Frivillig ven eller venskabsfamilie

– sådan støtter du personer med flygtningebaggrund i hverdags- og arbejdsliv

RØDE KORS

DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP

Indhold

4 Din rolle som frivillig

10 En ligeværdig relation

12 Hvad kan I mødes om?

16 Hvis sproget er nyt eller svært

20 Til møde med skolen eller kommunen

22 Pas på dig selv

24 Frivillig støtte er ikke altid nok

26 Kurser og workshops

28 Hvis en relation slutter

29 Henvisninger og mere viden

Indledning

Som flygtning i Danmark kan det være svært at trives og blive en aktiv del af vores samfund og de fællesskaber, som binder os sammen – på arbejdspladsen, i skolen og i foreningslivet.

Derfor er der brug for frivillige som dig. Dit nærvær og samvær, men også netværk, erfaring og kendskab til samfundsinstitutioner, danske normer og traditioner, er guld værd for et menneske med flygtningebaggrund.

Der er mange, som har brug for en hjælpende hånd. Både nyankomne flygtninge, men også en del af dem, der har boet i Danmark i længere tid. Derfor har Røde Kors og DRC Dansk Flygtningehjælp indgået et tæt partnerskab om at løfte opgaven i hele landet. Sammen har vi stor erfaring med, at det frivillige møde mellem mennesker kan gøre en verden til forskel – også for den frivillige.

Tak for at du er frivillig.

Anders Ladekarl,
generalsekretær,
Røde Kors

Charlotte Slente,
generalsekretær,
DRC Dansk Flygtningehjælp

Din rolle som frivillig

Frivillig ven, netværksperson, kontaktperson og venskabsfamilie. Der findes mange betegnelser, og det er forskelligt, hvad man kalder rollen forskellige steder i landet, men formålet er det samme; at udvise medmenneskelighed og på frivillig basis støtte en person eller en familie med flygtningebaggrund.

Du kan gøre en forskel for disse mennesker. Du taler sproget, du kender dit lokalmiljø, dansk kultur og danske samfundsinstitutioner. Og alene dét gør, at du kan hjælpe med en lang række hverdagsudfordringer og være med til at åbne døren til nye sociale netværk og relationer, som kan lede til en mere aktiv deltagelse i det danske samfund – og måske give adgang til arbejdsmarkedet.

Som frivillig har du en unik rolle. Du er der for at hjælpe et andet menneske og for at lære ham/hende at kende uden at blive betalt for det. Det skaber en tillidsrelation, der er mere ligeværdig end de relationer, som flygtninge har til myndighedspersoner.

Ensomhed og udfordringer

Undersøgelser viser, at flygtninge er mere udsatte for ensomhed og social isolation end andre befolkningsgrupper. De er kommet til et land, de ikke kender, og hvor de ikke taler sproget. De har ofte mistet familie og ikke mindst det netværk, vi alle opbygger gennem livet – venner og naboer, studiekammerater, kolleger og bekendte fra fodbold, kor, politik, teater osv.

> “Min mor er meget langt væk. Susanne hjælper mig, som var hun min mor. Hun hjælper mig med at læse svære breve og tager med til undersøgelser og jordemoder.”

Senet Tekleab fra Eritrea

Personer med flygtningebaggrund, der har været i Danmark i en årrække, kan stadig have udfordringer. De har måske svært ved sproget eller er ikke kommet i uddannelse eller job. En del har ikke knækket koden til, hvordan de tager aktiv del i det danske samfund.

Sådan bliver I matchet

Konkret bliver du som frivillig matchet med en familie eller en enkeltperson med flygtningebaggrund. Matchet bliver foretaget lokalt af en koordinator eller aktivitetsleder fra enten DRC Dansk Flygtningehjælp eller Røde Kors. Herefter er det op jer selv at sætte rammen og give indhold til relationen.

Som frivillig kan du altid få støtte fra din koordinator/aktivitetsleder og deltage på kurser og temadage, hvor du kan få konkret viden og møde andre frivillige.

Hvor meget tid skal du bruge?

Det anbefales, at I tidligt får talt om, hvor ofte I gerne vil mødes. Mange mødes mellem to og fire gange om måneden. Det er noget, I finder ud af sammen. Lyt til vedkommendes ønsker og afklar med dig selv, hvor meget tid du har. Vær opmærksom på, at den anden også kan have en hverdag, hvor tiden kan være knap.

Vær realistisk i forhold til arbejde, familie, fritid mm. Det er rigtig uheldigt, hvis du efter kort tid må melde fra, fordi du har været for optimistisk.

Jeres møder kan sagtens bestå af hverdagsaktiviteter som at gå ud og købe ind eller lave mad sammen. Ting, du alligevel skulle bruge tid på. Senere her i hæftet får du konkrete idéer til, hvad I kan lave sammen, og hvad du kan støtte med.

Hvad får du ud af det?

Langt de fleste oplever en glæde ved at hjælpe andre mennesker, men at være frivillig handler ikke kun om at give. Som frivillig får du også muligheden for at lære et menneske med en anden kulturel baggrund godt at kende.

Du kan få en indsigt i et andet sprog, en anden kultur og en anden måde at leve livet på. Du kan være den heldige gæst til en velsmagende middag, eller du kan hjælpe med at tilberede retter, som du måske aldrig har stiftet bekendtskab med før. Det kan også være du oplever, at I ikke er så forskellige, som du måske troede.

Når I mødes de første gange, er I naturligvis ikke venner, men det bliver I måske. Og selv hvis I ikke ender med at have et traditionelt venskab, vil relationen ofte give nye perspektiver og berige dit eget liv. Det kan også være, du kan få hjælp til noget. Under corona-pandemien har vi set eksempler på,

at flygtninge har købt ind for deres frivillige venner.

Hvad forventes af dig?

Det forventes, at du stiller dig til rådighed med din viden, erfaring og måske dit netværk. Du bidrager med det, som du har mulighed for og lyst til. Vi forventer, at du sætter dig ind i formålet med Venner Viser Vej, men at du selvfølgelig tager udgangspunkt i den enkelte flygtnings behov og ønsker.

Du skal ikke vide alt om lovgivning og familiesammenføring eller være ansvarlig for at finde job og skrive ansøgninger. Det er heller ikke din opgave at være terapeut. Hvis der er et behov for støtte, som du føler, at du kan hjælpe med, så er du velkommen til at gøre alt det, du normalt vil gøre for dine venner og familie. Husk, du er der som medmenneske, ikke som fagperson.

Det forventes også af dig, at du støtter flygtningen til selv at kunne håndtere udfordringerne i eget liv. Du skal være der og støtte med hjælp til selvhjælp. Du skal ikke løse udfordringer for flygtningen, men med flygtningen. Det kan være svært, fordi det ofte tager længere tid. Men på den lange bane hjælper det meget bedre.

Sig fra og henvis

Møder du et behov for hjælp, hvor du ikke føler dig godt nok rustet – så sig fra på en pæn måde.

Du kan – og skal – ikke løse alle de udfordringer, der måtte være. Fx hvis det indebærer juridiske spørgsmål som familiesammenføring eller opholdstilladelser, skal du henvise til professionelle, der kan hjælpe (se oversigt bagerst i hæftet).

Der er en lang række aktører og foreninger, som tilbyder forskellige indsatser inden for integration og juridisk vejledning. Måske er der en lokal forening eller aktivitet, du kan henvise flygtningen til, eller som du selv kan tage kontakt til.

Formålet med Venner Viser Vej

I Venner Viser Vej arbejder vi målrettet for, at flere personer med flygtningebaggrund bliver en mere aktiv del af det danske samfund og får fodfæste på arbejdsmarkedet. Vores afsæt er den personlige relation mellem en frivillig og en person eller familie med flygtningebaggrund. Den frivillige støtter med at tage nye skridt ind i det danske samfund, så netværket bliver større, og trivslen vokser.

Sig også fra, hvis du synes, at flygtningen stiller urimelige krav. Det kan fx være om tid, gaver eller middage. Helt lavpraktisk kan det også være store krav om at være tilgængelig for telefonopkald.

Vi opfordrer til, at du som frivillig søger sparring hos den lokale koordinator/aktivitetsleder. Både DRC Dansk Flygtningehjælp og Røde Kors har regionale-/fagkonsulenter, som kan sparre med de frivillige ledere om de udfordringer, den enkelte frivillige oplever.

Læs mere i afsnittene "Pas på dig selv" og "Frivillig støtte er ikke altid nok".

"Jeg har lært helt enormt meget om, hvad det vil sige at komme fra et arabisk land, leve som muslim og hele den kulturelle baggrund. Det har givet mig et nyt blik på min egen kultur."

Signe Irminger, venskabsfamilie
for familien Rahal fra Syrien

Legese er blevet en del af familien

"Skulle det være bogligt eller mere praktisk? Var det vigtigt at tjene en del penge? Vi snakkede rigtigt meget med Legese om uddannelse," fortæller Annie Ipsen, der sammen med sin mand er venskabsfamilie for Legese Ghide.

Han kommer oprindeligt fra Eritrea og kom alene til Danmark, da han var 17 år. Allerede et år efter sin ankomst var Legese så dygtig til dansk, at han var klar til at tage en uddannelse. I fællesskab snakkede de sig frem til, at elektriker var et godt valg.

"Legese er god til matematik. Samtidigt var det vigtigt for ham, at han kunne være ret sikker på at få et job bagefter," siger Annie.

Legese er nu 23 år og mangler et halvt år, før han kan kalde sig faglært elektriker. Annie og hendes mand er selvfølgelig begge to stolte, men tænker sig ikke længere som frivillige.

"Legese er en del af vores familie."

FOTO: PETER SØRENSEN

Tips til en god start

- Afstem forventninger med hinanden, når I mødes de første gange: Hvor lang tid har I, hvor tit vil I mødes, hvordan kommunikerer I, og hvad forventer I hver især, at der kommer ud af det?
- Tag initiativ til at mødes i stedet for at vente på, at flygtningen gør det. Husk, du er på hjemmebane og nok har mere overskud.
- Sørg for, at der ikke går for lang tid mellem, at I mødes i starten. Aftal hvornår I ses næste gang, inden I siger farvel.
- Vær åben, lyt, spørg ind og find ud af, hvad du kan gøre for at hjælpe.
- Vær nysgerrig, hvis der er noget, du ikke forstår.
- Udvis stor tålmodighed.

En ligeværdig relation

Selvom der naturligvis ikke er tale om et venskab fra starten, så ligger der en "venskabstanke" bag denne måde at hjælpe på. Og en hensigt om, at relationen skal være så ligeværdig som muligt.

Tænk på denne relation som dine andre sociale relationer, hvor I er fælles om at beslutte, hvad I skal lave, hvor I spørger ind til, hvad den anden har lyst til og måske skiftes til at lægge hus til. Grundlæggende handler det om at prøve at forstå og respektere hinanden, for ingen bryder sig om at føle sig forlegne eller ulige.

Gaver og økonomi

Gaver er en naturlig del af de fleste relationer – både mellem venner og kolleger, i skolen og i familien. Vi giver gaver for at udtrykke taknemmelighed og betænksomhed. Mange venner aftaler et passende niveau, så man ikke kommer til at skyde helt forbi og enten føle sig som en nærigpind eller en flottenheimer.

Det er ingen hemmelighed, at de fleste flygtninge har et meget stramt budget, og de frivillige ønsker ikke at belaste deres økonomi. Men man skal huske på, at der kan være et stort behov for netop at kunne give noget tilbage – især når man modtager hjælp. Tænk derfor over, om flygtningen kan give noget tilbage, der ikke koster penge fx i form af praktisk hjælp. Tænk også over, hvordan I kan lave sjove ting sammen eller tage på udflugter uden store udgifter for nogen af jer.

Når der er noget, du ikke helt forstår

Vi kommer alle fra forskellige baggrunde. Der vil være ting, vi ikke forstår, ting vi ikke ved, og som vi derfor er usikre på, hvordan vi skal håndtere. I denne relation er der ofte en række kulturelle og måske religiøse eller politiske normer, som kan gøre begge parter usikre. Det bedste råd er, at du selv prøver at være åben, og forklare hvorfor du gør, som du nu gør. Og i samme grad også tør spørge nysgerrigt, hvis der er noget, du er usikker på.

Sved på panden og sprogtræning

Efter fødslen af sit første barn, trængte Senet Tekleab til at komme i form. Derfor tog hendes frivillige ven, Susanne Orthmann, hende med i det lokale fitnesscenter. Tre gange om ugen fik de sved på panden.

Nu fokuserer de mere på sprog og på at få hverdagen til at fungere hos Senet og familien. De to kvinder laver bl.a. mad sammen. Her øver de sunde madpakker, som Senet kan give sit vuggestuebarn med og træner sprog samtidigt. De har fx bagt æggemuffins. Næste gang skal de bage gulerodsboller.

"Der er mange måder at træne sprog på. Det er ikke kun at lave lektier. Man lærer også meget ved at veje mel op, snakke om køkkenredskaber og opskrifter," siger Susanne.

Susanne printer opskriften ud på forhånd. Efterfølgende kommer hun den i et hæfte, som Senet kan bruge selv.

FOTO: JOHNNY WIGHMANN

Hvad kan I mødes om?

Hvad I vælger at mødes om, afhænger helt af, hvad I har lyst til, og hvad der er brug for – og om I har familie og børn. Det centrale er samværet og flygtningens behov for støtte. Og husk, at den bedste hjælp, er hjælp til selvhjælp, fordi det styrker flygtningens handleevne og selvværd.

Hverdagen

Uanset om din ven er helt ny i Danmark eller har været her i en del år, så har de bedt om at blive tilknyttet en frivillig, fordi de vil have hjælp til at knække koden til livet i Danmark på den ene eller anden måde.

Det, der måske virker naturligt for dig, kan være svært, når man enten er helt ny i Danmark eller aldrig rigtig er blevet en aktiv del af det danske samfund. Det kan være praktiske hverdagsting, såsom hvordan man bruger NemID, hvordan man booker en tid hos lægen eller forstår breve fra myndighederne.

Der kan være behov for introduktion til, hvordan forskellige aspekter af samfundet fungerer. Fx vores sundhedssystem – skal man ringe til familielægen eller til hospitalet, hvis man skal vaccineres? Hvornår ringer man 1813 og 112?

Måske kan du inspirere til, hvordan man skaber en god hverdag, når både mor og far er udearbejdende: Hvem smører madpakkerne, og hvem henter og bringer børnene? Skal der laves en madplan for ugen? Spørgsmålene er mange – og du har sikkert stået med mange af dem selv eller kender nogen, der har.

Daginstitution og skole

Hvis der er børn i familien, er viden om daginstitutioner og skolesystemet relevant. Både daginstitutioner og skoler er langt fra kun pasning og uddannelse. Det er også de steder, hvor den måske allervigtigste del af vores dannelse sker. Det er her, børnene møder børn fra andre miljøer. De kan spejle sig i hinanden og lære af hinanden. Skoler og daginstitutioner er med andre ord en af de allervigtigste døre ind til det danske samfund.

For forældrene er der også en god mulighed for at bruge børnenes daginstitutions- og skoleliv til at indgå i nye sammenhænge. I de små klasser vil der ofte være mange fødselsdage og fællesarrangementer. Snak om vigtigheden i at deltage i arrangementerne. Hertil kommer skole-hjemsamarbejdet og de møder og kommunikationsformer, som

forældrene har brug for at kende. Hvad er Aula? Hvad er forskellen på et forældremøde og en elevsamtale? Hvordan kontakter man klasselæreren? Og hvorfor skal børnene til sundhedsplejerske? Snak også om vigtigheden af at have en løbende kontakt med lærere og pædagoger.

Uddannelse og job

Der er heldigvis mange flygtninge, der kommer i job. En del har dog – af forskellige grunde – svært ved at finde fodfæste på det danske arbejdsmarked, også efter længere tid i landet. Det kan være en stor hjælp at få støtte til at lave et cv, søge en praktikplads eller et job. Det kan også være, at der brug for hjælp til en afklaring af, hvad man skal studere. Som frivillig vil du ofte have et større netværk end flygtningen. Dit netværk vil sandsynligvis bestå af mennesker med mange forskellige slags uddannelser og jobs, hvilket kan være meget brugbart i denne sammenhæng.

Dagligdagen og kulturen på en dansk arbejdsplads, og de forventninger, der er til en, kan være svære at gennemskue, og det tager tid og støtte at få opbygget en arbejdsidentitet og et tilfredsstillende arbejdsliv. Her er din rolle som frivillig særlig vigtig for at hjælpe med at forklare de ting, der virker indviklede, som fx børns sygedage, sammensætning af lønsedlen og overenskomst.

Du kan med fordel spørge ind til arbejdskulturen i din vens hjemland for at opnå forståelse for, hvorfor det måske kan være svært at begå sig på en dansk arbejdsplads.

Din opgave kan også være at motivere til at holde fast i jobbet, selvom det umiddelbart kan virke svært.

Aktiviteter med andre

Det er en god idé at lave fælles aktiviteter med andre i jeres lokalområde. Det kan være med andre frivillige og flygtninge eller i helt andre sammenhænge. Fællesaktiviteter kan både give jer gode oplevelser sammen og være med til at udbygge din vens eller familiens netværk. Introducér fx gerne til personer i din omgangskreds eller det lokale foreningsliv.

I mange kommuner arrangerer frivilligcentre og/eller lokale afdelinger af DRC Dansk Flygtningehjælp og Røde Kors fællesspisninger, udflugter, foredrag mv. for flygtninge og danskere.

I kan også deltage i workshops sammen. Røde Kors og DRC Dansk Flygtningehjælp afholder en række lokale workshops som del af Venner Viser Vej med overskrifter som 'Liv i madpakken'. Du kan læse mere om workshops under "Kurser og workshops" på side 26.

Man skal passe sine ting

"Først og fremmest er det dejligt at lære et ungt menneske at kende. Jeg synes, at andre kulturer er spændende," siger Hans Jørn Fogh Olsen.

For tre år siden blev han sammen med sin kone venskabsfamilie for den nu 23-årige Mir Houssian Karimi. Dengang kunne afghanske Mir meget lidt dansk. Men det var der råd for. Hans Jørns kone er pensioneret lærer, så sammen har de brugt timevis med lektier ved langbordet.

"Vi har også snakket rigtig meget om skik og brug. Det er jo vigtigt for at kunne begå sig i et nyt land," siger Bente, og Hans Jørn supplerer:

"Det har været vigtigt for mig at vise, at vi hjemme hos os sætter pris på pligtopfyldende mennesker, der passer sit arbejde og kommer til tiden. Og sådan er Mir. Han passer sin skole og sit job i Netto."

FOTO: LENE VENDELBO

Tips til aktiviteter

Fritid og afslapning
- Gå en tur i lokalområdet, på museum, biblioteket eller i skoven.
- Køb ind, lav mad og spis sammen.
- Tal om traditioner, normer og kultur.
- Invitér til fødselsdag eller en højtidsfejring.
- Gå en tur, dyrk sport eller spil sammen.
- Læs avis, se fjernsyn eller se film sammen med danske undertekster.

Praktisk støtte
- Læs og forstå breve fra myndighederne og gå evt. med til møder som bisidder.
- Lav lektier og øv sprog sammen.
- Køb ind og tal om, hvad man kan bruge de forskellige råvarer til.
- Spar om uddannelse og job.
- Del viden om skolesystem, sundhedsvæsen og andre institutioner.

Aktiviteter i lokalsamfundet
- Introducér til lokalmiljøet fx sportsforeninger – tag fx med til gratis prøvetimer i en klub.
- Introducér gerne til dine egne netværk – privat og professionelt.
- Deltag i fællesarrangementer for andre flygtninge og frivillige i lokalmiljøet eller arranger dem selv.
- Besøg det lokale museum på en gratisdag eller andre lokale kulturtilbud.
- Introducér til Røde Kors eller DRC Dansk Flygtningehjælps andre lokale tilbud.

Få yderligere inspiration til aktiviteter: **drc.ngo/frivillig/inspiration**

Hvis sproget er nyt eller svært

At kunne tale og forstå dansk er helt afgørende for at blive en aktiv del af det danske samfund. Nyankomne flygtninge har selvsagt brug for massiv støtte for at lære sproget. Det samme gælder for en gruppe af flygtninge, som har været her i længere tid. For nogle tager det bare længere tid at knække koden; dansk er et meget svært sprog at lære!

Hvis I oplever sprogbarrierer

- **Hav tålmodighed**. Det danske sprog er svært.
- **Tal langsomt og enkelt**. Svære ord duer ikke, selv om de udtales langsomt.
- **Brug redskaber**. Det kan være piktogrammer eller billedbøger.
- **Vær aktive**. Det er nemmere at kommunikere, når man fx går en tur.

Udover at lette vejen til både arbejde, samfundsforståelse og nye sociale netværk, kan den enkeltes sprogkundskaber også have betydning ift. de penge, man modtager som flygtning fra det offentlige. Så der er meget at vinde for den enkelte ved at få gode danskkompetencer.

Kommunes ansvar

Når man får opholdstilladelse i Danmark, bliver man automatisk tilknyttet danskundervisning på en sprogskole. Det er kommunen, der har det formelle ansvar for at lære flygtninge dansk. Flygtninge har naturligvis forskellige forudsætninger for at lære sproget. Modersmål, alder, uddannelsesniveau og tidligere oplevelser mv. har afgørende betydning for, hvor svært det er at lære dansk. Ligegyldigt hvilke

forudsætninger den enkelte har, er det udfordrende at lære et nyt sprog, og det kræver meget.

Det hjælper at træne

Undersøgelser viser, at det frivillige integrationsarbejde i høj grad er med til at øge flygtninges sprogkundskaber. Sprog tager tid at udvikle, men det går hurtigere, jo mere man taler, øver og hører. Husk på, at din nye ven måske ikke taler dansk med andre end dig og på sprogskolen.

Sproget udvikles ved, at det bruges og afprøves, så hvis I taler sammen og fx øver lektier, er det allerede en stor hjælp. For mange er der en tryghed i, at der er nogen, man kan spørge til råds, når man laver lektier. Den støtte kan du give. I kan også bladre i magasiner og bøger sammen og tale ud fra billederne. Ligesom med andre hjælpeopgaver er det vigtigt at vejlede uden at overtage.

Tal så meget som muligt

Det er vigtigt, men også meget svært at blive god til mundtlig dansk. Jeres mulighed for samtaler afhænger af, hvilket niveau I kan tale på – det vil udvikle sig hele tiden. I kan småsludre, eller I kan have samtaler om nogle mere alvorlige emner. Alle samtaler er træning.

I kan også tage ud at handle sammen og øve ordene på varerne i supermarkedet eller gå ture og øve ordene for de ting, I kommer forbi. Husk, at du bør tale i enkle og korte sætninger, hvis sproget er nyt. Det hjælper nemlig ikke at tale langsomt, hvis du samtidig anvender lange, svære ord.

Sprogcaféer for flygtninge

Måske har DRC Dansk Flygtningehjælp, Røde Kors eller en anden organisation en sprogcafé i din by. I sprogcaféerne er der frivillige, som er vant til at arbejde med sprogtræning. Det kan være en hjælp for de flygtninge, der har lyst til og/eller behov for at træne sproget noget mere.

Værktøjer til at træne dansk

- **translate.google.com** – online oversættelse, hvor I hurtigt kan slå ord og hele sætninger op, når I taler eller laver lektier. Eller download den som app
- **danskherognu.dk** – gratis onlinekursus i dansk for begyndere
- **dansk-paa-arbejde.dk** – gratis onlinemateriale med fokus på dansk på arbejdspladsen
- **sproget.dk** – forskellige samtaletemaer og øvelser
- **dansk.tjek.net** – opgaver i retskrivning (7.-9. klasse)
- **dansksiderne.dk** – danskmaterialer (gymnasie)
- **sprogland.dk** – et online sprogtræningstilbud i Røde Kors
- **Duolingo** – gratis sproglærings-app
- **Kitabs bøger om 1001 ord på flere sprog** – kan lånes på biblioteket

Mir øvede dansk med sin venskabsfamilie hver uge

Mir Houssian Karimi har lige fået kørekort. Den 23-årige afghanske flygtning har netop også købt sin helt egen bil. Pengene kommer fra jobbet i Netto, hvor han møder klokken 6:30 om morgenen. Når Mir ikke arbejder i Netto, går han i skole. Der er meget, som skal læres, for Mir gik ikke i skole i Afghanistan.

Lektierne har han fået hjælp til hos Hans Jørn og Bente Fogh Olsen. De er Mirs frivillige venner. Her har han trænet dansk – i flere år mødtes de hver uge.

”Det ville have været svært for mig at lære dansk, hvis jeg ikke var kommet her.”

Mirs danske er så godt nu, at han er begyndt at drømme om en uddannelse – måske som mekaniker:

”Jeg vil have en uddannelse, et job, mit eget hus og så vil jeg giftes. I den rækkefølge,” siger Mir.

FOTO: LENE VENDELBO

Til møde med skolen eller kommunen

Nogle gange tager den frivillige med som bisidder til møder med fx skolen eller myndighederne. Du er med som ekstra øjne og ører for din ven, men du er ikke part i sagen. Og det vigtigste: Du blander dig ikke. Hvis du gør, er det kun for at sikre, at alt er forstået.

Bisidning betyder, at man støtter op om personen både før, under og efter mødet. En bisidder kan derfor også hjælpe med at forberede mødet og tale om det efterfølgende.

Som frivillig ven til en flygtning kan det give stor værdi at fungere som bisidder. Nogle flygtninge er usikre i selve situationen, mens andre kan have svært ved at huske eller forstå, hvad der blev sagt. Som bisidder har du tavshedspligt om de forhold, du får indsigt i.

Hjælp til bisidning

Der er også frivillige, der ikke er trygge i opgaven som bisidder, eller ikke synes det er det, de meldte sig til som frivillig. Det er helt i orden ikke at tilbyde sin hjælp som bisidder. Det er også en hjælp at skaffe en anden bisidder eller at orientere din frivillige ven om muligheden for en anden bisidder.

Du kan læse mere og få hjælp til bisidning her (søg på "bisidder"):

- **mitrødekors.dk**
- **drc.ngo/da**

"Det er svært at forstå breve fra kommunen. Når vi ringede til Signe, havde hun altid tid til at hjælpe os."

Ahmed Rahal fra Syrien

Regler/formalia

- **Juridisk vejledning**: Hold dig fra det og henvis til nogle, der ved noget om det (se liste bagerst i hæftet).

- **Frivilligaftale og børneattest**: Din aktivitetsleder/koordinator vil bede dig om at underskrive en frivilligaftale, der beskriver din rolle og forpligtelser som frivillig. Du skal ligeledes give samtykke til, at der kan indhentes en børneattest, hvis du er frivillig for en børnefamilie.

- **Forsikring**: Når du underskriver frivilligaftalen, er du forsikret under dit frivillige arbejde.

- **Underretningspligt**: Som frivillig er du omfattet af den generelle underretningspligt på linje med andre borgere i Danmark. Det betyder, at du har pligt til at underrette myndighederne, hvis du oplever, at et barns trivsel eller sikkerhed er truet. Tal med din aktivitetsleder/koordinator, hvis du er i tvivl.

- **Tavshedspligt**: Du har tavshedspligt om de personlige forhold, du får indsigt i som frivillig.

- **Penge**: Du må hverken modtage eller give penge.

Pas på dig selv

At møde mennesker i en svær situation kan være hårdt – også selvom man har overskud. Mange flygtninge kommer med store tab i bagagen. Sorg, stress, traumer samt økonomiske og praktiske udfordringer fylder for mange. Det gælder også, selvom man har boet i Danmark i flere år. Som frivillig vil man gerne hjælpe, hvilket kan være en positiv oplevelse.

Men man skal passe på sig selv og ikke tage alle opgaver og byrder på sine skuldre. Nogle problemer kan ikke løses. Husk, at du gør en forskel blot ved at være til stede og lægge et lyttende øre til.

Sig fra

Du kan opleve, at du bliver mødt af for store forventninger. Det er fx ikke dit ansvar, at flygtningen får et job eller kommer ind på en uddannelse. Sig derfor hurtigt og klart fra, hvis du oplever et pres eller et ønske, som du hverken kan eller skal opfylde. Husk, det også er en hjælp at henvise eller finde andre, der kan hjælpe.

Din nye ven kan også vælge at sige fra overfor dit ønske om at hjælpe. Det er vigtigt, at I accepterer og respekterer hinandens behov og måder at sige fra på.

Nogle frivillige har oplevet at tage for meget ansvar, og det kan være svært at finde ud af, hvor du skal trække grænsen. Så mærk efter og vær ikke bange for at sige fra – det gør dig bestemt ikke til en "dårlig" frivillig. Husk, det skal være givtigt for begge parter at indgå i relationen. Og du er ikke til nogen hjælp for hverken dig selv eller andre, hvis du "knækker halsen".

Søg sparring

Vi opfordrer til, at du som frivillig søger sparring hos den lokale koordinator/aktivitetsleder.

Både DRC Dansk Flygtningehjælp og Røde Kors har regionale-/fagkonsulenter, som kan sparre med frivilliglederne om de udfordringer, de frivillige oplever.

FOTO: JOHNNY WICHMANN

Kulturmøde og uddannelsessparring

Familien Irminger og familien Rahal har de sidste fem år mødtes over kaffe, til jul, ramadan og meget andet. I begyndelsen handlede det især om at lære dansk, forstå skoleskemaer og pudsige højtider som fastelavn. De senere år har fokus ændret sig.

"Vi har snakket meget om uddannelse. Det har svært for de store piger at gennemskue uddannelsessystemet," siger Signe Irminger, der bl.a. var med en af døtrene til studievejledning.

De tre ældste går nu på henholdsvis HF og den forberedende grunduddannelse. De tre yngste har travlt med folkeskole og fritidsaktiviteter.

"Vi fik dem i Svendborg Skolebio, inden de nærmest kunne forstå noget dansk," siger Signe, der også har hjulpet, så de to drenge kan gå gratis til fodbold og den yngste pige til svømning.

Frivillig støtte er ikke altid nok

DRC Dansk Flygtningehjælp og Røde Kors vil – ofte i samspil med kommunen – være med til at sikre, at personer med alvorlige traumer ikke bliver tilbudt en frivillig, men i stedet får et specialiseret behandlingstilbud.

Nogle gange oplever vi dog, at flygtninge, der umiddelbart virker som om, at de er klar til at blive matchet med en frivillig, i stedet burde være i et specialiseret behandlingstilbud. Det er vigtigt, at du tager fat i din aktivitetsleder/frivilligkoordinator, hvis du oplever, at flygtningen har brug for et specialtilbud – også hvis du er i tvivl.

Det kan også være, at du støder på problemstillinger af mere social karakter, fx et højt konfliktniveau eller misbrug, der gør, at der kan være brug for professionel hjælp. Kontakt din koordinator/aktivitetsleder, hvis du oplever dette.

Når du kan støtte – også selvom det er svært

Selvom en person kan fungere i dagligdagen og ikke har alvorlige traumer, kan de være påvirkede af deres voldsomme oplevelser. Nogle kan have meget lyst til at tale om det, hvorimod andre ikke ønsker det. Respektér begge dele.

Som frivillig kan du gøre en stor forskel ved at give ro og tryghed med dit nærvær og samvær. Det kan dog kræve en stor del robusthed. Overvej med dig selv, om du kan rumme din vens problemstilling og behov for støtte. Hvis ikke, så sig fra. Hvis du kan rumme det, så sæt dig ind i, hvad traumer er fx via DRC Dansk Flygtningehjælp og Røde Kors' materialer og kurser og tal med din koordinator eller aktivitetsleder om det.

Håndbog og e-kursus

Både Røde Kors og DRC Dansk Flygtningehjælp har udviklet forskelligt materiale, der er tilgængeligt for alle frivillige, som ønsker at blive klogere på flygtninge med traumer, og hvordan man bedst kan hjælpe.

Røde Kors har udviklet onlinekurset "Frivillig indsats med udsatte flygtninge og menne-

sker på flugt" for frivillige, der har en relation til flygtninge, asylansøgere, migranter og frihedsberøvede. Til kurset hører også en håndbog "Frivilligt arbejde med traumatiserede flygtninge".

Find begge dele på **mitrødekors.dk** (nederst på siden under "online kurser").

DRC Dansk Flygtningehjælp har lavet hæftet "Flygtninge med traumer og PTSD – Flygtninge kan øge tillid og livskvalitet", som du kan finde på **drc.ngo/frivillig/inspiration**

Husk, at det aldrig er din rolle at skulle agere terapeut. Hvis der er brug for professionel hjælp, skal du henvise til det.

Hvis du møder afsavn af familie

Mange mennesker, der er flygtet, har mistet kontakten med deres elskede. Nogle måtte efterlade deres familie i områder, hvor det er svært at kommunikere på grund af krig. Andre tog afsted med deres familie, men blev adskilt under flugten. Dem, der savner deres familie, lever ofte med stor bekymring og skyld over, at de er kommet i sikkerhed, men at deres families skæbne er uvis.

Du kan hjælpe dem ved at lytte til deres historier, men også helt konkret ved at kontakte Røde Kors' Eftersøgningstjeneste, som kan søge efter deres familie eller hjælpe med at skabe kontakt med dem.

Læs mere på **rødekors.dk/tracing**

> **"**Når jeg tænker på min familie og på, at min bror er i fængsel, så bliver jeg nogle gange meget stresset. Men så vi snakker om det, og jeg bliver mere rolig. De hjælper mig med at fokusere på andre ting.**"**

Legese Ghide fra Eritrea

Kurser og workshops

Som frivillig kan du opleve både spørgsmål og tvivl i relationen til en flygtning. Du kan også opleve, at dit engagement som frivillig åbner for en masse nyt og spændende, som du gerne vil vide mere om. Derfor tilbyder vi kurser og workshops, hvor fagpersoner giver ny viden og inspiration samt konkrete værktøjer til at forstå og håndtere de udfordringer, I kan møde i jeres relation og hverdag.

Kurserne er målrettet frivillige, mens workshops er for både flygtninge og frivillige. Workshops er altså en god mulighed for en lærerig og hyggelig dag sammen. Kurser og workshops bliver afviklet lokalt ved at en frivillig – typisk en aktivitetsleder eller koordinator – bestiller et kursus eller en workshop.

Det er op til bestilleren at arrangere de lokale rammer og invitere deltagere, mens organisationerne leverer oplægsholderen. Kurser varer ca. tre timer og kan foregå som et fyraftensarrangement, i dagtimerne eller i weekenden.

Hvis du synes, at enten kurser eller workshops lyder spændende, så tag fat i din aktivitetsleder/koordinator og snak om mulighederne for at bestille.

Kurser for frivillige

Vi udbyder kurser indenfor fire emner:

- **Sundhed**: Du bliver introduceret til samspillet mellem flygtninges fysiske og psykiske sundhed. Derudover vil du få redskaber til at støtte, vejlede og henvise videre i forbindelse med sundhedsmæssige udfordringer – og ikke mindst til, hvordan du som frivillig passer på dig selv i processen.

- **Hverdagsmestring**: Fokus er på hverdagsmestring, familiedynamikker og trivsel. Du vil få understøttende kompetencer i forhold til de flygtninge, der allerede er godt på vej, men kan have behov for støtte i forskellige overgange og/eller introduktion af nye facetter i det danske samfund.

- **Støt op om vejen til job**: Vi gennemgår nogle af de vigtigste tematikker, du møder, når du gerne vil hjælpe flygtninge til at finde, beholde og trives i job.

- **Kulturmødet**: Hvordan håndterer du mødet med personer, du opfatter som anderledes end dig selv. Vi dykker bl.a. ned i kultur, ligebehandling og giver konkrete redskaber.

Workshops for frivillige og flygtninge i fællesskab

Vi udbyder workshops indenfor fire emner:

- **Førstehjælp**: Fire timers diplomgivende kursus i førstehjælp for voksne, der har ansvar for børn – fx forældre og bedsteforældre. Kurset indeholder både livreddende førstehjælp og førstehjælp ved dagens små uheld.

- **Liv i madpakken**: Inspiration til en sund madpakke, når vi blander den danske madpakkekultur med det orientalske køkken.

- **Det gode arbejdsliv**: Redskaber til at arbejde med de typiske forventninger og dilemmaer på arbejdspladsen samt hvordan man bruger sin praktik bedst.

- **Job til alle**: Tips og tricks om jobsøgning og det gode cv. Vi stiller bl.a. skarpt på, hvordan man finder og søger deltidsjob/småjobs til voksne og fritidsjob til unge.

Du kan læse mere om kurser og workshops på **vennerviservej.dk**

"At lave mad sammen er også en god måde at træne sprog. Engang kom Senet til at købe jordskokker i stedet for kartofler. Så får vi en snak om forskellen. Og næste gang vi mødes, så sørger jeg for, at vi repeterer ordene fra sidste gang."

Susanne Orthmann, frivillig ven med Senet Tekleab fra Eritrea

Hvis en relation slutter

Det er ikke nødvendigvis meningen, at man skal blive ved med at se hinanden for altid. Måske har relationen haft en meget praktisk karakter, som gør, at der en dag ikke er mere at mødes om. Det kan også være, at I er blevet så gode venner, at titlen som frivillig ikke længere giver mening for nogen af jer.

Men det kan også ske, at relationen ikke fungerer – at kemien simpelthen ikke er særlig god. Måske er der opstået problemer i jeres relation, eller flygtningens udfordringer har vist sig for store til, at du føler du kan hjælpe. Der kan også være sket ændringer i dit eget liv, der gør, at du ikke længere har tid til eller overskud til at være frivillig. Der kan være mange grunde til, at det, man startede på, ikke kan eller skal fortsætte.

Råd og vejledning

Du er tilknyttet enten DRC Dansk Flygtningehjælp eller Røde Kors. Kontakt din koordinator eller aktivitetsleder, som kan give dig råd og vejledning, som måske kan løse de problemer, der måtte være opstået.

Hvis relationen mellem jer slutter, så skal du under alle omstændigheder give din koordinator eller aktivitetsleder besked. Vedkommende vil gerne høre om din oplevelse, så de kan lære af den. Han/hun kan også hjælpe flygtningen videre til en ny frivillig ven, hvis der er et ønske om det, ligesom du kan blive frivillig for en ny person eller engagere dig i andet frivilligt arbejde, hvis du ønsker det.

"I begyndelsen så vi hinanden en gang om ugen. Nu er det kun en gang om måneden, fordi Mir selv kan klare det meste. Det er godt – for ligesom med vores egne børn, så skal han jo også 'sparkes ud'."

Hans Jørn Fogh Olsen, venskabsfamilie for Mir Houssian Karimi fra Afghanistan

Henvisninger og mere viden

Der findes en lang række organisationer og aktører, der arbejder med integration og tilbyder hjælp og bistand til flygtninge.

- **Center for udsatte flygtninge**: udsatteflygtninge.dk
- **Dignity – Dansk Institut mod Tortur**: dignity.dk
- **DRC Dansk Flygtningehjælp**: drc.ngo
- **DRC Dansk Flygtningehjælps Frivilligrådgivning**: drc.ngo/da/stot-nu/frivillig/fa-rad-og-stotte/
- **DRC Dansk Flygtningehjælps Asylrådgivning**: drc.ngo/asylafdeling
- **Frivilligcentre**: Find dit lokale frivilligcenter: frise.dk/frivilligcentre/find-dit-frivilligcenter
- **Røde Kors**: rødekors.dk
- **Røde Kors intranet for frivillige**: mitrødekors.dk
- **Røde Kors' Eftersøgningstjeneste**: rødekors.dk/tracing
- **Udlændingestyrelsen**: nyidanmark.dk
- **Vidensportal om traumer**: traume.dk

Udgivet af:
Røde Kors
Blegdamsvej 27
2100 København Ø

DRC Dansk Flygtningehjælp
Borgergade 10
1300 København K

Forsidefoto: Johnny Wichmann

Design og layout: Helle Bjerre Østergaard

Oplag: 3000

Tryk: KLS

SILVER
PurePrint™ by **KLS**
Produceret 100 % biomedbrydelig! af KLS PurePrint A/S

December 2020

www.vennerviservej.dk

Venner Viser Vej er finansieret af
Udlændinge- og Integrationsministeriet

FOTO: JOHNNY WICHMANN

RØDE KORS

DRC DANSK FLYGTNINGE HJÆLP

Røde Kors og DRC Dansk Flygtningehjælp er de to største organisationer i Danmark indenfor frivilligt integrationsarbejde. Vi står bag det landsdækkende projekt Venner Viser Vej, hvor frivillige støtter personer med flygtningebaggrund i at trives og blive en mere aktiv del af det danske samfund samt få fodfæste på arbejdsmarkedet. **vennerviservej.dk**