

Stemmer

EN STEMME FOR
VERDENS FLYGTNINGE



Kolofon

Stemmer - en stemme for verdens flygtninge

Udgivet 2026

Dansk Flygtningehjælp

Lyngbyvej 100

2100 København Ø

Dansk Flygtningehjælp Integration

<https://integration.drc.ngo/>

Redaktion: Lærke Sick Broskov Jensen

Ansvarshavende redaktør: Lone Tinor-Centi

Redigering: Maria Skov

Grafisk opsætning: Amalie Brostrup Friis

Fotos: Lærke Sick Broskov Jensen, Ieva Vaivadé samt private fotos stillet til rådighed af deltagere (brugt med tilladelse)

Tryk: LaserTryk

Oplag 4.000

Forord

I anledning af Dansk Flygtningehjælps 70-årsjubilæum og Verdens Flygtningedag, der hvert år markeres den 20. juni, har vi valgt at udgive denne publikation.

Mere end 110 millioner mennesker verden over er i dag på flugt på grund af forfølgelse, konflikt, vold, klimakrise eller brud på menneskerettigheder, og i 70 år har Dansk Flygtningehjælp arbejdet for mennesker på flugt, fra vi startede i 1956 ved modtagelsen af ungarske flygtninge til i dag, hvor vi er til stede i nogle af verdens største flygtningekriser.

I denne publikation fortæller ni personer med flugtbaggrund netop dét, de mener, omverdenen bør vide i forbindelse med Verdens Flygtningedag.

Det har resulteret i ni meget forskellige fortællinger, fordi mennesker med flugtbaggrund, ligesom alle andre mennesker, er forskellige. Zoltan fra Ungarn giver et perspektiv på forskellen mellem at komme til Danmark i 1965 og i dag. Rana fortæller om hvordan det kan tage tid at forstå humoren i en ny kultur og selv blive sjov på et nyt sprog. Ghada beskriver, hvordan dét at være flygtning altid vil være en del af hendes identitet.

Selvom ikke alle flugthistorier og flygtningestrømme er repræsenteret her, viser de ni fortællinger, at det at være tvunget på flugt ikke er en regional udfordring, men en global virkelighed.

Med denne publikation ønsker vi at vise, hvordan Dansk Flygtningehjælp gennem tiden har været til stede i forbindelse med forskellige flygtningestrømme og fortsat arbejder for mennesker på flugt hver eneste dag. Vi håber, at den kan være med til at skabe forståelse for, at dét at være flygtning er nuanceret. Mennesker på flugt har forskellige erfaringer, udfordringer, håb og drømme.

Derfor kræver det også forskellige og målrettede indsatser. Indsatser, som vi i Dansk Flygtningehjælp arbejder for – hver dag.

Tak til Azra, Eric, Ghada, Rana, Ruta, Kim, Kira, Zarminah og Zoltan for at stille op og bidrage til at nuancere billedet af, hvad det betyder at være flygtning.

God læselyst.

Kenneth Flex
Direktør, Dansk Flygtningehjælp

Zoltan: ”Der er meget mere had i dag”

Zoltan kom til Danmark med sin kone, Gizella, fra Ungarn i 1965. De blev senere skilt, men de forblev en stor del af hinandens liv frem til hendes død i 2025. Zoltan og Gizella er forældre til tre, bedsteforældre til seks og oldeforældre til ét barn – med endnu et på vej. Zoltan har arbejdet som maskintekniker, teknisk tegner og skibsmontør.

Fri til at være uenig

Zoltan og hans kone, Gizella, flygtede i 1965 under påskud af at skulle på bryllupsrejse. Ungarn var blevet invaderet og underlagt Sovjetunionen i 1956, og der var ikke plads til forskellige holdninger eller uenighed. I praksis fandtes kun én mulighed: at følge den linje, Sovjetunionen fastlagde.

Zoltan husker fra sin barndom og ungdom i Ungarn, hvordan han følte sig tvunget til at lyve: ”Man skulle lyve hele tiden. Som barn er det svært,” fortæller han.

Han mener ikke, at man kan byde et barn sådan en opvækst. Og da Gizella, blev gravid med deres første barn, blev de enige om at søge frihed ved at flygte til et andet land.

Ved påskud om at skulle på bryllupsrejse fik de tilladelse til at rejse til Tyskland, hvor de endte med at bo i et år og fik deres første barn, inden de flygtede videre til Danmark.



Zoltan og Gizella med deres andet barn, Gabriella, i 1965.



Zoltan og Gizella til et af deres børnebørns konfirmation i 2019.

I mellemtiden var Gizella blevet gravid med barn nummer to. Efter fælles aftale rejste hun til Danmark med deres første barn to måneder før Zoltan. De var bange for at blive afsløret, hvis de rejste sammen.

Ved ankomsten blev hun tilbageholdt i to måneder, mens myndighederne skulle sikre sig, at hun ikke var spion for Sovjet. Trods omstændighederne blev hun behandlet venligt, fortæller Zoltan i dag: ”Gizella sagde altid, at de var rigtig søde ved hende. Hun fik bøger, hun kunne læse, ja, de var bare utrolig søde,” siger han om det danske politi.

Efter de måneder kom Zoltan til Danmark, hvor parret blev genforenet og kunne begynde deres nye, frie liv sammen.

En håndsrækning, der gjorde forskellen

Zoltan følte sig varmt budt velkommen, da han kom til Danmark. Han husker stadig, hvor afgørende det var at få støtte i den første tid, hvor især Dansk Flygtningehjælp spillede en central rolle. Det handlede ikke om penge, men om mennesker. Om nogen, der så ham.

“Jeg har fået meget hjælp fra Dansk Flygtningehjælp. Altså ikke økonomisk på den måde, men psykisk. Og det betyder meget.”

Hjælpen var konkret. Gennem kontakten til de frivillige kom Zoltan hurtigt i arbejde, dog ikke inden for sit fag, men det var heller ikke det vigtigste.



Zoltan og hans barnebarn Simone

“Jeg synes, det er utroligt dejligt, når nogen hjælper andre. Og jeg vil altid være taknemmelig for det,” siger han.

Parret fandt også et fællesskab blandt andre ungarere. I en kirke på Nørrebro i København deltog de i gudstjenester på ungarsk, hvor de én gang om måneden mødtes med andre ungarske flygtninge.

Parret ankom til Danmark med hver sin kuffert, men byggede et liv op med en dejlig familie og et hus i Valby. I dag er Zoltan ikke i tvivl om, hvad der gjorde, at de fik succes. Den håndsrækning, han fik som nyankommen, blev afgørende for, at han ikke bare klarede sig, men kunne skabe et liv og senere give noget tilbage til samfundet.

Det er ikke nemt at bo i et land, hvor du ikke er velkommen.

Zoltan oplever, at meget har ændret sig, siden han kom til Danmark for 61 år siden. “Der er meget mere had i dag,” siger han og fortsætter: “Når man tænder for fjernsynet, kan man mærke, at de ikke er glade for udlændinge”. Det bekymrer ham. “Det er ikke nemt at leve i et land, hvor man ikke føler sig velkommen.” Og det står i skarp kontrast til hans egne oplevelser.

“Det første indtryk er meget vigtigt. Man glemmer de ubehagelige ting. Man husker selvfølgelig ikke alt, men det første indtryk bliver siddende. Jeg kan stadig huske, da vi kom til Danmark og jeg følte mig velkommen,” fortæller han.

Han lægger ikke skjul på, at det heller ikke dengang var let at starte et nyt liv i et fremmed land. Men netop derfor ved han, hvor stor betydning det første møde har.

“Jeg kan se forskel på dengang og i dag. I dag er man ikke velkommen, uanset hvor man kommer fra. Selvfølgelig er der undtagelser, men man generaliserer hurtigt, og det er forkert,” siger han og fortsætter med et lille grin:

” Der findes flinke danskere – og så findes der idioter. Og sådan er det også med udlændinge. Man kan ikke skære alle over én kam.

Zoltan oplever, at diskrimination fylder mere i dag, og det finder han dybt problematisk, for “man flygter ikke, hvis man har et valg.”

Ghada: ”En del af min identitet er at være flygtning”

Ghada er 50 år og bor i Vejen sammen med sin drømmemand, Henning. Hun er vokset op som statsløs palæstinenser i Libanon og kom til Danmark som 18-årig. I dag har hun boet her i 32 år. Hun har tre sønner og er farmor til sit barnebarn, som hun kalder sin lille prinsesse. Ghada arbejder som faglig konsulent i Haderslev Kommune og har derudover et bijob, hvor hun arbejder med pårørende i retspsykiatrien. Hun er uddannet cand.mag. i pædagogik.

Vejen til Danmark

Ghada er født i Libanon af palæstinensiske forældre. Hun har aldrig været i Palæstina, og i Libanon er hun aldrig blevet anerkendt som andet end en flygtning. Som statsløs palæstinenser tilbragte hun hele sin barndom uden gængse rettigheder og med følelsen af at være en andenrangsborger.

Hendes far arbejdede som lærer på en FN-skole for flygtningebørn, hvilket gav familien mulighed for at flytte ud af flygtningelejren og skabe en tilværelse.

Selvom familien fysisk forlod lejren, ændrede det dog ikke deres status i samfundet. De blev stadig betragtet som flygtninge med færre rettigheder og begrænsede muligheder. ”Flygtninge fra Palæstina får ikke arbejdstilladelse i Libanon,” fortæller Ghada. Det betød blandt andet, at hendes far kun kunne arbejde som lærer på FN-skoler og ikke på almindelige skoler.

På et tidspunkt mistede hendes far sit arbejde, og familien kom under stort økonomisk pres, samtidig med at der var borgerkrig i Libanon.



Ghada har i sit hjem små ting, der minder hende om sit hjemland. Her står hun med et billede af stærke kvinder fra Mellempøsten.

Den vanskelige økonomiske situation var medvirkende til, at Ghada blev presset ind i et arrangeret ægteskab af sin far. Som 18-årig blev hun gift med en dansk-palæstinenser i et arrangeret ægteskab. Hun følte sig presset, men forstod samtidig sin fars situation: ”Det var min fars måde at redde noget i min skæbne på,” fortæller Ghada, som i dag har tilgivet sin far.

Hun beskriver selv sin livsbane sådan:

” Jeg er født som flygtning i Libanon. Og jeg endte i Danmark, fordi jeg er flygtning. Jeg var 18 år og gift med en mand, jeg ikke kendte.

Ægteskabet varede i 12 år. Som 30-årig blev Ghada skilt og stod for første gang i sit voksne liv med muligheden for selv at træffe alle sine valg.

Overgangen til Danmark var svær: ”Det var aldrig min drøm at komme til Danmark. Jeg håbede, at flyet ville styrte ned.” I dag ser hun anderledes på det. Efter 32 år i Danmark føler hun en stærk tilknytning til landet: ”Det er her, jeg har født mine børn, det er her, jeg har fået uddannelsen, det er her, jeg har arbejdet, det er her, at mine stærke sider fik lov til at vokse.”

Men erfaringen som flygtning er stadig en del af hende.

En del af mig

Selvom Ghada i dag lever et etableret liv i Danmark, er forbindelsen til hendes baggrund aldrig brudt. Det har hun især mærket den sidste tid, hvor krigen igen buldrer i Libanon og har tvunget hendes forældre på flugt.

Hendes far flygtede første gang fra Palæstina i 1948 som otteårig, og må nu, 77 år senere, som 85-årig igen forlade sit hjem i Libanon på grund af krig. Det påvirker Ghada dybt. "Det har virkelig dæmpet min energi i den her tid. Når jeg er på arbejde midt på dagen, så går jeg bare fuldstændig i krise, hvor jeg føler, at hvis jeg ikke gør noget nu, så falder jeg i søvn."

Ghada bekymrer sig for sine forældre, som har søgt tilflugt i bjergene sammen med resten af familien. Selvom bekymringen fylder meget, så hjælper det at snakke sammen. Hun er i kontakt med dem og siger med et smil: "De leger og danser stadig."

Ghada understreger, at det at være flygtning, ikke er noget, man lægger fra sig. Det er en del af hendes identitet. "Jeg har ikke PTSD som diagnose, men alle flygtninge er på en eller anden måde påvirket. Det er en del af mig som flygtning." Hun beskriver det som en følelse, der kan ligge i ro, men som blusser op i urolige tider: "Det er en lille, usynlig del af mig," fortæller Ghada. "Uanset hvor godt man klarer sig, fylder hjemlandet."

Hun oplever, at mange er tilbageholdende med at spørge ind: "Det er bekymringer, jeg bærer rundt på. Du skal ikke være bange for at spørge ind, og du skal ikke tro, at det hele er dårligt."



Olivenolie og citroner er noget af det, der især minder Ghada om Libanon.

Jeg følte mig ligeværdig for første gang

Som palæstinensisk flygtning i Libanon lærte Ghada tidligt at tilpasse sig. Hun skilte sig ikke ud udseendemæssigt og kunne i nogen grad glide ind i mængden. Men hendes dialekt afslørede hendes baggrund, og derfor forsøgte hun at skjule den ved at ændre den.



At gøre sin flygtningestatus mindre synlig blev en måde at navigere på. I Danmark blev den strategi udfordret. "Her kan man ikke skjule sig – man kan se det. Det er ikke muligt at være usynlig," fortæller hun. Men det var også i Danmark, hun for første gang oplevede noget andet.

På sprogskolen mødte hun mennesker fra hele verden: "Vi var fra vidt forskellige lande – og vi var lige. Det var første gang i mit liv, jeg oplevede det."

Den oplevelse blev et vendepunkt. "Der lærte jeg, at jeg er elskværdig. At jeg har noget i mig, som andre kan lide. Jeg behøver ikke skjule, at jeg er palæstinenser – eller at jeg er flygtning."

I dag skjuler hun ikke længere sin dialekt og oplever at blive mødt med respekt.

Jeg vil hellere dø end miste min frihed

For Ghada er frihed at kunne være sig selv og træffe sine egne valg. "Jeg vil hellere dø, end at nogen tager friheden fra mig." Den frihed begyndte hun for alvor at mærke, da hun besluttede sig for at blive skilt. Siden er følelsen af frihed vokset og har ført til, at hun fandt sin drømmemand, som hun selv har valgt: "Henning har jeg selv valgt. Det er kæmpestort for mig først i min alder at opleve, at det er sådan her, kærlighed føles. Det har jeg ikke oplevet før. Og jeg havde også opgivet at opleve det."

I sit hjem omgiver hun sig med små ting, der minder hende om hendes ophav: citroner, olivenolie og billeder af stærke kvinder. Ghada er fri, men erfaringerne fra flugten forsvinder ikke. De er en del af hendes historie, identitet og styrke – på godt og ondt.

Kim: ”Jeg kan ikke vende tilbage”

Kim er 66 år og kommer fra Vietnam. Hun kom til Danmark i 1981 og har siden boet i Aarhus og omegn. Hun er gift med Long, og sammen har de to døtre og seks børnebørn. Hun er uddannet pædagog og arbejder i dag som alternativ behandler. Derudover bruger hun en stor del af sin fritid i foreningen ViDa, en kulturforening for vietnamesere og danskere.

Far holdt øje med os

Kim var 20 år og arbejdede som lærer, da hun i 1980 flygtede fra Vietnam til Thailand i en gyngende båd sammen med sine fem brødre.

”Det var en meget farlig flugt,” fortæller hun og husker frygten for, at pirater, som kontrollerede kysterne, ville opdage dem. ”Mange blev voldtaget og slået ihjel under flugten – vi var heldige.”

Under overfarten følte de sig beskyttede. Inden afrejsen havde deres far været meget bekymret, og undervejs oplevede de det, som om han stadig var med dem og passede på dem. Senere fandt de ud af, at deres far samme aften havde fået en blodprop derhjemme – noget, der for dem gav mening i forhold til følelsen af, at han var til stede. ”Flugten gik godt, fordi far holdt øje med os,” fortæller Kim.

Båden nåede sikkert frem til Thailand. Ved ankomsten blev de alle stillet op i en cirkel, mens de ventede.

Kim husker tydeligt, hvor bange hun var: Var det nogen, man kunne stole på? Heldigvis kunne hun ånde lettet op, da de senere blev kørt til en flygtningelejr.



Billeder fra flygtningelejren i Thailand, ankomsten til Danmark, de første år i landet samt Kims danske pas.



Kim står på foreningen ViDas grund med Sydvietnams flag.

Lejren lå ved stranden. På trods af hegn og begrænsninger oplevede Kim alligevel en form for frihed. Hun og hendes brødre kunne bade, mens de ventede på asyl. Fra stranden kunne de se andre både med flygtninge, som blev overfaldet, inden de nåede i land.

Samtidig voksede erkendelsen af, at hun måske aldrig ville vende tilbage til Vietnam: ”Vi savnede vores familie og Vietnam meget. Jeg tænkte på, hvor langt væk vi var, og mit hjerte gjorde ondt. Jeg savnede alle. Alle. Også kokostræerne, vejen, min skole og mine kammerater. Jeg savnede det hele.”

Kim tilbragte et år i lejren. På trods af savnet betød følelsen af frihed meget: ”Da jeg flygtede fra Vietnam, følte vi alle sammen, at vi havde en dejlig frihed. Det var det, vi følte,” husker Kim.



Kim og hendes mand, Long.

I flygtningelejren mødte hun sin nuværende mand, Long, som også var flygtet fra Vietnam via Cambodja. Han fik senere asyl i USA, mens Kim kom til Danmark. Savnet førte ham senere til Danmark, hvor de blev genforenet.

Kontrasten mellem at være flygtninge i Thailand og Danmark

Kim kom til Aarhus, hvor hun stadig bor. Hun husker en stor kontrast mellem livet som flygtning i Thailand og i Danmark. I Danmark fik hun penge og kunne selv bestemme, hvad hun ville bruge dem på:

“Vi havde penge og frihed, og vi fik lov til at gå i skole, komme på hospital og gå til lægeundersøgelse. Det var nok. Der var rigeligt,” husker Kim.

Det stod i kontrast til Thailand, hvor hun fik to måltider om dagen og andre fornødenheder, men ikke selv kunne vælge. Noget så simpelt som at kunne købe slik eller musik i Danmark gjorde en stor forskel. Hun købte blandt andet kassettebånd og en kassetteafspiller.

“Det gjorde mig så glad,” husker Kim.

Men selvom hun var glad for at komme til Danmark, fyldte savnet stadig: ”Inde i vores kroppe savnede vi Vietnam. Vi savnede Vietnam.”

Jeg kan ikke vende tilbage

I dag er Kim dansk statsborger og har et pas, der giver adgang til det meste af verden. Alligevel er der ét sted, hun ikke føler, hun kan rejse til: Vietnam.

“Vi rejser til andre lande. Men det eneste land, jeg ikke må komme til, er Vietnam.”

På papiret er det muligt, men hun fortæller, at mange vietnamesiske flygtninge oplever kontrol, afhøringer og chikane ved indrejse. Hun har tidligere været der, men tør ikke længere.

” Selvom vi er danske statsborgere, tør vi ikke tage tilbage.

Da hendes mor døde sidste år, turde hun ikke rejse hjem til begravelsen. Hun håber, at det en dag ændrer sig:

“Jeg drømmer om, at vi får lov til at komme derover. At vi får lov til at komme frit og uden kontrol.”

Indtil Kim kan besøge Vietnam igen, engagerer hun sig i foreningen ViDa. Her drømmer hun om at udvide foreningshuset. Visionen er et sted, hvor danskere og vietnamesere kan mødes, dele kultur og skabe fællesskab på tværs af generationer.

Rana: ”Der er Rana på arabisk og der er Rana på dansk”

Rana er 59 år og kom til Danmark fra Syrien i 2016. Hun er mor til to drenge, som hun blev familiesammenført med i 2018. Hun er uddannet børnelæge med 15 års erfaring, men det har ikke været muligt at få hendes syriske lægeuddannelse godkendt i Danmark. Derfor har hun videreuddannet sig til pædagogisk assistent, og i dag arbejder hun med børn med funktionsnedsættelser.

Svært at lære dansk, mens jeg savnede min børn

Rana kom til Danmark fra Tyrkiet i 2016. Inden da havde hun boet fire år i Tyrkiet med sine to drenge, efter familien var flygtet fra Syrien. Da hun rejste videre til Danmark, måtte hun tage afsted uden sine børn. Hun håbede, at familiesammenføringen ville gå hurtigt og være ukompliceret. Sådan blev det ikke.

”De kom i 2018, to år efter mig,” fortæller Rana.

Ventetiden var hård. Tankerne var konstant hos hendes drenge i Tyrkiet. Usikkerheden fik hende ofte til at tvivle på, om hun havde taget den rigtige beslutning. Måske skulle hun rejse tilbage og blive dér i stedet.

” Det var svært. Rigtig svært. Jeg kunne ikke lære dansk. Jeg lærte ingenting. Jeg gik bare rundt og gjorde det, jeg blev bedt om, mens jeg savnede mine børn.

Når ens tanker og hjerte befinder sig et andet sted, kan det være svært at fokusere på at skabe et nyt liv.

Da Rana endelig blev familiesammenført med sine drenge, gav genforeningen hende ikke kun glæden ved at være sammen med sine børn igen. Den gav også ro til at begynde at lære dansk, forstå kulturen og finde ud af, hvordan hendes liv i Danmark skulle forme sig.

Jeg har rigtig god humor på arabisk

Rana beskriver det, som om hun har to sider af sig selv. ”Der er Rana på arabisk og Rana på dansk.” På arabisk er hun impulsiv, spontan og hurtig i replikken. ”Jeg er rigtig sjov på arabisk,” siger hun med et smil. På dansk er hun mere stille, observerende og afventende.

Hun kan stadig være sjov, men det kræver mere. Den rigtige stemning skal være der, timingen skal passe, og hun skal have tid til at formulere det, hun vil sige.

Sproget påvirker hendes personlighed mere, end hun havde forestillet sig. ”De to Rana’er er meget forskellige, men jeg er jo begge personer,” fortæller hun. Hun savner nogle gange den lethed, hun føler på arabisk, og arbejder på at få den side mere frem på dansk.



Rana i haven, hvor hun bor.

”Jeg skal have Rana på arabisk frem i Rana på dansk,” siger hun. Samtidig er den danske version af hende også blevet vigtig. ”Jeg vil savne Rana på dansk, hvis jeg en dag ikke længere bor i Danmark. Den side af mig kan jeg også godt lide.”

For Rana handler humor om mere end bare at kunne sproget. Humor kræver også en forståelse af kulturen og de sociale koder. Derfor har det taget tid at føle sig naturligt sjov på dansk. Jo længere tid hun har boet i Danmark, desto lettere er det blevet. ”Komik er forskelligt. Man skal være længe et sted for at forstå det.”

Selvom der stadig er danske jokes og referencer, som hun ikke helt fanger, mærker hun en udvikling.

”Jeg kender jo ikke så mange danske jokes endnu, men jeg er blevet meget bedre til at være sjov på dansk,” fortæller Rana med et glimt i øjet.

Der skal altid være plads til en plan b

Rana uddannede sig som børnelæge i Syrien.

”Jeg brugte seks år på at blive færdig med medicinstudiet. Derefter tog jeg to specialer. Fire år som familielæge og fire år som børnelæge. Og så var der også praktik. Det blev til 15 år,” fortæller Rana.

I dag arbejder hun ikke som læge. Ikke fordi Rana ikke vil, men fordi hun ikke kunne få sin uddannelse godkendt i Danmark. ”Det er meget forskellige systemer,” fortæller hun. Men Rana gav ikke op uden kamp.

Hun kontaktede forskellige relevante myndigheder og arbejdede et år i praktik på Odense Universitetshospital.

Til sidst manglede hun dog dokumenter fra Syrien, som hun ikke kunne skaffe, og derfor måtte hun kaste håndklædet i ringen. Det slog hende dog ikke ud.

Som hun siger med et grin: ”Der skal altid være plads til en plan B.”

Hvad plan B skulle være, måtte Rana finde ud af.

Hun begyndte med at tage 9. og 10. klasse. Derefter startede hun på bioanalytikeruddannelsen. ”Men jeg synes ikke rigtig, at det passede til mig. Det var kedeligt,” fortæller hun.

Efterfølgende prøvede hun farmaci. ”Det var det samme. Det var slet ikke mig,” siger hun.

Det fik Rana til at tænke over, hvilken retning der egentlig interesserede hende. ”Så tænkte jeg: Jeg kan lide børn, især børn med særlige behov.”

Derfor valgte hun at uddanne sig til pædagogisk assistent. I dag arbejder hun inden for området og oplever arbejdet som meget givende.



Jeg tror ikke på grænser

Rana har aldrig troet på grænser, og det er kun blevet tydeligere efter at hun selv blev tvunget til at flygte og mærkede grænsernes konsekvenser på egen krop.

”Der skal ikke være grænser. Vi skal respektere hinanden og være bedre over for hinanden. Vi skal have en åben dialog og leve i fred og ro,” siger Rana og fortsætter: ”Det handler ikke om, at jeg er flygtning, men om, at vi skal være gode ved hinanden,” siger Rana.

Rana har også et råd til dem, der gerne vil forstå, hvordan det føles at være flygtning: ”Mørklæg rummet, sæt lyde af krig med fly og bomber på, og forestil dig, at du skal flygte uden din familie eller dine venner. Så kan du bedre forstå, hvordan det er at være flygtninge.”

Eric: ”At leve som flygtning er at leve på håbet”

Eric er 39 år, far til fem, og bor i en lille by uden for Vojens med sin kone Yvonne og deres børn. Eric er uddannet sygeplejerske med en kandidatgrad. Ved siden af arbejdet som akutsygeplejerske driver han sin egen virksomhed, Happy Integration, hvor han arbejder med kulturformidling. Eric flygtede som 10-årig med sin familie i 1996 fra DR Congo til Rwanda, hvor han boede i en flygtningelejr, indtil han kom til Danmark som kvoteflygtning i 2010.

Mit liv har været delt i tre

Når Eric ser tilbage på sit liv, deler han det op i tre faser: tiden før flugten, livet som flygtning og livet i Danmark. Tre vidt forskellige liv, men alle en del af den samme fortælling.

Livsfase 1: ”Der, hvor vi havde alt”

De første ti år af sit liv voksede Eric op i DR Congo. Når han tænker tilbage, beskriver han barndommen som ”fredelig og almindelig”. Det var et liv med familie, venner og en hverdag, der lignede så mange andres. ”Der havde vi alt,” fortæller han. Kontrasten til det liv, der fulgte, er stor.

Livsfase 2: ”Da vi mistede det hele”

I 1996 ændrede alt sig. Eric og hans familie blev tvunget til at flygte fra Congo til Rwanda. Her tilbragte han 14 år i en flygtningelejr.

”Du venter på, at nogen giver dig noget,” siger han og beskriver en hverdag præget af afhængighed af andres velvilje. Livet i lejren handlede om håb – håb om mad, håb om muligheder, håb om en fremtid. Alt krævede hjælp; ”Vi fik hjælp til det hele. Der var ikke råd til, at vores forældre kunne købe noget. (...)

Det var ikke muligt at forsøge dig selv, selvom du gerne ville. Du skulle vente på en, der gav dig noget, for at kunne få noget at spise dagligt.”

Selvom mulighederne var få, forsvandt drømmene ikke. Eric drømte om et andet liv uden for flygtningelejren og om at få en uddannelse.

”Det, at mangle muligheder, er ikke det samme som at mangle evner.” I flygtningelejren handlede livet om at vente – men også om at være klar, når chancen bød sig. På et tidspunkt fik syv personer fra lejren mulighed for at komme på universitetet. Eric blev en af de udvalgte. Uddannelsen blev dog ikke færdiggjort, da han undervejs blev udvalgt som FN-kvoteflygtning.



Eric og hans kone, Yvonne, der begge er vokset op i flygtningelejren i Rwanda.

Livsfase 3: ”Et liv, jeg selv vælger”

I februar 2010 ankom Eric til Danmark med sine forældre og 6 søskende som FN-kvoteflygtning. Her begyndte et nyt kapitel – et liv, hvor han selv kunne træffe valg. ”Jeg skal have det hele,” tænkte han dengang. Og han gik målrettet efter det.

På bare syv år lærte han dansk og gennemførte sin uddannelse som sygeplejerske. Senere tog han også en kandidatuddannelse.

Et afgørende øjeblik for ham var, da hans kone Yvonne blev familiesammenført med ham lidt over et år efter hans ankomst. ”Det var en kæmpe støtte,” fortæller han.



Eric og Yvonne foran deres hus

Et stabilt landsbyliv

I dag er Eric far til fem børn og har skabt et stabilt liv i Danmark. Netop stabilitet er noget, han prioriterer højt – fordi han selv ved, hvordan det er at vokse op uden den.

Han og Yvonne har oplevet en tilværelse præget af usikkerhed, hvor deres netværk fra flygtningelejren er blevet spredt for alle vinde. ”Vores børn skal aldrig opleve det samme,” fortæller Eric.

Derfor ønsker de at give deres børn et fast holdepunkt og forventer at blive boende i mange år endnu i deres lille landsby uden for Vojens.

Sig velkommen – som til alle andre

Eric har et klart budskab til dem, der møder flygtninge i hverdagen: ”Sig velkommen til dem, som du ville til helt almindelige mennesker – for det er de.”

Han understreger, at flygtninge først og fremmest er mennesker med drømme, ressourcer og vilje til at skabe sig et liv. ”Livet er en udveksling af hjælp. Måske har du ikke brug for hjælp nu – men det kan du få senere i dit liv.”

Jeg kan ikke glemme dem, der stadigvæk flygter

For Eric handler livet i dag ikke kun om det, han selv har opnået, men også om at give noget videre.

”Jeg prøver at give så meget tilbage, som jeg kan. Det er derfor, jeg hjælper de nye flygtninge, der kommer hertil,” siger han.

Selvom Eric har skabt et trygt og godt liv i Danmark, slipper fortiden ham ikke helt. Tankerne går stadig til DR Congo og til de mennesker, der lever på flugt eller i flygtningelejre.

**” Jeg kan ikke glemme mennesker på flugt.
Jeg har selv været der.**



Da Eric bestod sin indfødsretsprøve, fik han et dansk flag af sine kolleger. At bestå prøven og blive fejret af sine kolleger betyder meget for Eric.

Kira: ”Jeg kendte ingen”

Kira er 18 år og kommer fra en lille landsby i Ukraine. Hun kom til Danmark som uledsaget ung i sommeren 2025. Kira flygtede fra Ukraine til Polen med sin mor, da krigen brød ud i 2022.

I dag bor hun på kollegium i Aarhus og går i skole.

Jeg kendte ingen

”Jeg var bange”. Sådan husker Kira beslutningen om at rejse alene til Danmark som 17-årig.

Hun voksede op i en lille landsby i Ukraine, men flygtede med sin mor til Polen, da krigen brød ud i 2022. Tre år senere tog hun næste skridt alene. Hun trivedes ikke i Polen, og det var ikke en mulighed at vende tilbage til Ukraine.

Den 15. juli ankom hun til Danmark og tilbragte de første fire uger på Center Sandholm i Nordsjælland. ”Jeg kendte ingen,” siger hun.

Selve rejsen var hun ikke bange for. Men ved ankomsten til asylcentret ramte uroen. Hun fik lyst til at vende om. Først da en bus med andre beboere ankom, ændrede stemningen sig. ”Så følte det ikke så utrygt længere.”

De andre hjalp hende med at finde vej og blive indskrevet. Det blev begyndelsen på en hverdag i et nyt land – uden familie.

Den første tid

På Sandholm boede hun sammen med andre unge, og det fik stor betydning. ”Der var en god stemning. Nogle gange var det endda sjovt.”

Senere blev hun flyttet til et andet asylcenter i Tønder, da hun fyldte 18 år.

Efter nogle uger kom hun til Aarhus, hvor hun i dag bor på kollegium. ”De andre er søde, så det er okay at bo der.” Kira går i skole og bruger tid med sine venner efter skolen. Hverdagen er blevet lettere.



Kira har selv taget og udvalgt de billeder, der er med.

Man må godt sige fra

Det er ikke let at komme som uledsaget ung til et nyt land. Derfor blev det også en afgørende støtte for Kira at få en kontaktperson, som også er fra Ukraine.

“Det føles som min anden mor,” fortæller Kira om sin kontaktperson.

Tidligere havde hun en kontaktperson, som ikke talte ukrainsk, hvilket gjorde kommunikationen vanskelig. Til sidst sagde hun fra og forklarede kommunen, hvordan situationen var. Kommunen tilbød derefter en ny kontaktperson. Denne gang var det en medarbejder fra Dansk Flygtningehjælp, som gennem Kiras kommune blev ansat som hendes kontaktperson.

I dag er Kira ikke i tvivl om, at det var den rigtige beslutning at sige fra – selvom det krævede mod.

” Hvis noget ikke fungerer, skal man sige det. Man må godt sige fra – også selvom man er flygtning.

Hun håber, at andre i samme situation vil gøre det samme, så de kan få den støtte, de har brug for.



Det er ikke det samme længere

Kira savner Ukraine, men ved også, at landet ikke er det samme som før. Da hun boede i Polen, så hun mange TikTok-videoer fra et sted i Ukraine, der hedder Synevir, hvor folk lavede videoer. Da hun senere besøgte Ukraine, tog hun selv derhen.

Men virkeligheden var en anden. “Det er ikke det samme længere.”

Kira er sikker på én ting: Hun vil ikke tilbage til Ukraine. Fremtiden er dog usikker. Kira har en midlertidig opholdstilladelse.

“Jeg prøver ikke at tænke på det ... men det er svært.”

Hvad fremtiden bringer, ved hun ikke. Men for nu drømmer hun om noget enkelt: en lille lejlighed med altan. “Og en kat.”

Azra: ”Det største tab var tabet af min identitet”

Azra er 67 år og bor i Vejle med sin mand. Hun har to børn og fire børnebørn. Hun flygtede til Danmark fra Bosnien i 1992 som 34-årig sammen med sin mand og børn. I dag er hun byrådspolitiker. Hun har tidligere været politiker i Bosnien, byretsdommer og har arbejdet som jurist. Azra har desuden en bachelor i offentlig administration og en master i sundhedsfremme. Azra har i dag dansk statsborgerskab og kalder sig selv bosnisk dansker.

Det største tab, i hvert fald for mig, var tabet af min identitet

Da krigen i Bosnien tvang mennesker på flugt, var Azra blandt de heldige. ”Min mand og jeg mistede ikke nogen i den nærmeste familie,” fortæller hun i dag. Selvom Azra betegner sig som heldig, mistede de næsten alt andet: ”Vores hus, vores hjemland, den tilværelse, vi kendte. Bosnien er ikke længere det land, vi forlod, og det er ikke længere der, vi hører til.”

Midt i sorgen over det tabte, er der ét tab, der står stærkere end alle de andre: tabet af identitet.

”Jeg har bevaret min integritet. Jeg er stadig den samme Azra. Men en væsentlig del af mig gik tabt den dag, jeg kom til Danmark. Jeg var jurist. Jeg var politiker. Jeg var en kvinde, som andre så op til og respekterede. Jeg havde en position, en stemme og en betydning.”



Azra på rådhuset i Vejle. Det at være byrådspolitiker betyder meget for hende.

Alt det forsvandt, oplevede Azra. På et øjeblik blev hun reduceret til et sagsnummer. ”I mange år blev mit navn aldrig brugt – altid sagsnummeret.”

De første år var de sværeste. ”I tre år kunne jeg ikke bruge mine kompetencer. Jeg kunne ikke bidrage med det, som jeg vidste, at jeg kunne. Det satte sine spor – spor, jeg stadig kan mærke i dag”. Azra fortæller, at det, at stå uden mulighed for at udfolde sig og bruge sin faglighed ikke blot var en praktisk udfordring. Det var et tab af værdighed, af retning og af selvforståelse.

38-årige i 9. klasse

En af de oplevelser, der tydeligst fik Azra til at føle sig reduceret til et sagsnummer, var mødet med det danske uddannelsessystem.

Som 38-årig – med en lang videregående uddannelse og en etableret karriere bag sig – blev hun placeret i 9. klasse. “Alle bliver behandlet ens, og alle starter i 9. og 10. klasse. Uanset om du har en lang videregående uddannelse fra dit hjemland, starter du i klasse med nogen, der måske aldrig har gået i skole,” fortæller hun.

For Azra blev det et symbol på et system, der i for høj grad ser bort fra menneskers individuelle ressourcer og erfaringer. Hun oplevede, hvordan hendes faglighed og livserfaring blev sat ud af spil, og hvordan hun i stedet måtte begynde forfra på lige fod med mennesker, der havde helt andre forudsætninger.

I klassen mødte hun kursister med vidt forskellige baggrunde. Nogle havde aldrig haft adgang til skolegang. Andre, som Azra selv, havde lange uddannelser bag sig og var klar til at bygge videre.

“Jeg følte, jeg var klar til uddannelse. Men der var også mange, som slet ikke var det endnu,” siger hun.

For hende blev det tydeligt, at én samlet model ikke passer til alle. Hun ville ønske, at systemet i højere grad tog udgangspunkt i den enkeltes kompetencer og behov. “Man kunne tænke mere over at bygge videre på folks erfaringer og uddannelser i stedet for at tvinge alle til at starte forfra.”

Købt eller solgt?

De første tre år i Danmark beskriver Azra som en tid præget af usikkerhed og afmagt. En følelse af ikke at vide, om de var “købt eller solgt”. Familien boede på to forskellige asylcentre – eller, som hun selv kalder dem, “opbevaringssteder.”

Hverdagen var trang og intens. På blot 12 kvadratmeter skulle hele familiens liv udfolde sig: søvn, samvær og børns behov for leg.

” Det har ikke været nogen dans på roser.

Midt i det svære fandtes der dog også lyspunkter. Frivillige kræfter gjorde en forskel. Organisationer som Dansk Flygtningehjælp arrangerede aktiviteter og udflugter, der gav et pusterum fra en ellers tung hverdag.

Ture til Sommerland og Legoland blev små øjeblikke af glæde – glimt af normalitet i en usikker tilværelse. Oplevelserne gjorde indtryk. De viste, hvor stor betydning medmenneskelighed kan have, når livet er allermost skrøbeligt. Senere blev det en drivkraft for Azra til selv at engagere sig.

Efter at have fået permanent ophold har hun været frivillig i flere organisationer – med et ønske om at give håb videre til andre i sårbare situationer.



En drøm om mindre had

I dag er Azra engageret i samfundet som byrådspolitiker. Hendes erfaringer former hendes syn på verden.

“Jeg drømmer rigtig, rigtig meget om, at der ikke er så meget had,” siger hun.

Azra ønsker et samfund med mindre splittelse og mindre social ulighed. For hende handler det ikke om at fjerne forskelle, men om at mindske den voksende afstand mellem mennesker. Hun efterlyser en mere empatisk offentlig debat. En debat, hvor mennesker mødes med forståelse frem for fordømmelse. Hendes egen rejse har lært hende, hvor meget et menneske kan miste. Men også hvor meget der kan genopbygges. Og netop derfor insisterer hun stadig på håbet.

Ruta: “Jeg har sikkerhed, men jeg savner min familie”

Ruta er 37 år og bor i København med sine tre børn og sin kæreste, der er blevet familiesammenført med hende. Hun kom til Danmark i 2014 fra Eritrea, uddannede sig til social- og sundhedshjælper og har de seneste to år arbejdet som det. Hun drømmer om en dag at videreudanne sig til social- og sundhedsassistent eller sygeplejerske.

Så stod vi der i vores stiveste puds og fik en dør i hovedet

Ruta husker tydeligt, hvor glad hun blev, da hendes ven fortalte, at hendes danske nabo havde været forbi, mens hun var på arbejde, og havde inviteret hende til fødselsdag. Hun spurgte igen og igen, om det virkelig kunne passe. Hun havde svært ved at tro det.

Sammen med sin søn gjorde hun sig klar: fint tøj, en flaske vin under armen. De gik forventningsfulde hen og bankede på døren. En af naboens veninder åbnede.

“Ja? Hvad vil du?”

“Jeg skal til fødselsdag.”

“Okay, vent lidt.”

Døren blev lukket.

Kort efter kom naboen tilbage og forklarede, at der var tale om en misforståelse. De var forbi for at fortælle om fødselsdagen for at forberede hende på, at der ville være larm.

Der stod Ruta - pænt klædt på, med vin i hånden - og fik lukket døren i ansigtet. Alt var anderledes end det, hun kendte: “Det var aldrig sket i Eritrea. Hvis der var sket en misforståelse, var man bare blevet lukket ind.”

For Ruta blev episoden et tydeligt billede på forskellen mellem livet i Danmark og i Eritrea: lukkethed over for gæstfrihed. I dag føler hun, at hun bedre forstår de danske grænser og normer. “Jeg har lært, at der i Danmark er nogle anderledes grænser og afstande.”



Ruta den dag hun blev uddannet social- og sundhedshjælper.

Prisen for sikkerhed

I 2013 flygtede Ruta fra Eritrea til Sydsudan, og året efter kom hun til Danmark. Her var hun alene med sine børn, indtil hendes kæreste senere blev familiesammenført med hende. Prisen for tryghed har været høj: Hun har måttet forlade sin familie, sit land og sin kultur.

” Som flygtning i Danmark føler jeg mig meget sikker. Men jeg savner min familie og mit land, fordi det er dér, jeg er vokset op, og der hele min kultur er. Der er man sammen og støtter hinanden.

Ruta er vokset op med åbne hjerter og mange familier, der bor tæt sammen. Hun er vant til fællesskaber, hvor man hjælper hinanden og holder øje med hinanden. Derfor oplevede hun mødet med Danmark som svært.

“Jeg har to følelser på samme tid. Jeg har sikkerhed ved for eksempel at have min lejlighed, og jeg skal ikke bekymre mig om mad. Men jeg tænker meget på fremtiden og på mit liv uden min familie.”

For Ruta handler hverdagen i dag ikke længere om, hvad hun skal spise, men om hvem hun skal spise sammen med. I Danmark er det systemet, der griber én. I Eritrea er det familien. Det er en anden måde at være i verden på, og det kan være svært at tilpasse sig, når man er vant til noget andet.

Man må godt sige: “Det forstår jeg ikke”

At være ny i Danmark bød også på andre udfordringer. Det danske system kunne være svært at navigere i. Efter flere års ventetid kom Rutas kæreste til Danmark på processuelt ophold, mens familien afventede afgørelsen i deres sag om familiesammenføring.

Et processuelt ophold betyder, at en person midlertidigt får lov til at opholde sig i landet, mens sagen behandles. I praksis betød det, at han hverken måtte arbejde eller modtage offentlige ydelser, og derfor stod Ruta alene med forsørgeransvaret.

En nabo havde bemærket, at kæresten var flyttet ind, og anmeldte hende for socialt bedrageri. Det førte til, at Udbetaling Danmark ville stoppe den ydelse, hun modtog som enlig forsørger. “Det var meget utrygt,” fortæller hun.

Ruta blev partshørt over telefonen, men forstod næsten ingenting. Der manglede en tolk, og der var mange informationer at forholde sig til. Heldigvis fik hun hjælp af en frivillig fra Diversity Works, som senere blev en nær veninde. Selv for hende var systemet svært at gennemskue.

Problemet var, at kommunen ikke forstod situationen, og det var svært at få kontakt og aftale et møde. Først da veninden kontaktede borgerrådgivningen, begyndte sagen at bevæge sig.





Over 500 mennesker med eritreiske baggrund var samlet fra hele Danmark til fejring af Sankt Michaelsdag.

For Ruta har det været svært at blive stillet spørgsmål over telefonen på et sprog, hun ikke mestrer fuldt ud, samtidig med at hun skulle forstå et komplekst system. Flere gange oplevede hun at blive bedt om at give personlige oplysninger uden at få forklaret, hvorfor.

I dag har hun lært, at man godt må sige: "Det forstår jeg ikke."

Kæmpede for at finde fællesskab

Selvom mødet med Danmark var overvældende, gav Ruta ikke op. Hun opsøgte frivillige fællesskaber og netværk og fik langsomt bygget et nyt liv op.

Gennem støtte fra Mødrehjælpen, Diversity Works, Frelsens Hær og Dansk Flygtningehjælp fik hun netværkspersoner og mulighed for at møde andre mennesker.



Ruta laver traditionel eritreisk kaffe.

Hun har blandt andet været i Tivoli, BonBon-Land og deltaget i fælles juleaftener. Oplevelser, som også gav hendes børn minder, hun ikke selv havde råd til som nyankommen enlig mor.

I dag er hendes økonomi stabil, men det har betydet meget for hende at kunne give sine børn de samme muligheder som andre børn.

Kirken spiller også en vigtig rolle i hendes liv. I Eritrea er kirken et centralt samlingspunkt, og derfor betyder det meget for hende at komme i en kirke i Roskilde sammen med andre med eritreiske rødder. Her samles flere hundrede mennesker for at bede sammen, drikke kaffe på traditionel vis og holde kulturen levende.

I dag er Ruta glad for det liv, hun har skabt i Danmark. Men savnet af familien fylder stadig, og hun håber, at hun en dag får mulighed for at se dem igen.

Zarminah: ”Verden har glemte afghanske kvinder”

Zarminah er 53 år og bor i København. Hun arbejder som teamkoordinator på et af Granhøjens bosteder i Nykøbing Sjælland og har tidligere arbejdet i Dansk Flygtningehjælp Børn og Familie. Hun læste medicin i fire år i Afghanistan, indtil Taliban kom til magten i 1996, hvor kvinder fik forbud mod at studere. I 1997 flygtede hun med sin familie til Iran og hun kom til Danmark som kvoteflygtning i 2003. I dag betyder det meget for Zarminah at læse og opsøge ny viden – som en stille protest mod det, der blev taget fra hende.

Alt var taget fra mig

Som barn havde Zarminah én drøm: at blive læge. Derfor var det en stor dag, da hun som 18-årig begyndte på medicinstudiet.

”Det er ikke let at blive læge i Afghanistan. Jeg knoklede for det.”

Efter fire gode, men krævende år ændrede alt sig. Taliban kom til magten i 1996.

”Jeg vågnede en dag og fik at vide, at jeg ikke længere måtte gå på universitetet,” fortæller hun. ”Det var et mareridt.”

Kvinder skulle pludselig bære burka udenfor og måtte hverken arbejde eller gå i skole. Zarminah opholdt sig indendørs med sin mor og sine søstre.

”Nogle vælger selv at blive hjemme – og det er deres ret. Men at blive tvunget til det er noget helt andet.”

En dag slog erkendelsen ned i hende: ”Okay. Jeg er ingenting.” Reglerne satte sig dybt og efterlod hende med en gennemgribende følelse af afmagt og udslettelse.

Efter seks måneder under Talibans styre flygtede Zarminah med sine forældre og otte søskende til Iran. Her boede hun i seks år. Sammen med sin søster arbejdede hun som skrædder og var med til at forsørge familien. I fritiden underviste hun og hendes søster deres yngre søstre for at hjælpe dem med at fastholde deres skolegang.

Hun smiler, når hun fortæller, at den ene i dag er læge og den anden advokat. Efter nogle år flygtede hendes far og brødre til Danmark. Resten af familien blev senere familiesammenført – men Zarminah og hendes søster var over 18 år og kunne ikke komme med.

Først efter seks år i Iran blev de udvalgt som kvoteflygtninge. I 2003 blev familien genforenet i Danmark. Zarminah var 31 år.



Zarminah har i sit hjem ting, der minder hende om sit hjemland, blandt andet billeder og plakater af stærke kvinder.

Det var mig-tid

Som 31-årig stod Zarminah i Danmark og skulle begynde forfra. Et nyt sprog, en ny kultur og et nyt liv. Efter alle de år, hvor hendes liv havde været sat på pause, traf hun et valg:

”Da jeg kom til Danmark, var det mig-tid.”

Hun valgte ikke at få børn, men i stedet at fokusere på at genopbygge det, hun havde mistet. Hun kastede sig over det danske sprog og uddannelse – og har siden været drevet af en stærk nysgerrighed og lyst til at lære. Hun tog en professionsbachelor i klinisk diætetik og tog senere en kandidat i klinisk ernæring ved siden af sit fuldtidsarbejde. Derudover har hun videreuddannet sig inden for narrative samtaler og specialiseret sig i ernæringspsykiatri.

Flygtninge bliver undervurderet

Zarminah ønskede at fortsætte sin lægedrøm i Danmark, men mødte modstand. Hun kendte ikke uddannelsessystemet og kæmpede samtidig med sproget.

På sprogskolen fik hun gentagne gange at vide, at medicinstudiet var urealistisk – at det var for svært, og at hun i stedet burde vælge en kortere uddannelse som social- og sundhedshjælper eller -assistent. Det svækkede hendes tro på, at drømmen kunne lade sig gøre. Derfor gjorde det indtryk, da hun mødte en frivillig, der sagde: ”Det kan du sagtens. Hvem har sagt, at du ikke kan?”

Alligevel valgte Zarminah en anden vej og uddannede sig til klinisk diætist. Oplevelsen af ikke at blive taget alvorligt har siden fået hende til selv at engagere sig som frivillig i en lektiecafé. Flygtninge bliver meget undervurderet,” siger hun. ”Man får at vide, at det er for svært – at man ikke kan klare det.”

Hun peger på, at hendes tidligere studier faktisk gav hende et solidt fagligt fundament og hjalp hende videre.

” Hvis jeg havde vidst det, jeg ved i dag, havde jeg gjort det anderledes. Så var jeg startet på medicin.





Verden har glemt afghanske kvinder

”Det var retraumatiserende,” fortæller Zarminah om at følge med i medierne, da Taliban igen overtog magten i 2021 og begyndte at rulle kvinders rettigheder tilbage. Kontrasten til hendes eget liv er tydelig.

”Jeg var heldig. Jeg fik mulighed for at komme til Danmark. Hvis ikke, ville jeg have stået samme sted som de afghanske kvinder gør nu.

I dag lever jeg i et land, hvor jeg har frihed, en uddannelse og et arbejde. Jeg står på egne ben – og kan både klare mig selv og hjælpe andre.”

For Zarminah handler frihed om det helt grundlæggende: at kunne cykle, køre bil, læse og træffe sine egne valg. ”Alt er mit eget valg. Det er frihed”. Men friheden gør også ondt, når hun tænker på kvinderne i Afghanistan i dag.

”Verden har glemt afghanske kvinder,” siger hun og fortsætter: ”Kvinder må ikke være til. De eksisterer kun for at reproducere. De skal blive hjemme. De må ikke tage en uddannelse. De må ikke gå ude.” Derfor betyder det meget for hende, at hendes nærmeste familie er i Danmark.

Sammen kan de dele minderne, savnet og det svære. ”At kunne tale med min familie om det – det er et terapirum.”

Hun understreger, hvor vigtigt det er ikke at stå alene med sine tanker, særligt i årene efter Talibans seneste magtovertagelse. Zarminah håber på fred – i Afghanistan og i resten af verden.

”Hvis man mister håbet, mister man livet.”



Det betyder meget for Zarminah at læse og opsøge ny viden – som en stille protest mod det, der blev taget fra hende.

Stemmer – en stemme for verdens flygtninge er udgivet af Dansk Flygtningehjælp i forbindelse med Verdens Flygtningedag 2026. I publikationen deler ni personer med flugtbaggrund det, de mener, omverdenen bør vide i anledning af Verdens Flygtningedag. Historierne viser, at personer med flugtbaggrund har forskellige liv, erfaringer, drømme og håb.

Medvirkende: Azra, Eric, Ghada, Rana, Ruta, Kim, Kira, Zarminah og Zoltan.