

Integrationsnet

En del af Dansk Flygtningehjælp



Mit Liv – Mit Valg

En helhedsorienteret beskæftigelsesindsats

Mit Liv – Mit Valg

– en helhedsorienteret beskæftigelsesindsats

Udgivet af

Integrationsnet – En del af Dansk Flygtningehjælp
Rådmandshaven 4
4000 Roskilde

Januar 2012

Læs mere om os og vores arbejde på
www.integrationsnet.dk

Forord

Integrationsnet, som er en del af Dansk Flygtningehjælp, er specialiseret i projekter til fremme af integration indenfor pædagogisk støtte, beskæftigelse og afklaring. Dette hæfte beskriver erfaringer fra "Mit Liv – Mit Valg" – et metodeudviklingsprojekt støttet af det Lokale Beskæftigelsesråd i Københavns Kommune.

Projektet er gennemført fra januar 2011 til december 2011 og 16 familier – fortrinsvis fra Mjølnerparken – har været tilknyttet projektet.

Projektteamet har bestået af 3 fasttilknyttede akademiske medarbejdere samt en musikerapeut. Desuden har vi trukket på medarbejdere i Integrationsnet, hvor det har været relevant.

I metodehæftet beskriver vi metoder og fremgangsmåde. Vi håber, at vores erfaringer kan inspirere sagsbehandlere og andre, som udfører projekter med denne gruppe af borgere.

Hæftet er delt op i fem afsnit:

1. Om projekt og målgruppe
2. Erfaringer og udfordringer
3. Resultater og anbefalinger
4. Metode
5. Projektindhold

1. Om projektet

Formålet med projektet var at forældre og unge med flygtningebaggrund i Mjølnerparken ville opnå større tilknytning til arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet, samt at udvikle en metode til en helhedsorienteret beskæftigelsesindsats i mindre ressourcestærke familier.

Forløbet skulle skabe afklaring for den enkelte deltager, bringe dem tættere på arbejdsmarkedet og medvirke til, at de føler kontrol over og tager ansvar for egen livssituation og derved får en erkendelse af egne barrierer og muligheder. Heraf projektnavnet 'Mit liv – Mit valg'.

Fælles for målgruppen er, at familierne står i en meget vanskelig position i forhold til det danske samfund og – ikke mindst – i forhold til at få fodfæste på ar-

bejdsmarkedet. Typisk er faderen i familien på førtidspension og kvinderne befinder sig i den svageste del af matchgruppe 2. Kvinderne i familien har været hovedaktørerne gennem hele projektforsløbet. Ægtefælle, børn og unge har været inddraget, hvor det har været relevant.

Projektet blev etableret i samarbejde med jobcenter Musvågevej og der har ikke været lagt skjul på at det er et beskæftigelsesprojekt. På den anden side har det også været vitalt for projektet, at deltagerne aktivt har valgt projektet til som et af flere alternativer.

Jobcenter Musvågevej indkaldte sammen med Integrationsnet til et orienterende dialogmøde med potentielle deltagere. Her blev projektets formål og indhold præsenteret, og deltagerne fik mulighed for at beslutte

sig for om dette var et relevant tilbud til dem. Efter dialogmøderne fik den enkelte borger en samtale med projektmedarbejderne og 95 % af deltagerne ved møderne besluttede sig for at tage imod tilbudet.

Beskrivelse af deltagerne

De kvinder, vi har fået henvist til projektet, er tilknyttet Jobcenter Musvågevej og registreret som matchgruppe 2. Af sociale og/eller helbredsmæssige årsager har de haft svært ved at følge de eksisterende aktiveringsforløb i kommunen.

Det stod hurtigt klart, at alle kvinderne i projektet havde store helbredsmæssige problemer – både fysiske og psykiske. Desuden levede de fleste meget isolerede, skønt alle bor tæt på hinanden i samme bebyggelse. Det betød, at mange var meget utrygge ved at deltage i en stor gruppe, hvor man ikke kendte hinanden. Det var således en målgruppe med betydelig større problemer end oprindeligt antaget.

Derfor var det vigtigt, at der fra starten blev etableret et tillidsforhold både mellem deltagere og mellem deltagere og medarbejdere. Desuden var det nødvendigt – på grund af deltagerens helbredssituation – at der fra starten blev etableret temaforløb omkring sundhed og livsstil samt psykoedukation omkring håndtering af fysiske og psykiske lidelser i familien, traumer, angst og depression.

Psykiske og fysiske smerter

Kvinderne kommer alle fra lande, hvor krig og uroligheder er en del af hverdagen. De bærer derfor på mange smertefulde minder fra fortiden, hvilket i høj

grad påvirker deres nuværende funktionsniveau; bl.a. lider de fleste af koncentrations- og hukommelsesproblemer samt angst og depression. Flere af kvinderne har diagnosen PTSD og har været i behandlingsforløb på de etablerede traumecentre, dog uden at opleve nogen mærkbar bedring.

Kvinderne har typisk et meget skrøbeligt helbred og oplever mange fysiske smerter, som ikke har kunnet udredes eller afhjælpes lægeligt. Mange af kvinderne har desuden gået i 10-15 år med forskellige sygdomme, som fx diabetes uden at have forstået, hvad de fejler og hvordan de skal tage hånd om det, hvilket har skabt en række af yderligere komplikationer. De fleste har, gennem mange år, haft et stort forbrug af smertestillende medicin – dog ofte uden at have kendskab til den korrekte dosering samt formålet med medicinen.

En del modtager også antidepressiv medicin fra egen læge, fordi de føler sig utrygge ved at opsøge en psykiater. Flere af dem giver udtryk for en stor angst for at blive stemplet som "sindssyge" og er urolige for, om en sådan stemping kan medføre, at deres børn vil blive fjernet fra hjemmet.

Kommunikationsvanskeligheder

En yderligere barriere for at nærme sig jobmarkedet er, at kvinderne generelt taler et meget ringe eller slet intet dansk. På trods af at de fleste har boet i Danmark i 10-15 år, lever de isoleret i udsatte boligområder, har intet netværk at trække på, kender ikke deres lokalområde og har svært ved at kommunikere med skole, institutioner mm. De fleste af kvinderne har store problemer med at navigere i det offentlige system, som de ofte oplever som truende og kontrol-

lerende – en indkaldelse fra kommunen fremkalder i mange tilfælde stor angst og afmagt hos den enkelte. Hertil kommer at hele konceptet "at gå på arbejde" er meget fjernt for de fleste af kvinderne. De har kun få års skolegang bag sig fra hjemlandet og ingen eller meget sparsom joberfaring. Mange kender heller ikke andre, der har et arbejde, og har derfor svært ved at forestille sig, hvad det egentlig vil sige. Fælles for kvinderne er en ringe tro på egne muligheder og ressourcer, samt manglende viden om egne rettigheder og relevante tilbud og støttemuligheder

Økonomiske bekymringer

Kvinderne har generelt en meget trængt økonomi, da de enten er enlige med mange børn eller har en mand, som også er syg og på kontanthjælp eller førtidspension. Flere af familierne har forsøgt at afhjælpe den

dårlige økonomi ved at optage hurtiglån med høje renter, hvilket har sat dem i en stadigt stigende gæld. Den økonomiske situation sætter ofte kvinderne i dilemmaer og svære valg, som fx om der skal købes vinterstøvler til børnene eller hjertemedicin til manden. Økonomien er således en vedvarende bekymring for kvinderne i hverdagen.

På grund af de ovenfor beskrevne omstændigheder, har det været nødvendigt at tilrettelægge et program, som søger at imødegå og arbejde rundt om kvindernes mange forskellige behov og problematikker både psykisk, fysisk, socialt og økonomisk. Det er vores opfattelse, at for at støtte disse kvinder til større ejerskab over eget liv – og måske til selvforsørgelse – må vi, som professionelle, kunne tilbyde en helhedsorienteret indsats båret af fleksibilitet, tålmodighed og empati.



2. Erfaringer

I løbet af projektforsløbet, har vi gjort os mange, vigtige erfaringer i forhold til at arbejde med denne målgruppe. Fra starten har det været essentielt for os at beslutte os for nogle tilgange og strategier i arbejdet, som vi fandt meningsfulde og som harmonerede med Dansk Flygtningehjælps værdier.

Da målgruppen her generelt føler en stor afmagt over for det system som omgiver dem, og da de alt for sjældent oplever at mestre deres eget liv, har vi været meget opmærksomme på ikke at skabe rammer, som forstærker denne selvoplevelse hos dem. Vi har derfor i høj grad søgt at støtte kvinderne i at finde en indre motivation og lyst, frem for at benytte os af kontrol, sanktioner og tvang. Det har vist sig at virke – endda bedre end vi havde turdet håbe på. Det, at kvinderne har følt sig respekterede og forståede, har gjort at de har anstrengt sig til det yderste for at møde op – ofte i flere timer om ugen end de havde aftalt med os.

Styrke den enkeltes ressourcer

En anden vigtig del af tilgangen til kvinderne har været at fokusere på ressourcer frem for på barrierer. Det

er så let at få øje på alle problemerne, og kvinderne har ofte også en selvfortælling som udelukkende fokuserer på denne del af deres eksistens. Det kan være en balancegang at holde fast i en ressourceorienteret tilgang uden at negligere de reelle problematikker, og det kan være en lang proces for den enkelte at kontakte og styrke ressourceområderne.

I gruppesammenhæng er det således vigtigt at hjælpe kvinderne til at hæve energien sammen i stedet for at trække den ned. Lykkes det, er gruppen en uvurderlig støtte for den enkelte kvinde, idet hun her kan finde omsorg, forståelse, humor, fællesskab og ikke mindst motivation til at bevæge sig videre. Vi har endvidere erfaret, at nogle af kvinderne er begyndt at ringe til hinanden og ses udenfor projektet. De er altså begyndt at bruge hinanden som et netværk udenfor familien.

Det har været en fordel at have en ren kvindegruppe, da det har givet grundlag for en større tillid og åbenhed kvinderne imellem. Mange af de kvinder, vi har haft i gruppen, kommer fra en baggrund, hvor man holder strengt på adskillelse mellem kønnene, og hvor

der hersker stor social kontrol. Det kan derfor være forbundet med både skam og generthed at skulle lave fysiske øvelser eller dele følelsesmæssige oplevelser med mænd. I andre, mindre intime, sammenhænge kan det dog være fint at vænne kvinderne til også at kunne omgås blandede grupper.

Et tillidsfuldt miljø

Vi har, i samarbejdet med kvinderne, søgt at skabe et miljø baseret på tillid og tryghed. Det er vores erfaring, at det tager tid for kvinderne at åbne sig og at stole på, at andre vil dem det godt. Mange af kvinderne har en stor angst for at komme til at udstille sig selv og blive genstand for "sladder" blandt de andre. Vi har lavet aftaler i gruppen om tavshedspligt, og opfordret til at støtte op om hinanden og være med til at skabe et trygt miljø.

Efterhånden som kvinderne har erfaret, at de alle har lignende problematikker, har de åbnet op og fortalt om skilsmisse, vold i hjemmet, psykiske problematikker og andre tabubelagte emner, som de ellers har holdt tæt ind til kroppen. For mange af kvinderne er det første gang, de deler sådanne emner med andre.

Tid

Tidsfaktoren er essentiel i arbejdet med denne gruppe. Der er mange områder af kvindernes liv, som har været forsømt i årevis, og det er derfor en længere proces at få hjulpet kvinderne til at tage hånd om deres liv igen. Det er ikke gjort med et 3-måneders afklaringsforløb.

Det tager ligeledes tid at få etableret kontakt og samarbejde med alle de lokale aktører, som er vigtige i arbejdet rundt om kvinderne.

Det er blevet tydeligt for os, at der er brug for en særlig indsats i forhold til denne målgruppe, da de ikke har de nødvendige ressourcer eller overblikket til at kunne navigere i systemet, sådan som det er skruet sammen. Derfor bliver de alt for ofte tabere i et system, som ikke har ressourcerne til at samle dem op igen.

Afsættes den nødvendige tid og de rette ressourcer, kan det dog lykkes at vende den negative udvikling og hjælpe kvinderne tilbage til et mere værdigt liv, hvor de i højere grad selv er 'herre i eget hus'. Dette kommer resten af familien til gode, særligt børnene, som ofte bærer på et stort ansvar.

Tolkning

Af flere forskellige grunde har vi valgt at bruge en del ressourcer på tolkning i projektet. Kvinderne talte intet eller meget ringe dansk og mulighederne for at forstå og kunne deltage aktivt i undervisningen blev styrket ved at bruge tolke. Især da vi har arbejdet med mere personlige og følelsesmæssige emner, samt når vi har haft eksterne undervisere på besøg. Som tidligere nævnt er det ikke etisk forsvarligt at lade kvinderne oversætte for hinanden, når det omhandler emner som kan vække svære følelser, eller hvor det er vigtigt at få alle nuancer med.

Vi har i de enkelte situationer altid gjort os klart, hvorvidt det var meningsfuldt og forsvarligt at lade dansktræning være en del af undervisningen eller ej.

Rollemodeller

Vi har desuden gjort os den erfaring, at det er guld værd at have tilknyttet enkelte faste tolke til projek-

tet. Tillidsforholdet mellem tolken og kvinderne er af stor betydning, dels for graden af deltagelse i undervisningen og dels i de individuelle samtaler.

De tolke, vi har brugt, har desuden ofte haft en funktion som rollemodeller i gruppesammenhæng og har kunnet "gå foran" i gruppediskussioner om fx kvinde-roller, børneopdragelse eller vold i hjemmet. Tolkene har været kvinder, med en baggrund som minder om gruppens, men som har bevæget sig videre på flere essentielle områder, bl.a. i forhold til uddannelse, arbejde og status i familien. De har været dybt engagerede i arbejdet med netop denne målgruppe, hvilket har åbnet mange døre for os medarbejdere, og de har hjulpet os til at forstå kvinderne og deres måde at tænke og kommunikere på, så vi ikke gik fejl af hinanden.

Supervision

I arbejdet med mennesker, som på så mange områder er blevet ofre i deres eget liv, er det vigtigt at være opmærksom på den måde, man som medarbejder påvirkes. Når man omgås mennesker som oplever så massiv smerte, afmagt og håbløshed kan det til tider opleves som om det "smitter". Som medarbejder kan man fx opleve, at det pludselig er svært at få øje på meningen med det arbejde, man udfører, man kan opleve en udpræget træthed eller en snigende irritation over for deltagerne. Her er det vigtigt at benytte en ekstern supervisor for at blive bevidst om de mekanismer der er trådt i kraft, så de ikke kommer til at mudre kommunikationen internt og køre projektet af sporet. I vores tilfælde har det bl.a. været vigtigt hele tiden at sætte os realistiske mål i forhold til den målgruppe, vi havde

med at gøre frem for at tro, vi skulle præstere det umulige. Ligeledes har vi løbende måttet omformulere målsætninger og forudindtagede idéer om, hvad der ville være til gavn for kvinderne og deres familier.

Udfordringer og løsninger

Det, at tilrettelægge og udføre et projekt som henvender sig til den beskrevne målgruppe, kan naturligvis også til tider være en udfordring. I det følgende vil vi beskrive et par områder, som det er vigtigt at være opmærksom på i den henseende.

Tidsopfattelse

Det har været vores oplevelse, at kvindernes forhold til tid på mange områder har divergeret fra den tidsopfattelse, vi medarbejdere har opereret med. Det har bl.a. vist sig ved, at kvinderne generelt er kommet et kvarter til en hel time for sent til undervisningen. Dette skyldes dels, at kvinderne er opvokset i en kultur, hvor man typisk ikke er så stringent med tiden, som vi er i de vestlige, industrialiserede samfund. Men en stor del af forklaringen ligger også i, at kvinderne ikke har været vant til at skulle møde til en fast tid om morgenen, og at de derfor har svært ved at få dette til at gå op med at aflevere børn i skole og institutioner. Herudover tager mange af kvinderne sovemedicin om aftenen, og døjer med massive søvnproblemer om natten, hvilket gør, at de er trætte og udmattede om morgenen.

Udover at blive ved med at motivere kvinderne til at komme til tiden, har vi søgt at imødekomme dette

problem med at starte morgenen med plads til, at de kvinder der er kommet, kan mødes og hygge sig over en kop te, mens vi medarbejdere har mulighed for at tage de mere individuelle samtaler med de enkelte. Den officielle undervisning starter først en halv til en hel time senere. På samme måde har vi først inviteret eksterne oplægsholdere til at komme noget senere end skemalagt.

Denne måde at håndtere det på, har bevirket, at vi har undgået en masse spildtid og ufrugtbar irritation. Omvendt har kvinderne gjort fremskridt i forhold til at blive bedre til at komme til tiden. Nogle har endda fortalt, at de undlod at tage deres sovemedicin om aftenen, for at være sikre på at komme af sted til undervisningen om morgenen.

Livshistorien

En anden udfordring, vi er stødt på vedrørende tidsopfattelsen, har at gøre med kvindernes problemer med hukommelsen. Det gør det vanskeligt for kvinderne at huske helt basale ting, som fx navnet på deres børns skole eller om de har gået på sprogskole eller været i praktik. Kvinderne har derfor ofte svært ved at sammenstykke en kronologi i deres livshistorie, som dermed synes fyldt med "sorte huller".

Kvindernes hukommelse og koncentrationsevne påvirkes desuden af det miljø, de befinder sig i, og den grad af stress de oplever på et givet tidspunkt. Det har betydet, at informationer som ikke har været tilgængelige den ene dag pludselig er dukket op på et andet tidspunkt.

Disse omstændigheder kan vanskeliggøre arbejdet med at afklare kvinderne og kræver tid, nærvær og mange samtaler.

Undervisning

På grund af kvindernes skrøbelige helbred, kan det være sin sag at planlægge et kontinuerligt undervisningsforløb. Som underviser er det en fordel at have en fleksibel tilgang til rammerne for formidlingen. Det er en god ide at have forberedt en vifte af mulige aktiviteter og tilgange, så man kan gøre brug af den form, der virker mest velegnet på det pågældende tidspunkt. Herudover er det en fordel at kunne improvisere, så man tager udgangspunkt i kvinderne dér hvor de er, i stedet for at holde fast i en på forhånd planlagt fremgangsmåde.

Tålmodighed

I det hele taget kræver arbejdet med denne gruppe en stor portion tålmodighed og masser af tid. Der skal bruges mange ressourcer på motivation, både i form af brevskrivning, telefon-opkald, individuelle samtaler og hjemmebesøg samt i det daglige arbejde med gruppen. Især i opstartsfasen kan det anbefales at sætte god tid af til at få samlet gruppen og gjort dem trygge ved at komme.

Det er vigtigt, at medarbejderne er opmærksomme på at holde energien oppe, selv om arbejdet i perioder kan synes noget trægt, og det kan være vanskeligt at få øje på resultaterne. Brug hinanden og brug supervision – og lidt humor kan man også komme langt med.



3. Resultater og effekter

I dette afsnit fortæller vi om resultater og effekter, samt giver gode råd og anbefalinger til de, der skal arbejde med lignende projekter.

- Deltagerne har opnået en større grad af kendskab til såvel pligter som rettigheder i forhold til det danske samfund. Det har givet deltagerne en større selvtillid og følelse af at være i stand til at hjælpe sig selv.
- De fleste kender nu kommunens opbygning og systemer. Det gør det muligt at forholde sig aktivt i forhold til fx jobcentret.
- Alle deltagere har gennemgået en helbredsafklaring, så de har en klar plan i forhold til deres sygdomsforløb.
- Deltagerne har fået afklaret deres familiære situation – også i forhold til deres børn.
- Alle deltagere giver udtryk for, at de føler, at deres sociale isolation er blevet brudt.
- Deltagernes kendskab til lokalområdet er blevet betydeligt større, og de er nu i stand til at profitere af de tilbud, som findes i deres lokalområde.

- Fremmødestatistikken er steget gennem hele projektføreløbet. Alle deltagerne har deltaget i flere timer/dage end der oprindeligt var aftalt.
- Selv om kun ganske få har opnået beskæftigelse eller praktik, er flere deltagere nu i en situation, hvor de har mod på og ideer til at komme ud på arbejdsmarkedet. På trods af at det er en temmelig langsommelig proces for denne gruppe af borgere, er der gode muligheder for, at jobcentret har fået en væsentlig mere motiveret gruppe af borgere med ønsker, vilje og egne mål.

”Vi har generelt fået gode tilbagemeldinger fra kvinderne angående projekt Mit Liv – Mit Valg, ved de afholdte jobsamtaler på Jobcenter Musvågevej. Især har vi fået indtryk af, at kvinderne har følt sig trygge i mødet og har oplevet, at de bliver hørt. Ligeledes er det vores indtryk, at kvinderne i fællesskabet har udviklet en styrke, som de kan bruge fremadrettet.”

(Sagsbehandler på jobcentret)

Gode råd og anbefalinger

Retrospektivt har der været nogle helt essentielle byggesten i dette projekt. Vi kan derfor varmt anbefale lignende projekter at gøre brug af følgende gode råd:

- Hav et par faste, engagerede tolke tilknyttet projektet helt fra starten. Det skaber tryghed blandt kursisterne og sparer projektmedarbejderne for en del tid. Planlæg forløbet i samarbejde med tolkene, så de afsætter de timer, der skal bruges på projektet.
- Sørg for, tidligt i forløbet, at etablere et tæt samarbejde til relevante lokale aktører. Det er vigtigt, at projektet forankres i blivende foreninger og lokale tiltag, da man ellers risikerer, at kursisternes positive proces stopper med afslutningen af projektet.

Hvis ikke kvindernes udvikling mod større selvtillid, netværksopbygning og ny læring overtages af andre aktører, vil de med stor sandsynlighed hurtigt vende tilbage til isolationen i hjemmet, hvorved den psykiske

tilstand igen vil forværres. Sørg for at sikre den gode udvikling – også i fremtiden.

- Det er på samme måde vigtigt at overdrage funktionen som "brobygger" mellem kvinderne og det offentlige system til relevante aktører, det være sig mentorer, frivillignetværker eller støttekontaktpersoner. Det er afgørende, at denne funktion varetages af en tredjepart, som ikke er kommunen.
- Sørg for at støtte deltagerne til at få en positiv oplevelse i mødet med jobcentret. For mange af kvinderne var det en stor udfordring at skulle til samtale i jobcentret, bl.a. fordi det var svært for dem at forholde sig til de "roterende teams" som Københavns kommune kører med. Det, at de skulle forholde sig til en ny og ukendt sagsbehandler hver gang de mødte op, gjorde dem utrygge og forvirrede. Dette kan afhjælpes ved at projektmedarbejderne tilbyder at tage med som bisidder til samtalerne, samt ved et tæt og kontinuerligt samarbejde sagsbehandlerne og projektmedarbejderne imellem.



4. Metode

En vigtig del af projektet har været den helhedsorienterede tilgang til hver enkelt deltager og hendes familie. Vi har inddraget den enkelte kvindes familie ved at tilbyde hjælp til eksempelvis ægtefællens jobsøgning, ansøgninger til kommunen, problemstillinger vedr. bolig eller børnenes skole.

Derudover har flere af de unge i familierne været til samtale omkring job/praktik, hovedsageligt med det formål at få den unge ud af et begyndende kriminelt adfærdsmønster.

Vi har været på hjemmebesøg hos kvinderne og haft samtaler, hvis det i en periode har været for svært for kvinden at komme ud. Det er dog her helt essentielt, at denne familieinddragelse finder sted på kvindens eller familiens eget initiativ. Tilliden mellem medarbejdere og kvinden skal skabes forinden, og dermed er det meget individuelt fra kvinde til kvinde, hvornår i forløbet kontakten til familien har været relevant.

Interesse og tillid

Med denne metode har vi mødt kvinderne med en generel interesse for deres liv – også for aspekter,

som ellers ikke er en del af en undervisningssituation. Hermed har vi åbnet op for et større kendskab til kvinden, hendes baggrund og situation i dag. Vi har også planlagt aktiviteter for kvinderne sammen med deres børn – her har vi oplevet en anden og essentiel side af kvinden, nemlig rollen som mor. Dette ser vi i tæt sammenhæng med den tillid kvinderne har fået til os – de har følt, de er blevet mødt med respekt og ligeværdighed.

Vi har på grundlag af den opbyggede tillid løbende haft individuelle samtaler med hver deltager om alt fra problemer i hjemmet til uforståenhed over for det danske samfund og de offentlige instanser. Dette kendskab til den enkelte kvinde har endvidere resulteret i, at vi som medarbejdere har kunnet vise forståelse og omsorg for kvinden i svære perioder eller på dårlige dage. Kvinderne har ofte udtalt, hvor stor en betydning dette har haft for dem; som én udtrykte det: "Det er første gang jeg føler, at jeg bliver behandlet som et menneske".

Undervisningen har også berørt emner og temaer med henblik på hele familien, fx sund kost, vold i hjemmet og børneopdragelse.

Fleksibilitet

Tid og ressourcer til pludseligt opståede situationer har været højt prioriteret. Kvindernes liv hviler generelt på et skrøbeligt fundament, hvilket fx kan resultere i pludselig skilsmisse, stærkt forværret helbred, henvendelser fra kommunen om at udbetalingen af deres kontanthjælp er blevet stoppet eller anholdelse af en ung i familien – hændelser vi prompte har måtte handle på.

Fleksibilitet har desuden været et nøgleord ifht. projektprocessen – vi har som medarbejdere løbende skulle revidere og formulere nye succeskriterier og formål med projektet. En ekstern supervisor har hjulpet os med at skabe overblik over processen og givet os et fokus på realistiske succeskriterier og mening. Medarbejderne har endvidere været omstillingsparate og fleksible med hensyn til at tilrettelægge programmet i forhold til kvinderne og deres helbredssituation den pågældende dag.

Motivering versus tvang

Hver uge har kvinderne modtaget en beskrivelse af programmet for den følgende uge. Kvinderne har dermed vidst, hvad der skulle ske, og de er blevet inddraget i planlægningen (vi har oplevet, at kvinderne ikke kom, hvis de ikke kendte til dagens program). Vi har gennemgået programmet med den enkelte deltager og aftalt et individuelt forløb. Kvinderne har på den måde selv valgt til og fra og følt sig som medejere af projektet.

De krydser sig herefter af de dage, de vil komme i den følgende uge, og vi opfordrer til, at de melder

afbud, hvis de alligevel ikke kan. Hvis vi ikke hører fra kvinden den aftalte dag (eller hvis det er noget tid siden, vi har set hende), ringer vi eller sms'er. Dermed registrerer vi fravær og fremmøde på en 'vi mangler og savner dig, hvis du ikke er her' – måde, uden at skabe mistillid til grunden bag fraværet eller at presse kvinden.

Kvinderne har ofte udtrykt, at de var glade for denne opmærksomhed, interesse og omsorg. De føler sig som betydningsfulde medlemmer af et fælles projekt og et fællesskab.

"I starten var jeg presset og deprimeret. Jeg synes, det var det samme som alle de andre kurser og projekter. Men det her er anderledes, fordi I tager hensyn til og ikke presser os. I hjælper os og føler med os. Vi kommer fra krig, vi har traumer og problemer på grund af det. Det er ikke skuespil. Det betyder rigtig meget, at I tror på og respekterer os og forstår vores baggrund."

(Citat af deltager)

Empowerment – 'mit liv, mit valg'

Vi har under hele projektet arbejdet med at give den enkelte kvinde følelsen af at være aktør i eget liv. Ud over at kvinderne har valgt til og fra ifht. projektets aktiviteter, har vi oplyst om deres rettigheder og muligheder i det danske samfund. De har fået viden om, hvordan de kan navigere inden for de offentlige instanser og institutioner, og hvilke krav der er til dem

som kontanthjælpsmodtagere og borgere i det danske samfund.

Vi har også givet dem overblik over barrierer og ressourcer ifht. arbejdsmarkedet. Med denne viden har kvinderne fået mulighed for at handle inden for den struktur, de er en del af.

En kvinde udtalte ved projektets afslutning:

”I har gjort mig stærk, jeg ved hvad, jeg skal sige til min sagsbehandler nu og hvad jeg gerne vil. Jeg ved, jeg godt kan, og jeg føler mig meget stærk.”

(Deltager som nu er i praktik)

Vi har også arbejdet med at fremkalde ønsker, lyst, egne mål og drømme hos kvinderne (jf. afsnit 'Krop og Psyke' om ønsketræ og drømmerejser). Formålet er at gøre kvinderne bevidste om de valg og muligheder de har – på trods af de mange barrierer.

Dialog med kvinderne

En overordnet metodisk tilgang har været en løbende dialog og et tæt samarbejde med kvinderne. Vi har haft individuelle samtaler og evaluering med hver af disse kvinder, sammen med en velkendt tolk. Samtalerne har fundet sted inden opstart, undervejs i projektet og til slut.

Hver medarbejder har haft ansvaret for den primære kontakt til en gruppe kvinder. Hermed har vi haft mulighed for at gå i dybden med hver kvindes individuelle problemstillinger og situation.

I samarbejde med den enkelte har vi udformet en handlingsplan med fokus på kvindens ressourcer. Den er løbende revideret og afslutningsvis udformet til en statusskrivelse, der efter godkendelse af kvinden selv, er sendt til den pågældende sagsbehandler. Jobcentret har således kvindens ønsker og beskrivelse af hendes situation og kvinden føler sig dermed tryk ved næste samtale.

Overordnet set har vi fungeret som 'case manager' og bindeled mellem de offentlige instanser og kvinderne. Afslutningsvis har vi formidlet kontakten videre til andre aktører, fx en støttekontaktperson eller gældsrådgivningen, som fremover vil kunne varetage dele af rollen som 'bindeled'.

Gruppedynamik og socialt netværk

Et andet vigtigt aspekt har været projektets gruppeform. Et mål for mange af kvinderne har netop været at bryde med den sociale isolation, og gruppe-formen har således været helt essentiel for at nå dette mål. Deltagerne har hver dag været sammen i en mindre gruppe. Det har skabt en særlig dynamik og tryghed hos den enkelte. Generelt hersker der meget mistillid til samfundets instanser i denne gruppe, og det at andre 'sagde god' for os som medarbejdere og for projektet som helhed har hjulpet til, at også nyttilkomne

deltagere hurtigt fik tillid og lyst til at være en del af projektet. Kvinderne har endvidere kunne bruge hinanden – de har delt deres historier, hjulpet og støttet hinanden og fået et socialt netværk.

"Jeg var meget deprimeret i starten, havde ikke lyst til at komme, gik ikke ud og ville ikke. Det var svært. Nu kender jeg de andre kvinder og har det godt her. Jeg har lyst til at komme nu. Vi griner sammen og kan glemme alle vores problemer for en tid. Det har hjulpet på mit humør at tale og være sammen med de andre kvinder."

(Citat af deltager)

Efterværn – forankring i projekter

Som en del af metoden og afslutning af projektet har vi i samarbejde med kvinderne besøgt foreninger og tilbud i lokalområdet. Kvinderne har taget stilling til, hvilke tilbud de vil gøre brug af i fremtiden. De føler sig trygge ved og kender til foreninger, hvor de kan møde andre kvinder, holde kontakten til hinanden og fortsætte deres positive udvikling mod egne mål – fx at lære dansk, få hjælp til breve fra kommunen eller til at sy. Derved falder kvinderne ikke tilbage i social isolation.

Denne forankringsproces har været tidskrævende – vi har i en længere efterværnsperiode fulgt kvinderne

til disse steder og været der sammen med dem indtil tilliden blev etableret.

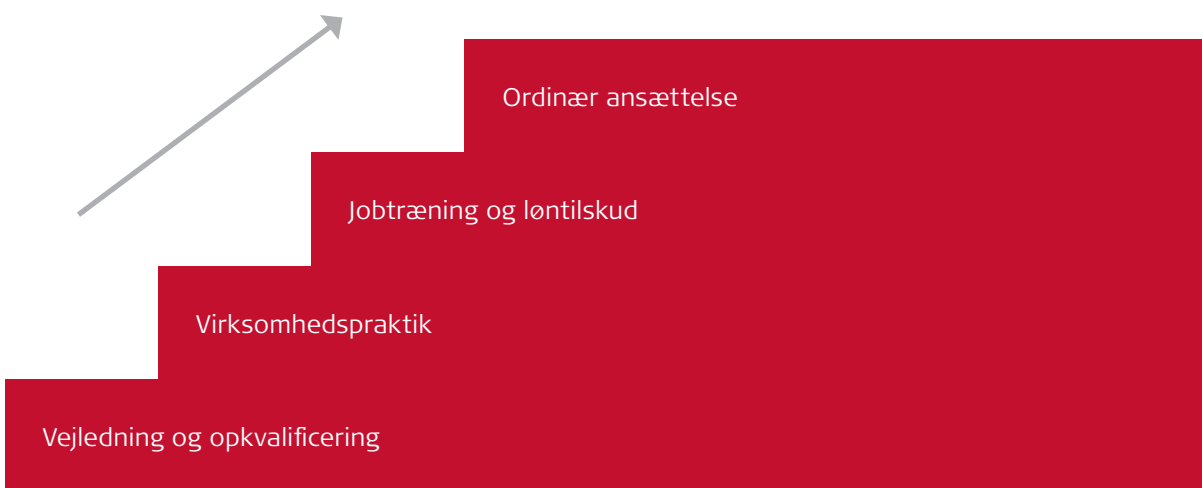
Formålet har været at mobilisere et større tilhørsforhold til det danske samfund hos kvinderne og bygge bro til de mange relevante tilbud, der eksisterer. Forud for projektet har kun én af kvinderne været i kontakt med nævnte tilbud, trods det, at de alle har været oplyst om dem.

Vejen til arbejdsmarkedet

Projektet var som nævnt i afsnittet 'Formål' et beskæftigelsesprojekt, men grundet kvindernes dårlige helbredssituation og isolation var de alle placeret langt fra arbejdsmarkedet.

Job-trappen er traditionelt set borgernes vej til job. (figur 1)

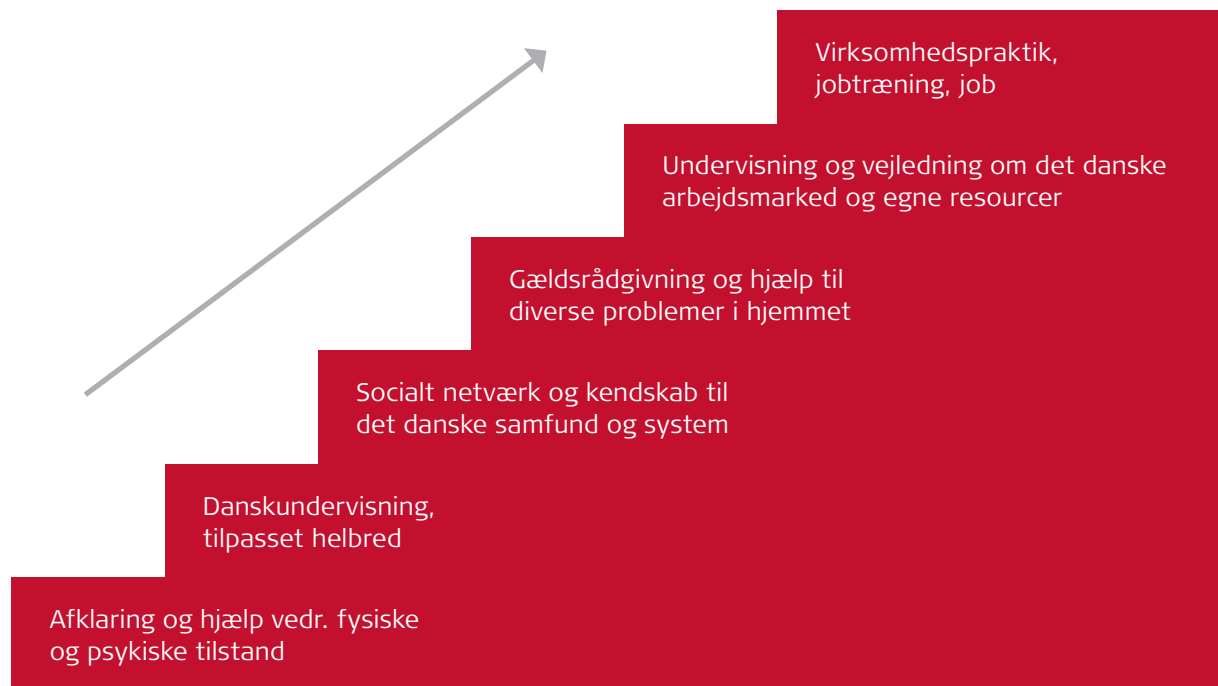
I dette projekt, med denne gruppe af borgere, er vi gået anderledes til værks og har benyttet en alternativ model af 'Job-trappen' (figur 2). Figuren viser, hvordan vi har startet med et andet udgangspunkt, som en form for forstadiet til den officielle job-trappe. Flere forudgående trin har været nødvendige før den egentlige jobvejledning eller opkvalificering blev aktuel.



Figur 1 DEN OFFICIELLE JOB-TRAPPE

Trappen har været omdrejningspunkt for en individuel handlingsplan, hvor de hver især har fået overblik over netop deres vej til et job: hvilke trin skal bestiges inden de kan bevæge sig videre op ad trappen, hvor slutmålet er et job. Et trin er, som figuren viser, fx efter en helbredsafklaring at få kontakt til en psykiater og blive medicineret mod psykiske lidelser og søvnmangel. Et andet kan være at lære dansk.

Alle trinene repræsenterer aspekter af kvindens liv, som har optrådt som barrierer og uundgåeligt skal løses, før kvinden har bevæget sig tættere på arbejdsmarkedet.



Figur 2 EKSEMPEL PÅ EN PROJEKTDELTAGERS VEJ TIL JOB



5. Projektindhold

Indholdet i projektet er delt op i fem overordnede temaer.

Job og Praktik

Deltagerne er generelt langt fra arbejdsmarkedet, og har meget ringe viden om mulighederne. Derfor har det været nødvendigt at give meget basale informationer om emner som at stå til rådighed, rettigheder og pligter og systemets opbygning.

Men nok så vigtigt har det været at diskutere, hvilke muligheder der er realistiske for et job for denne gruppe, og hvordan man når målet.

Ud over at arbejde med disse temaer i gruppen har der været mulighed for individuelt at udfærdige CV, søge praktik og lave målrettet jobsøgning. Desuden har nogle af ægtefællerne lavet individuel jobsøgning og nogle af de unge har fået hjælp til at søge fritidsjob.

Samfund

Samfundstemaet har især drejet sig om kvindens rolle i samfundet i et historisk perspektiv – både juridisk

og socialt, men har også handlet om demokrati, velfærdsstat, politisk struktur og politiske partier. Især har vi beskæftiget os med forskelle mellem det danske samfund og kvindernes oprindelige lande – Libanon og Irak. Vi har også gennemgået lovforslag på aktuelle områder set i forhold til eventuel indvirkning på deltageres daglige situation.

Forældrerollen – i hjemmet og i samfundet

De fleste af kvinderne har stået meget famlende i forhold til deres rolle som forældre. Dette gælder både i forhold til opdragelse og i forhold til skole og uddannelse.

Opdragelsestemaet har fx handlet om køn, kultur-, og generationsforskelle i familien og samfundet, samt forskelle mellem kvindernes oprindelseslande og Danmark.

Skole og uddannelsestemaet har handlet om forældresamarbejde, PPR, videregående uddannelser og skabt forståelse for pædagogik og læringsmetoder i børnehave og folkeskole.

I forbindelse med temaer om kriminalitet og misbrug

har vi arbejdet med advarselstegn, kommunikation og hjælpeinstanser i forhold til de unge i familien.

Kend din by

Under temaet 'Kend din by' har vi besøgt steder, som er relevante i forhold til at give kvinderne viden om og kontakt til deres omgivelser, fx

- foreninger, væresteder og sundhedscentret
- kulturinstitutioner som Nationalmuseet, forskellige undervisningsinstitutioner og Folketinget
- sammen med kvinderne og deres børn har vi besøgt rekreative områder i København; Frederiksberg Have, Den Lille Havfrue og Botanisk Have

Kvinderne har fået oplevelser sammen med deres børn, som de ellers ikke har overskud til i deres hverdag. Som medarbejdere har vi set kvinderne i rollen som mor, hvilket har givet os en bedre forståelse af den enkelte kvinde.

Ved evalueringen af projektet nævnte kvinderne denne del af projektet som meget givende. Flere har fx ikke haft kontakt til børnenes skoler og fandt det dermed interessant at se, hvor deres børn går i skole og høre om pædagogik og læring i det danske uddannelsessystem.

I løbet af projektet har vi haft besøg af følgende eksterne aktører:

- LOKK
- Kvinno
- Københavns Energi

- Misbrugskonsulent
- Zoneterapeut
- Sundhedsformidler
- UngdomsUddannelsesvejleder
- Pædagogisk Psykologisk Rådgiver
- Sagsbehandler fra jobcentret
- Forskellige konsulenter/undervisere inden for pædagogik, psykologi, psykomotorik, musik og dans

Sundhed

Da samtlige kvinder havde store problemer med helbredet såvel fysisk som psykisk, har vi set det som afgørende at sætte ind på disse områder. Det har vi gjort via undervisning i psykoedukation, sund kost, samt viden om forebyggelse og behandling af diverse lidelser. Men det har været nok så vigtigt at give kvinderne en direkte erfaring med fx forebyggende og lindrende fysiske øvelser eller kognitive og meditative øvelser til brug ved fx smertelindring og angstreducering.

Kvinderne er derfor bl.a. blevet introduceret til let yoga og små fysiske øvelser, som de også vil kunne lave derhjemme, de har været tilknyttet et motionscenter og de har været i varmtvandstræning.

Et af de undervisningsforløb kvinderne har haft under emnet sundhed, har vi kaldt for "Krop og Psyke". Mere om det nedenfor.

Krop og Psyke

Undervisningen i "Krop og Psyke" - én gang ugentligt i 2-3 timer - har taget udgangspunkt i praktiske, oplevelsesorienterede øvelser suppleret af korte intervaller

med mere teoretisk indhold. Kombinationen gjorde det nemmere for kvinderne at holde koncentrationen gennem længere tid.

I undervisningen har vi hver gang startet med lettere fysiske øvelser, hvor hele kroppen bevæges. Fokus har været på kropsbevidsthed og egenomsorg – at lytte til kroppens behov, samt at bibringe kvinderne en forståelse for, hvordan netop deres krop kan bevæges og styrkes på trods af kroniske smerter.

Vi har arbejdet meget med at bruge det dybe åndedræt til at være tilstede i kroppen og til at tackle smerte. Bevægelserne har været langsomme, nærmest meditative, og har været akkompagneret af beroligende musik, som yderligere har hjulpet kvinderne til at spænde af i kroppen.

Viden om stress og traumer

Det teoretiske indhold har omhandlet bl.a. sammenhængen mellem krop og følelser, viden om stress og traumer og at tackle kroniske smerter og søvnproblematikker. I formidlingen har det været vigtigt at tage udgangspunkt i tilgange, der lægger sig op ad den positive psykologi og empowerment. Kvinderne skal ikke problematiseres og sygeliggøres, men blive bevidste om deres ressourcer og lære teknikker til at kunne handle selv frem for at være passive modtagere af hjælp udefra.

En enkelt gang har vi gjort brug af en ekstern underviser - en psykolog med arabisk baggrund. Da mange af de termer, vi bruger indenfor psykologien, er udpræget vestlige, kan det være en god idé at benytte

en person med kendskab til menneske- og sygdomsforståelse i de arabiske kulturer. Vedkommende kan "bygge bro" mellem de forskellige forståelsesverdener på kvindernes eget sprog.

Det er vores erfaring at det er vigtigt at bruge tolk, når undervisningen foregår på dansk, da mange nuancer ellers går tabt. Det "sprogskoledansk" som nogle af kvinderne behersker, er ofte ikke tilstrækkeligt, og det er ikke etisk forsvarligt, at kvinderne tolker for hinanden, når det drejer sig om komplicerede følelsesmæssige oplevelser.

Respekt for den enkeltes grænser

Da mange af kvinderne er traumatiserede, er det vigtigt at være opmærksom på grænsen mellem oplevelsesorienteret undervisning og terapi. Det kan dog ofte være en gråzone, og vi har flere gange oplevet, at kvinderne bliver meget berørte og reagerer på de emner, vi har haft oppe.

For mange af kvinderne er det måske første gang, de sætter ord på oplevelser, de har haft, og det kan være et meget vigtigt skridt for dem at tage. Det er dog vigtigt at hjælpe både den enkelte kvinde og gruppen til ikke at overskride egne og andres grænser. Det anbefales derfor, at undervisningen varetages af en professionel med erfaring i traumer, som er i stand til at navigere i dette felt.

Vores erfaring er, at da kvinderne først havde etableret en grundlæggende tillid til hinanden, var de til stor hjælp og støtte for hinanden i gruppen. I undervisningen har vi bl.a. brugt afspænding, mindfulness, visua-

lisering, musiklytning, kreative medier som tegning, maling og collage, samt interview og diskussioner to og to.

Eksempel 1:

Kvinderne sidder med lukkede øjne og guides af musikerterapeuten til at spænde af i hver enkelt kropsdel samtidig med, at de trækker vejret dybt og langsomt. Lyset er dæmpet og musikken er beroligende med små "lydbilleder" af vand der risler, og fugle der kvidrer. Musikerterapeuten opfordrer kvinderne til at bevæge sig ud på en indre rejse i et smukt og regenererende landskab, hvor de må bruge alle sanser; duft, syn, hørelse og følesans til at understøtte oplevelsen. Bagefter fortæller kvinderne om oplevelser af glæde, ro, trykthed eller vitalitet – følelser som alt for sjældent er en del af hverdagen, og som nu igen er blevet nærværende for den enkelte, og kan deles i fællesskabet.

Øvelsen har til formål at hjælpe kvinderne til at få kontakt til indre psykiske ressourcer og teknikker til at stresses af i kroppen og få en pause fra de angstfyldte tanker.

Eksempel 2:

Kvinderne guides ind i en afspændt tilstand og opfordres til at kontakte gemte eller glemte drømme og

ønsker. Efterfølgende deler kvinderne deres oplevelse med hinanden, hvorefter de skriver drømmene på papirsblade, som limes på et flot malet ønsketræ, som kvinderne selv har lavet. I tiden efter arbejder vi med ønskerne; hvad skal der til for at nå drømmen? Hvad er første skridt på vejen? Hvis drømmen er umulig at indfri, er der så alternativer, som kommer i nærheden af drømmen?

Øvelsen har til formål at gøre kvinderne bevidste om egne ønsker for fremtiden, samt at hjælpe dem til at bevæge sig i den retning, de ønsker. Mange af kvinderne er aldrig blevet spurgt om, hvad de ønsker sig, og de har derfor rigtig svært ved at mærke egne behov. Vi søger at støtte dem i en proces mod større ejerskab i forhold til den fremtid, de går i møde, ved at kunne formulere hvad de ønsker sig, når de fx sidder til samtale på jobcenteret. Alt for ofte er kvindernes eneste form for kommunikation centreret omkring alt det, de ikke magter.

"Jeg synes det var meget afslappende at lukke øjnene og bare slappe af. Det var rigtig dejligt og noget som jeg kan bruge derhjemme. Og bare at lade tankerne op, det var rigtig godt."

(Citat af deltager efter afspændingsøvelse)

Integrationsnet

En del af Dansk Flygtningehjælp

Region Jylland/Fyn

Integrationsnet

Vester Alle 26

8000 Århus C

T: +45 8880 8070

Region Sjælland

Integrationsnet

Rådmandshaven 4

4000 Roskilde

T: +45 8880 8070

www.integrationsnet.dk

info@integrationsnet.dk