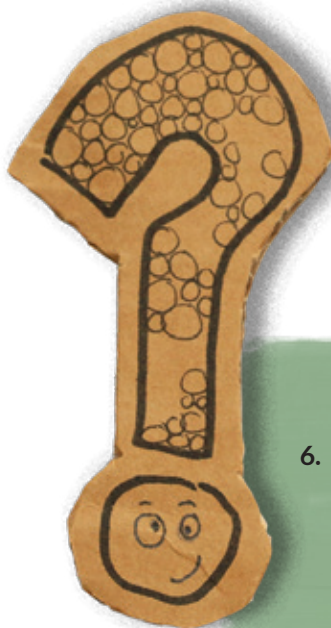
# 10 ANBEFALINGER TIL FORÆLDRE, NÅR I FLYTTER TILBAGE FRA UDlandet



- 1. Vær opmærksom på, at hvert barn håndterer flytningen forskelligt.**  
*Det er helt almindeligt, at nogle børn oplever et stort omvendt kulturchok, og andre glider lettere ind i de nye rutiner. Desuden kan kulturchok komme forskelligt til udtryk hos børn ved alt fra vrede, tristhed, frustration og tilbagesøgning.*
- 2. Hjælp børnene med at sige godt farvel til det, I har forladt, og godt goddag til det nye i Danmark.**  
*Erfaring viser, at et tydeligt farvel og goddag er vigtigt for barnets overgang til et nyt land. Inddrag barnet i planlægningen af, hvordan de kan få sagt et godt farvel til det gamle land og goddag til det nye.*
- 3. Prioriter familietid højt.**  
*Mange børn fortæller, at dette er et af de største tab, når de flytter tilbage til Danmark, da forældrene formentlig vil være nødt til at arbejde mere end i det gamle land. I de første måneder i Danmark er familien sandsynligvis barnets eneste trygge base, så vær om denne og prioriter at bruge tid sammen når det er muligt.*
- 4. Hvis muligt, så lad en af forældrene vente et par måneder med at starte job.**  
*Dette kan give en anderledes ro i familien i den mest intense tilpasningsperiode.*
- 5. Tag kontakt til børnenes nye skole, og det kirkelige fællesskab, I forventer at blive en del af, med henblik på at planlægge den første tid.**  
*Bed om et møde med skolen for at planlægge første skoledag og modtagelse i klassen. Lav aftaler med lærer og barn om, hvornår barnet skal følge med de andre elever, og hvornår det kan få særopgaver. Forsøg at have blik for om, barnet kan hjælpes med det danske Undersøg hvilke kirkelige børne-/ungdomsfællesskaber der er tilgængelige. Bed om et møde med en leder derfra, for at planlægge modtagelse af barnet.*







**6. Spørg, hvis der er noget I er i tvivl om.**

En del af det omvendte kulturchok kan handle om alle de systemer eller traditioner i den danske børne og -kirkekultur, som er selvfølgelig for dem, som har været på skolen/fritidshjemmet/fodboldklubben/børneklubben fra starten, men som kan være svære at regne ud, når man kommer udefra.

Spørg de andre forældre, læreren, fodboldtræneren, lederen i børneklubben hvis noget er uklart.

**7. Hjælp barnet til at få nye venner.**

Mange børn oplever, at børn i Danmark er sammen på en anden måde, end det de er vant til fra det gamle land. Lav legeaftaler, find en sportsklub, en børne-/ junior-/teenklub, eller andre fritidsaktiviteter, så barnet støttes i at opbygge sociale relationer.

**8. Tal sammen derhjemme om hvordan I har det.**

Når et barn oplever noget svært, har det brug for at blive forstået og mødt i de svære følelser. At dele det svære kan ofte mindske følelsen. Forsøg derfor at møde barnet og anerkend dets oplevelser og følelser. Prøv at undgå at fokusere på det positive eller springe for hurtigt til løsninger eller gode råd, da barnet ellers kan føle sig alene med det svære.

**9. Tal sammen derhjemme om det gamle land.**

Del historierne, hold traditioner i live, lad der være genstande i hjemmet til minde om landet. Mange børn er glade for at have en særlig "minde-kasse", der er fyldt med billeder og små ting fra landet.

**10. Søg hjælp hvis jeres barn ikke trives.**

Hvis barnet efter 3-6 måneder oplever mistroivsel eller dårlig tilpasning til den nye hverdag, kan der være behov for mere støtte end ovenstående råd.

Tag eventuelt kontakt til Center for Familieudvikling og hør om muligheden for rådgivning, børnegrupper eller familiesamtaler.



ANGST



KED AF DET



# Vil du vide mere

Foruden denne handleplan henvises til et gratis undervisningsmateriale udarbejdet af Danes Worldwide og Center for Familieudvikling. Undervisningsmaterialet er en håndsækning til lærere, som ønsker at sætte fokus på temaer som kultur og identitet i undervisningen.

Undervisningsmaterialet er tilgængeligt på Center for Familieudviklings hjemmeside.

SE VORES UNDERVISNINGSMATERIALE  
OM KULTUR OG IDENTITET [HER](#).

