

# Psykt Bra Mangfold

## Fontenehuset Fredrikstad



2022-2023

# Innholdsfortegnelse

## Innhold

Innholdsfortegnelse.....	2
Forord .....	3
Nasjonale funn .....	3
Modell- og metodebeskrivelse for samarbeid mellom Kommune, NAV, Fontenehus .....	3
I tillegg til prosjektmøter etablerte vi: .....	4
Supplerende tjenester utviklet av Fontenehuset Fredrikstad.....	5
Andre relevante undervisningsmateriell som kan ha overføringsverdi for andre kommuner. .....	6
Undervisning FRIS .....	6
Informasjonsmateriell og nettside.....	7
Språkcafe på FRIS .....	7
Kombinasjonsløp og språkpraksis.....	8
Datacafe .....	8
Fagdag i regi av Psykt Bra Mangfold .....	9
Etterlevelse prosjekt .....	16

Stortingspresidenten  
samtaler om  
Fontenehuset



deltok høst 22 på  
prosjektet ved  
Fredrikstad

# Forord

Fredrikstad kommune og NAV har siden Fontenehuset Fredrikstad åpnet dørene 7.4.21 hatt en samarbeidsavtale. Raskt så aktørene at Fontenehuset kunne bidra med en supplerende arena for inkludering og integrering av flyktninger. Målgruppen er stor i Nedre Glomma regionen, Fredrikstad tar imot mange flyktninger. I tillegg er sekundærinnvandringen stor.

Det ble etablert dialoger mellom relevante aktører for samarbeid for å se om vi sammen kunne finne en bredere og mer tilpasset modell.

Januar 2022 samlet migrasjonshelse, Fredrikstad internasjonale skole (FRIS), NAV, Friskliv og mestring og Fontenehuset seg og startet prosessen med å få skapt prosjektet Psykt Bra Mangfold i Fredrikstad.

Prosjektet benyttet etablerte metoder beskrevet av andre Fontenehus som allerede hadde pilotert Psykt Bra Mangfold konseptet. Vi ville spisse vårt prosjekt til å særlig rette seg inn mot introduksjonsprogrammet og nyankomne flyktninger.

Ved avsluttelse av prosjektet desember 2023 erfarte vi at modellen bidrar til å understøtte helhetlige tjenester. Kombinasjonen av samarbeidsaktørene, helhetlig perspektiv og arbeidsfellesskapet til Fontenehuset lyktes mange i målgruppen å stå i skolehverdagen, samt komme i arbeid.

Dette notatet er et supplement til sluttrapporten og må ses i sin helhet.

## Nasjonale funn

Totalt 7 Fontenehus har gjennomført eller driver prosjekter knyttet til Psykt Bra Mangfold. I vedlegget Psykt Bra Mangfold på Fontenehus. Rapport 2020-2023 beskrives prosjektene samlet. Fontenehuset Fredrikstad har bidratt til utforming av denne.

*Vedlegg 1*

I tillegg er det utformet en egen veileder, *vedlegg 2*, der samlede erfaringer gjennom Fontenehus prosjekt er beskrevet nærmere.

## Modell- og metodebeskrivelse for samarbeid mellom Kommune, NAV, Fontenehus

Fontenehuset Fredrikstad har i sitt prosjekt tilnærmet seg i hovedsak deltagere i introduksjonsprogrammet- nyankomne flyktninger.

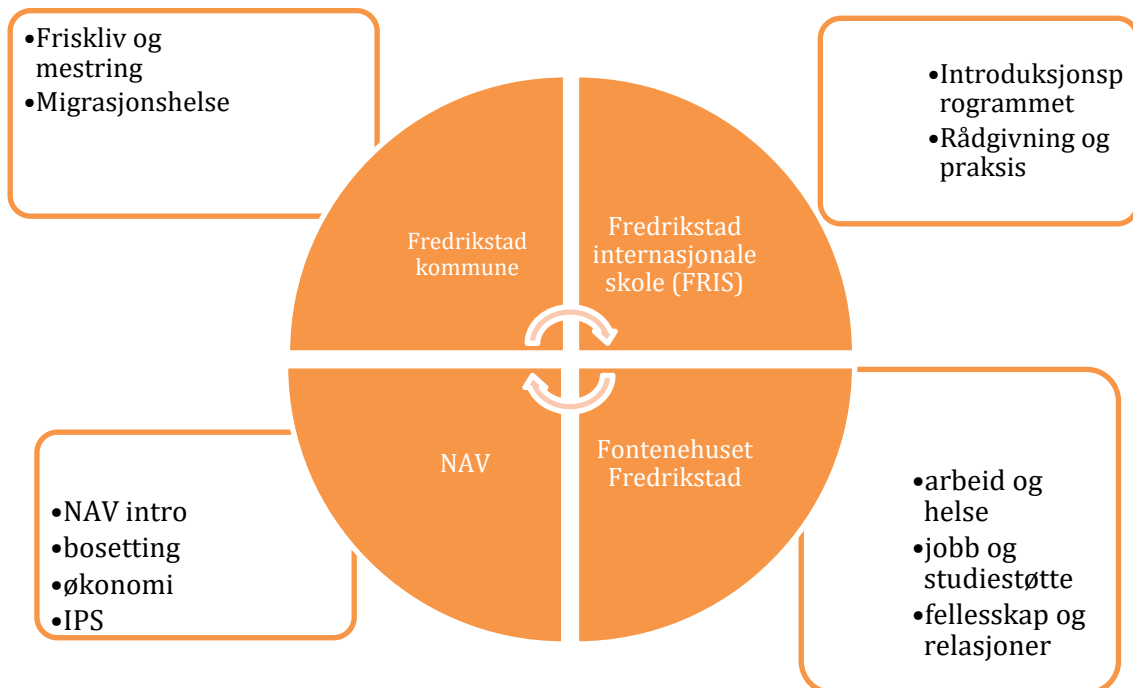
Fredrikstad kommune har i hele prosjektperioden tatt imot mange flyktninger. Byen er stor og som nyankommen flyktning er det for mange krevende å orientere seg. I tillegg til å finne en ny hverdag, ro og skape et hjem møter du et system, kultur og by som er ukjent. Du skal delta i et krevende introduksjonsløp samtidig som familien skal orientere seg, språket skal læres og nettverk skal bygges. Mange kommer fra en hverdag der de har hatt en jobb, og mange kjenner på et identitetstap som arbeidstaker, og er fullt motiverte for å komme i arbeid igjen. Kompetansekrav, språk og nettverk kan oppleves for mange som utfordrende med å etablere seg som arbeidstaker i et nytt land.

Vi erfarte tidlig i prosjektet at vi så mange fordeler med Psykt bra mangfold. Den viktigste oppdagelsen vi gjorde var behovet for livsrydding.

For å mestre ny livssituasjon, skoleløp og språk så vi at Fontenehuset tilførte en verdi. Gjennom nettverket samarbeidsaktørene fikk med hverandre bygde vi ned siloene og fikk til en helhetlig opplevd tjeneste.

Målgruppen fikk supplert tjenestetilbudet sitt og fikk en raskere integreringsprosess.

Samarbeidsaktørene i prosjektet hadde få arenaer før prosjektet for å snakke sammen. Månedlige prosjektmøter i hele perioden bidro til økt samhandling og kjennskap til hverandre. Mellom møtene ble veien kortere for å ta kontakt med hverandre og samhandle om løsninger.



I tillegg til prosjektmøter etablerte vi:

- Fast undervisning drevet av Fontenehuset for lærere og elever ved FRIS (vedlegg 3)
- Informasjonsmateriell og nettside (vedlegg 4-6, [Fontenehuset Fredrikstad](#))
- Ukentlig språkcafe drevet av Fontenehuset i kantinen på FRIS
- Datacafe drevet av Fredrikstad kommune og AOF med datahjelpere som er medlemmer på Fontenehuset
- Fagdag
- Individuelle avtaler for språkpraksis og tilpasset skoleløp

Dette beskrives i kapittelet: Andre relevante undervisningsmateriell som kan ha overføringsverdi for andre kommuner.

## Supplerende tjenester utviklet av Fontenehuset Fredrikstad

Prosjektet #Psykt bra mangfold er et individuelt tilpasset og supplerende integreringstilbud til nyankomne flyktninger i Fredrikstad kommune. Vi har rettet fokus på enkeltindividets ressurser og mestring. Fellesskapet på Fontenehuset gir en motvekt til utenforskap gjennom sosiale relasjoner og støtte til utdanning, arbeid og livsmestring.

For deltakere på introduksjonsprogrammet har vi lagt vekt på å avtale et kombinasjonsløp med å være på Fontenehuset i introtiden for å styrke utdanningsløpet. Vi har også gjennom ukentlig fritidsprogram supplert deltakeres integreringsarena utenom skoletid. Her har aktiviteter som sommerferietur, skogtur, sopptur, søndagsmiddag, bowling, kino, spillekveld og klesbyttekveld vært noe av det man kan ha deltatt på.

Fontenehuset er et medlemsdrevet arbeidsfellesskap hvor vi jobber sammen med å drifte huset. I den arbeidsorienterte dagen inngår blant annet kjøkken og kafédrift, økonomi og administrasjon, kommunikasjon- og mediearbeid og jobb og studiestøtte.

Fontenehuset i seg selv gjennom sin modell supplerte de «hullene» tjeneste apparatet ikke kunne dekke.

Prosjektet har erfart at «livsrydding» har vært særdeles viktig for å lykkes med å støtte målgruppen i å mestre skole og veien til jobb. Fontenehuset har tatt unna endel av det som for mange har stått i veien og skapt bekymringer og stress.

### Psykologisk støtte

- Egne treffpunkt for psykologisk støtte på Fontenehuset gjennom
- Møter med andre knyttet til sin migrasjonsreise- samsnakk om opplevelser og erfaringer i gruppe
- Tilbud om egen «Min plan» der støtte til å mestre egne målsettinger i strukturerte samtaler er etablert
- Samsnakk på arbeidsmøter med fokus på relasjoner og åpenhet
- Mulighet for å be om støtte fra fellesskapet til ulike behov
- Oppleve mestring og tilhørighet i et arbeidsfellesskap for å gjenvinne egenverd, respekt og selvtillit
- Fritidsprogram- meningsfulle tilbud i ferier og helligdager
- Nettverk og tilhørighet, venner og kollegaer
- 

### Språkstøtte

- Vi etablerte et «POP UP» Fontenehuset i en brakk kantine på Fredrikstad internasjonale skole. Der elevene ofte praktiserte sitt eget morsmål i friminuttene mellom undervisning og trakk til sin gruppe med andre fra samme land, begynte elevene å også praktisere norsk sammen i friminuttene.
- På Fontenehuset etablerte vi språkcafe
- Samsnakk som metode på faste tavlemøter
- Egen språkfadder i arbeidshverdagen, dvs en ekstra ressurs å trene norsk med side om side i jobbhverdagen
- Bruke av piktogrammer på arbeidsfordelingstavler
- Fokus på lapper/ navn/ plakater på utstyr og tavler i arbeidsorientert dag

### Datacafe

- Fontenehuset tilbyr støtte til alle slags digitale utfordringer som oppstår i dagliglivet, slik som sette opp ny mobil, fikse bank id, levere skattemelding, logge inn i «mitt nav» osv
- Etablering av datacafe med samarbeidsaktører.
- Mange i målgruppen ble selv veiledere og fikk frivillig engasjement som veiledere

## Jobb og studiestøtte

Gjennom Fontenehuset får medlemmer støtte daglig til individuell jobbveiledning. I tillegg som medlem fri tilgang til egen jobb utvikling og jobbcafe.

På jobbcafeen får man støtte til:

- Cv
- Skrive jobbsøknad
- Kontakte potensielle arbeidsgivere
- Øve på intervju
- Informasjon om rettigheter
- Kartlegging av karrieremuligheter (også i samarbeid med NAV)
- Ta del i et arbeidsfellesskap for å inkluderes i norsk arbeidskultur, normer og regler
- Elever ved FRIS har hatt mulighet for å ha språkpraksis som en del av sin obligatoriske undervisning på Fontenehuset

## Fontenehuset funksjoner

- Støtte til medlem kan være alt fra flyttehjelp, lære å sykle, følge til lege, sette opp budsjett, øvelseskjøre, leksehjelp, fritidsprogram

## Andre relevante undervisningsmaterieell som kan ha overføringsverdi for andre kommuner.

- Fast undervisning drevet av Fontenehuset for lærere og elever ved FRIS
- Informasjonsmaterieell og nettside
- Ukentlig språkcafe drevet av Fontenehuset i kantinen på FRIS
- Datacafe drevet av Fredrikstad kommune og AOF
- Fagdag

Vi viser også til artikkel om effekten av prosjektet:

[Innvandring, Sekundærflyktning | Hils på Bilal \(54\) og Omar \(45\): De er akkurat som deg og meg \(f-b.no\)](#)

## Undervisning FRIS

Medlemmer fra Fontenehuset med ulik språkbakgrunn har undervist alle introklasser i prosjektperioden om hva Fontenehuset kan tilby. (*Vedlegg 7- intensjonsavtale*). Undervisningen har benyttet enkle presentasjoner, supplert av muntlige formidlinger på ulike språk i klasserommene. Undervisningen har alltid blitt supplert med muligheter for en prat enkeltvis i etterkant, og et tilbud med en omvisning og prøvedag ved Fontenehuset. Hele klasser med lærer har vært på informasjon og omvisning sammen på Fontenehuset i etterkant av undervisningen.

Undervisningen har også lagt vekk på å dele ut brosjyre på ulike språk, vise frem QR- kode og Facebook, bli kjent med nettside for mer informasjon.

Se *vedlegg 3* for presentasjon, her et eksempel:





## Informasjonsmateriell og nettside

Medlemmer og medarbeidere ved Fontenehuset har sammen utarbeidet presentasjoner, nettside og informasjonsmateriell

Lenke til nettside

[Psykrt Bra Mangfold — Fontenehuset Fredrikstad](#)

I vedlegg nr. 4-6 finner du informasjon på ulike språk.

## Språkcafe på FRIS

Vi etablerte et «POP UP» Fontenehuset i en brakk kantine på Fredrikstad internasjonale skole, der elevene ofte praktiserte sitt eget morsmål i friminuttene mellom undervisning. Elevene trakk til sin gruppe med andre fra samme land, og der begynte elevene å praktisere norsk sammen i friminuttene.

Fra språkcafeen



I løpet av prosjektet så vi en deltagelse på ca. 90 elever ved FRIS pr gang.

Medlemmer fra Fontenehuset bidro med matlaging og var til stede for miljøskaping. Nysgjerrige elever ved FRIS kunne få informasjon om Psykrt bra og få komme til Fontenehuset på besøk.

## Kombinasjonsløp og språkpraksis

Skoledagen har for endel nyankomne flyktninger vært utfordrende å stå i. Vi har derfor i samarbeidet med FRIS tilbudt et kombinasjonsløp. Enkelte elever har fått godkjent sin obligatoriske skoletid ved å kombinere den med arbeids og språkpraksis ved Fontenehuset. Vi har også hatt mulighet for å samarbeide med Nav/ FRIS om språkpraksis.

## Datacafe

Medlemmer ved Fontenehuset Fredrikstad har blitt rekruttert som dataveiledere. Medlemmer får arbeidserfaring og får benyttet sin kompetanse, deltagere på datacafe får veiledning og støtte og møter et flerspråklig miljø som sikrer at problemstillinger forstår.

Prosjektet har videreutviklet tilbudet sammen.

Samarbeidspartnere i dette prosjektet er:

- AOF Østfold
- AOF Daghøyskolen
- Lions Fredrikstad
- Fredrikstad kommune
- Fontenehuset Fredrikstad

Om datacafe:

*«Vi tilbyr her bosatte flykninger en datakafe og møteplass for inkludering og utforskning og bruk av digitale verktøy og bruk av offentlige digitale tjenester. Vi har utstyr tilgjengelig, men hjelper deg også gjerne på dine egne mobile enheter. Dette er et lavterskeltilbud, hvor hensikten er å hjelpe deg til å løse de digitale utfordringer du står ovenfor i møtet med det norske samfunnet.*

*Målet med datacafeen er også å hjelpe deg videre på din digitale reise, kartlegge dine digitale evner, og gi deg mulighet til rett og slett bli flinkere til å bruke digitale verktøy her i Norge.*

Temaer du kan spørre om hjelp til er eksempelvis:

- *Bruk av offentlige tjenester*
- *Nettleser*
- *Internett og søke etter informasjon*
- *Lage digital konto hos Google/Microsoft*
- *Skylagring*
- *Microsoft365 – kort innføring*
- *Google programvare*
- *Nettvettregler og sikkerhet*
- *Filbehandling*
- *PDF – signere og fyller ut skjemaer digitalt*
- *Digitale Verktøy*
- *Epost*
- *Digitale Møter*
- *Wifi-nettverk vs mobil*
- *Bank id*
- *Passordlæring*
- *Tekstbehandling*
- *Regneark*
- *Enkel bildebehandling*
- *SoMe – sosiale medier*
- *Tastatortrening»*

Kilde:

[Datacafé – AOF Østfold Daghøyskolen \(aofostfold.no\)](http://aofostfold.no)



## Fagdag i regi av Psykt Bra Mangfold

Vi gjengir her i sin helhet artikkelen som oppsummerer fagdagen prosjektgruppen etablerte. I vedlegg vil du finne program (*Vedlegg 8*) og navn på foredragsholdere. Vi legger her ved en beskrivelse av dagen, og anbefaler lignende fagdager for andre lignende prosjekter.

Hele artikkelteksten er hentet fra Fontenehuset Fredrikstad sine artikler.

### **Samarbeid for styrket psykisk helse: Integrering og inkludering 15.11.2023**

Då var dagen her! Dagen prosjektgruppa Psykt Bra Mangfold har jobba for i lang tid. Fagdagen på Quality Hotel!

Victoria og Cornelia var klare for dagens oppgåaver!

Underteikna og fotograf Celine kom ganske tidleg for å kjenna litt på stemninga og få seg ein god plass i diamanthallen. Det som møtte oss først var smila til Victoria & Cornelia - dei hadde ståkontroll på oppmøtelister og vertskap. For ein duo!

Denne dagen har som du forstår blitt planlagt ei god stund no. Me var ein solid gjeng frå Fontenehuset som hadde fått utdelt visse roller. Fotograf, skribent, stuntreportarar (podcastepisode om dagen kjem på PREKESJUK etterkvart), vertinne, foredragsholder og ikkje minst deltakarar - blant anna.

Me merka kjapt at det var god stemning; folk var glade for å møta kvarandre, latteren låg laust i rommet og klemmar blei delt ut! Kaffen gjekk også ned på høgkant. Men du, kanskje du vil vita litt om kva dagen eigentleg handla om? Her er eit lite utdrag;

“Vi inviterer deg som jobber med inkludering og integrering i region Nedre Glomma til fagdager med tema samarbeid for styrket psykisk helse. Hva kan vi gjøre mer av og bedre sammen for at flere kan få en bedre hverdag? Vi har forskjellige ståsted og dermed ulike handlingsmuligheter, ofte ulike logikker å styre etter - det er det tverrfaglige, de hybride samarbeidsformene som kjennetegner feltet vi jobber i.”

Sjå der, ja! No har du litt meir snøring. Korleis kan dei ulike aktørane og menneska i dei ulike sektorane samarbeida betre? Korleis kan me samla oss for å jobba meir inn mot integrering, inkludering og betre psykisk helse? Det var i større eller mindre grad det denne dagen handla om. Geir Råve frå FRIS (Fredrikstad Internasjonale Skole) var konferansieren vår denne dagen. Han leda oss gjennom dagen med glans - god flyt av info og eit knakande godt sitat om kvifor denne dagen var viktig; “Det er viktig at Fredrikstad gir en mulighet og sjanse til at så mange innbyggere i byen vår opplever et rikt og godt liv!” Snakk om å sette standarden. Han introduserte også prosjektgruppa som har jobba saman med Psykt Bra Mangfold frå kommunalt hald.

Etter ein knakande god introduksjon og litt kaffekos var det dags for første innlegg. Hadi Strømmen Lie var mannen! Han har blant anna fått formidlingsprisen (<https://www.hiof.no/hvo/om/aktuelt/aktuelle-saker/2023/hadi-fikk-formidlingsprisen.html>). For eit snakketøy på den karen der! han hadde eit fagleg innlegg om integrering og inkludering. Hadi jobbar innanfor det rettsvitskaplege feltet. Han er same, og har ei mor frå iran. Han har også jobba i Migrapolis på tv for å fremja mangfold i samfunnet. Hadi hadde mykje bra å seie, men han tok blant anna opp utfordringar ein møter innanfor sektoren med inkludering og integrering, både når det gjeld primær- og sekundær-innvandring; “Mange har kommet hit (Fredrikstad og Sarpsborg) da det er for

dyrt i Oslo" - dette har ført til en opphopning - men fokuset blir feil. Hadi trakk fram det å sjå på mangfoldet som ein ressurs - dette skulle vere noko som gjekk igjen denne dagen; ressurs-synet. Hadi snakka også om inkludering som eit til tider vanskeleg ord, blant anna ved å dra fram eksempelet om samane og inkludering - det at "den norske, klamme handa" greip tak i samane sitt liv. Me må ha respekt for og rett til å være forskjellig! Det er alle sin rett å ta vare på sin kultur, sitt språk og sin historie.

Lidenskapeleg og inspirerende. I tillegg til dette tok Hadi oss gjennom faglegheit. Me må kunne dokumentere våre påstandar gjennom bevis, me må kunne reflektere over styrker og svakheiter ved våre bevis og me må kunne vere audmjuke når me ikkje har noko anna enn lause subjektive meiningar og kjensler - uansett kva fag det gjeld! Hadi snakka også om det å bli krenka på vegne av andre, og at studentar ofte møter ein heilt anna verkelegheit i praksis enn det dei les i bøkene sine og det dei opplever i forelesningssalane - difor må me ha eit mål om at me les oss opp og set oss inn i materialet - at me møter problem og utfordringar med undring. Hadi delte også sin draum for studentane; at dei skal ha ein disiplinert brennande ild! Du får ikkje det brennande engasjementet utan at du set deg inn i det! Nokre gonger må du "fake it till you make it". Me må stilla krav til høg, fagleg standard!

Heilt på slutten av innlegget kunne Hadi fortelja oss at han hadde hatt ein student som han hadde vore nokså ærleg og direkte med. Denne studenten viste seg å vere Besa, som fekk A på oppgåva han hjalp ho med. Desse to hadde eit utruleg godt forhold som smitta over på oss i salen, og det ga ein enormt fin introduksjon til Besa sitt innlegg seinare på dagen.

Neste innlegg handla om Fontenehuset som integreringsarena! Her skulle Anne Hellum frå Fontenehus Norge og Fontenehuset Fredrikstad sin daglege leiar Christine Paus Bjørnstad i ilden, for å presentere programmet Psykt Bra Mangfold og erfaringar frå andre Fontenehus som har dreve med dette. Først informerte Anne om Fontenehuset generelt - at det er eit tilbod for menneske som slit psykisk. Ingen henvising er nødvendig, og du blir medlem i eit fellesskap som bidreg til gode liv! Allereie ein god grunnmur for eit prosjekt som Psykt Bra Mangfold der, altså!

"Fontenehuset er en miks av medlemmer og medarbeidere. Man kan ikke se på menneskene hvem som er hvem - vi etterstreber en flat struktur. Man blir liksom møtt med sine egne fordommer og antakelser! Hvem er det som vet best hva et fontenehus er? Ikke nødvendigvis den daglige lederen!"

Anne kom også med info om PBM nasjonalt. Det var eit program utvikla av Rygge og Asker i 2020/2021-med hjelp av tilskot frå IMDI. Fontenehusa søkte saman med kommunen. Programmet er retta mot menneske med flyktning- og innvandrarakgrunn. Fontenehusa er ein arena for å inkludere og integrere! Målet er å skape forståelse for kvarandre. Til no kunne Anne fortelje at det er fontenehusa i Asker, Rygge, Ullensaker, Fredrikstad, Nordre Follo, Hønefoss, Bærum & Oslo Øst som har hatt PBM. Eit eksempel er Ullensaker som i 2022 hadde 16 introdeltakarar og over 50 tidlegare flyktningar som fekk tilbod som blant anna styrka psykisk helse, auka kultur- og systemforståelse, betre fungering og livskvalitet og integrering gjennom arbeidsretta dag og fritidsprogram. Etterkvart har det blitt 30 ulike nasjonaliteter!

Etter dette var det klart for Fredrikstad sin daglige leiar Christine. Ho fortalte om suksessen Fredrikstad har opplevd med prosjektet. I tillegg satte ho på spissen den oppgåva det faktisk er å stelle i stand ein fagdag for 90 menneske - det krever ein god del! Alle dei små og store oppgåvene gjer me saman i fellesskap; "Denne dagen er en sammenstilling av det vi har gjort hittil og en god grunnmur for veien videre!" Ho kunne også fortelle om kvardagen på huset - det er den viktige delen. 70 menneske innanfor målgruppa brukar huset i Fredrikstad. Fleire har fått jobb, statsborgarskap, nettverk, lappen! Dette er kvardagsintegrering i praksis, og ikkje minst livsrydding; Kor skal ein starta? Bank-ID, skattemelding, straumleverandør - livet er fullt av så mange store og små ting som mange

av oss tek for gitt. Christine putta også søkelyset på “kvardagsnorsken” som ein viktig bit av integreringa - jobbnorsk gjennom praktiske oppgåver som står på tavla. Fritidsprogramma er også ein viktig del av pakka.

Planane framover er å presentere nasjonale funn, tilbakemeldingar, survey og at det blir ein del av drifta framover.

Deretter var det klart for Flemming Johnsen og Besa Emini. Dei skulle ha om viktigeita av samarbeid for styrka psykisk helse; “Integrering og inkludering - en visjonær tilnærming når ressursene er få og utfordringene mange”

Flemming var først ut. Dette var ein lidenskapeleg kæll, altså. Rådgiver for mangfold og inkludering i Sarpsborg kommune, tidlegare kommunesjef og sosialsjef - også kjent som ein frittalande byråkrat. Flemming har skreve mange innlegg om tematikken i aviser. Målet med hans bidrag til fagdagen var å fortelje om sine erfaringar frå Sarpsborg kommune, og for å gi litt tips og triks til oss i Fredrikstad. Han kom med mykje info om organisering, Sarpsborg sin mangfoldsplan og situasjonen per i dag; “Verdenssamfunn blir gradvis flerkulturelle, spesielt i det siste. Vi er nå på landstoppen! Flest barn lever i lavinntektsfamilier - det er høyst i Sarpsborg og nest høyst i Fredrikstad”. Flemming kunne vidare fortelle at det er kort veg frå han til dei som jobbar inn mot dette. Alt skulle innom han, sånn at han har ein oversikt over det som skjer i kommunen. Alle kommuner burde hatt ein tilsvarande rolle som den Flemming har - sjølv sagt også med det brennande engasjementet han har i seg.

“Vi kan snakke om rus, psykiatri og eldrebølga, men får ikke snakket om flyktningebølga! Dette er ikke rasistisk, men vi må ha penger til å jobbe med dette. Hva kan vi gjøre når situasjonen vedvarer? Det at det kommer fler fordrer mer penger. Om vi får mindre penger inn, men må jobbe mer ut, da må vi alle bli trollmenn!”

Flemming kom med mange inspirerende ord i sitt innlegg, men det me beit oss merke i var synet hans på menneske; “Mennesker er ikke endimensjonale! Vi snakker ikke med kjønn eller religion, men mennesker! Vi trenger kunnskap om hverandre. En god inkludering er en god dialog - genuin interesse for den du prekær med og at du er opptatt av ressursene, ikke utfordringene!”

Til slutt presenterte Flemming ein mangfoldsplan dei jobbar etter i Sarpsborg Kommune; Denne sa han at kunne nyttast som eit oppslagsverk for menneske som jobbar innanfor temaet.

«Vår utfordring er å finne ut hva andre prøver å fortelle oss, uten å la oss distrahere for mye av hvordan de formidler budskapet!!»

Etter Flemming sitt brennande innlegg var det dags for Besa Emini. Ho er fleirkulturell rådgivar i Nav Sarpsborg, forfattar, og jobbar primært med sekundærttilflytta innvandrarak. Ho er også studenten som endte opp med A i Hadi sin historie! Ho starta med å sei at det går veldig bra for mange, men at det er ein liten prosentandel me ikkje når. Ho har forska på dette, og la fram nokre utfordringar og forslag til løysingar på desse;

Utfordringer:

- Veiledere har ikke kapasitet til å følge opp
- Mangel på flerkulturell kompetanse hos veiledere
- Norskopplæring er en «enkel vei»
- Mange krevende saker der kultur er en utfordring
- Mangler tiltak for de som ikke har godt nok språk
- Alt må læres – bo-veiledning, økonomi.
- Ingen forskjell på primærbosatt og sekundært bosatt
- Tett samarbeid mellom instanser – vi klarer ikke helt å kommunisere med hverandre!

- Mange med psykiske utfordringer – ingen innpass – psykologer ønsker ikke tolk – det forstyrrer kommunikasjonen – et godt eksempel for at vi ikke når frem.

Forslag til tiltak:

- Økt fokus på flerkulturell forståelse hos alle ansatte.
- Obligatorisk deltakelse i seminarer.
- Arenaer for drøfting av saker knyttet til flerkulturelle utfordringer.
- Tilrettelegge for at ansatte skal tørre å stille spørsmål om situasjoner de ikke forstår.
- Snakke om og ufarliggjøre «rasismekortet» i egen organisasjon.

Nokre av utfordringane Besa har sett gjennom sin forskning kan være knytta til blant anna arbeid og religion, negativ sosial kontroll, og forskjellar i normer og verdiar. Det trekkast også fram at ein bør vere bevisst sine egne fordommar. Ein klarar ikkje å forstå kvarandre og ha ein god nok dialog, slik at ein kan oppdaga utfordringane raskt nok;

“Svært få er veldig direkte. Vi snakker mye rundt grøten! Ofte kastes det bort masse tid og ressurser på å ikke nå frem til hverandre!”

Besa snakka også om at me må gå inn i rota av kvifor nokre ikkje har lært seg norsk etter mange år i Noreg, og kvifor løysinga har blitt å senda menneske på tiltak etter tiltak med språkkurs når me ser at dette ikkje alltid fungerer.

Mykje bra var planlagt denne dagen! Men pauser måtte me ha. Quality Hotel diska opp med fingermat, smoothies, popcorn, kaffe og softis til oss - heilt strålande! Våre stuntreportarar Tobias og Natalie utnytta også denne tida til å intervjuja forskjellige menneske undervegs til podcasten vår, mens Celine tok stemningsbilete. Heilt knall!

Neste person ut var Pari Rasul Mohammed frå Kurdish Women Rights. Ho hadde førebudd eit innlegg om Intro-veiledere og opplevinga av samarbeid på tvers av sektorar. Ho hadde levert master i mai om nettopp dette, så nokon meir kunnskapsrike enn ho finn du knapt. Pari har sjølv jobba som intro-rettleiar og vore intro-deltakar, og kunne informere om ein temakveld der ho skal gjennomgå masteroppgåva si på Litteraturhuset 22.november kl 1800! Møt opp der då, vel!

Kurdish Women Rights er noko Pari har eit brennande engasjement for. Det er ein frivillig organisasjon som blei etablert av tre ildsjel-kvinner i 2002. Det er viktig å nemna at Kurdish Women Rights ikkje berre er for kurdiske kvinner, men at organisasjonen inneheld fleire nasjonaliteter; Det vurderast å byta navn etter kvart.

Der jobbast det med inkludering, integrering og mangfold, blant anna gjennom aktivitetane dei gjennomfører på mandagar og fredagar. Dei har årlege hytteturar der dei blant mykje anna saman bestiller hytte, handlar og lagar mat - mange oppgåver som må gjerast i forkant og undervegs. Dei jobbar også inn mot ungdom, der dei snakkar om viktige tema som kva skule betyr, familie, venner, fridom og så vidare. I seinare tid har også menn vist interesse for å jobba med denne organisasjonen! Bra greier!

Ellers kunne Pari fortelje at tilbodet er gratis for alle saman. Ein skal kunne vere seg sjølv, slappa av i fellesskap. Laurdagar på turane nyttast til fagdagar - der viktige tema som barnevernsteneste, skule, politi og anna viktig informasjon om systemet diskuterast. Pari fortalte også om skeiv verden - at det var stor interesse for dette temaet!

Pari hadde også nokre ord å dela om situasjonen innanfor inkludering, integrering og mangfold slik den er no; “Kjenner alle kommunale ansatte og lærere for eksempel til planen for integrering og inkludering? Nei. Hvordan gjør vi disse kjent med denne planen? Hvordan når vi ut?” - dette er eit

viktig spørsmål alle bør stilla seg, og me må prøva å finna svar på korleis me meir effektivt kan nå ut til dei som jobbar i feltet;

“Inkludering handler om å se mennesket! Hvorfor gjør vi ikke dette?”

Ellers hadde Pari dette å seie om temaet;

Inkludering og integrering

- Kan imidlertid også gjelde andre grupper, som for eksempel eldre eller funksjonshemmede, og integrasjon kan foregå på mange ulike nivåer i samfunnet
- Viktige faktorer som kan bidra til integrering: språkferdigheter, deltakelse i arbeidslivet, fysiske og psykiske evner osv.
- Alle må delta i dugnaden slik at alle kan være integrert; individuell, grupper, frivillige, organisasjoner og myndighetene må legge til rette for det.

Pari trakk også inn Fontenehuset sin modell som god praksis! Det tek me til oss. Tilhøyrsløse er nøkkelen seier Pari, det er me heilt einige i.

Etter innlegget til Pari blei det ein kort pause før Aina Beate Gundersen skulle presentera PM+ (Problem Management +) for oss. Ho starta kalaset med å sei at det sitra i heile kroppen hennar - alt som hadde blitt snakka om før på fagdagen var midt i blinken for det ho no skulle ta oss gjennom.

PM+ er ein metode som WHO (World Health Organization) har utarbeida, då dei såg at behovet for helsehjelp var større enn det ein hadde kapasitet til å nå ut med. PM+ er ein manual-basert metode for individ som er utsatt for belastningar gjennom krigshandlingar og/eller flukt. Det er basert på velprøvde, kognitivt atferdsterapeutiske prinsipp. Du møter ufaglærte hjelpearar der, som har fått botnsolid opplæring og kursing i metoden. Desse har også ofte same språklege og kulturelle bakgrunn som den som tek mot hjelpa. Det er også tett oppfølging av faglærte rettleiarar. Dette er ressursfokus i praksis, akkurat slik som Flemming snakka om! Målet er å finna ressursane og få deltakarane til å hjelpa seg sjølv med dei utfordringane som finst i kvardagen.

Ellers må det seiast at modellen genererer arbeidsplassar for mange som kunne hatt utfordringar med å komma seg inn i arbeidslivet - i PM+ er det jo eit kjempepluss at ein har ein anna kultur og eit anna språk. Mestringsfølelse over heile linja der, altså.

Aina la også vekt på samarbeidet med Fontenehuset Fredrikstad. PM+ har også rekruttert hjelpearar hjå oss! Snakk om å Pay it forward <3

Her er nokre sitat frå menneske som har motteke hjelpa gjennom PM+;

«Det er godt å sitte og snakke uten tolk»

«Jeg har lært meg å puste på en helt annen måte»

«Jeg har lært meg å tenke fremover. Jeg glemmer ikke fortiden min, men jeg har lært å tenke fremover og å skille mellom løselige og uløselige problemer»

Aina ga oss solid info om PM+

«Teknikkene som jeg har lært, lærer jeg bort til andre»

«Jeg har det mye bedre etter PM+, livet mitt går mer fremover»

«Jeg har lært meg systemet i Norge bedre. Nå vet jeg blant annet hvor jeg skal se etter busstider, slik at jeg rekker bussen jeg må ta for å komme tidsnok dit jeg skal»

Til slutt kom Aina med eit utruleg viktig budskap som berre må skrivast i capslock;

«MAN MÅ HA DET BRA I BUNNEN! DET ER IKKE BARE Å GÅ UT I JOBB, DET HJELPER IKKE Å KOMME I JOBB OM BUNNEN ER DÅRLIG.»

Kloke ord å ta med seg vidare! I tillegg sa ho at fleire kommunar må på bana, så det er berre å ta på seg fotballskoa, folkens!

Etter dette var det lunsjpause, men me sat ikkje stille i båten! Redaksjonen knakk i seg nokre wraps før me var i gong att med intervju.

Etter dette var det dags for nokre kloke tankar frå Sefideh, som er medlem på Fontenehuset Fredrikstad. Ho introduserer seg så fint sjølv;

“Jeg heter Sefideh, og jeg er fra Iran. Jeg har studert juss. Jeg er politisk aktivist, og jeg har vært aktiv for kvinnerettigheter i Iran. Man får rettighetene sine gjennom integrasjon i samfunnet, særlig i et nytt land. For å hjelpe innvandrerkvinner til å bli kjent med deres rettigheter og plikter, må vi veilede dem til integrasjon. Fontenehuset er et sted for dette målet. Jeg har selv gode erfaringer i den korte tiden som jeg har vært medlem der. Et vennlig miljø som gjør det enkelt å bli værende.”

Sefideh hadde noen tanker å dele med oss om kvifor innvandrerkvinner ikkje blir integrert i samfunnet. Me var så heldige å få teksta ho skreiv til innlegget sitt tilsendt, og me vil berre dela det med deg her;

Sefideh med kloke tankar

Hvorfor blir ikke innvandrerkvinner integrert i samfunnet? Dette kan ha sine røtter i kultur, religion, styringssystem, økonomisk avhengighet, nytt liv i et nytt land og frykt. For å oppnå integrasjon i samfunnet, må man identifisere årsakene og løse problemene. Disse faktorene kan betraktes fra ulike perspektiver.

#### 1. Kulturelle, religiøse og juridiske forskjeller:

Kultur, religion og rettssystem er ofte tett sammenknyttet, og det kan noen ganger være vanskelig å avgjøre hva som påvirker hva. For eksempel, når vi ser på hijab, kan det være usikkert om det er en religiøs praksis i seg selv, eller om det begynte som en tilpasning til klimatiske forhold som senere ble religiøst betinget. Videre, er ulikheten mellom menn og kvinner i loven og samfunnet også et område hvor det kan være usikkerhet om opphavet til forskjellene, enten det har sine røtter i religion, lov eller kultur.

2. Oppvekst i diktatoriske eller korrupte samfunn: I slike samfunn blir motivasjonen for deltakelse ofte frarøvet individene, da beslutningene allerede er forhåndsbestemt. Dermed kan deltakelse eller manglende deltakelse virke meningsløs i forhold til utfallet.



3. Mannlig dominans i familien: Når menn leder og tar beslutninger i familien, og samtidig sørger for økonomisk støtte, ekskluderes kvinner automatisk fra beslutningsprosessen.
4. Økonomisk avhengighet av menn: Kvinnernes økonomiske avhengighet av menn kan hindre dem i å engasjere seg i ulike saker av frykt for å miste sin økonomiske trygghet. Dette fører til at kvinner ofte velger å tie stille, og dette påvirker også deres deltakelse i samfunnet.
5. Overgang til et ukjent land med annen kultur og språk, samt ulikt arbeidsmiljø, samfunn og politikk, kan være en utfordring for integrasjon.
6. Frykt for å forlate trygghetsområdet: Frykten for å forlate den skyggen som et trygt eller utrygt ekteskap gir. Den fungerer som et skjold mellom kvinnen og hendelser i samfunnet, kan være en betydelig hindring. Å entre en ukjent og fri verden kan føles skremmende.

Løsninger kan inkludere opplæring, forståelse av årsakene til fryktene, innsikt i årsakene til likegyldighet, tydeliggjøring av forskjellene mellom de to systemene, samt hjelp til å overvinne frykten og tilpasse seg det frie samfunnet.

På slutten av dagen var det duka for Workshop i regi av Besa Emini! Alle borda fekk utdelt nokre oppgåver og spørsmål som me skulle svara på.

Oppgåve 1: Skriv et par utfordringer du mener er til hinder for at vi skal få til et godt og optimalt samarbeid på tvers. Her var det fleire bord som var einige om at me må ha meir kjennskap til kvarandre på tvers av sektorar - dette er det mangel på no. Økonomi er også ei utfordring, mangel på ressursar, tid og bemanning - midler som burde vore øyremerka blir ete opp av andre utgiftspostar. Teieplikt blei også nemnt som ei utfordring, då informasjons-delinga ofte stoppar opp her. Det nemnast også at det settast i gong mange bra prosjekt, som avsluttast når eksterne midler opphører - til tross for gode resultat. Språk er også ei utfordring delt av alle.

Oppgåve 2: Skriv ned et par forslag på løsninger til utfordringene ovenfor. (Her er det mulig å være kreativ og komme med forslag, uten å tenke på økonomiske hindringer). Treffpunkt for å bygga nettverk mellom alle instansane som jobbar med integrering, tidleg innsats, breiare kunnskap innanfor kulturelle forskjellar, øremerking av midlar, fleire fagdagar, leiarar må delta på fagdagar (!), utarbeide nettbaserte rettleiarar (oversikt over kven som kan kontaktast og når), tørre å snakka om utfordringar og vanskelege temaer - meir åpenheit, organiserte møteplassar, opplæring i skuleverket. Dette var berre nokre av løysningane presentert av dei forskjellige borda! Bra saker.

Felles for alle var ønsket om fleire nettverkssamlingar for å bygga relasjonar på tvers av sektorar slik at terskelen for å ta kontakt blir lågare!

Ellers hadde me ein øvelse der hensikta var å kjenna på kor vanskeleg det kan vere å kommunisera når ein ikkje har ordforråd og språk - me skulle velga 5 ord for å beskriva oss sjølv til kvarandre. Det var nokre i salen som ville dela korleis det var å stå i dette, og det kom fram mykje fleire av oss aldri har tenkt på før, og som me har teke for gitt. Me støttar opp under det at fleire som jobbar i feltet burde få kjenna på kroppen korleis det er å stå på den andre sida.



Heilt til slutt samla alle seg og laga ei ordsky (mentimeter) der me samla det viktigaste alle opplevde gjennom dagen;

Hva er løsningen



Det er heilt klart for oss at dette blei ein knallbra dag, og skikkeleg viktig! Fleire fekk bygd bruer mellom kvarandre, fleire fekk meir kunnskap om ulike aktørar innanfor feltet og fleire lærte mykje! Den raude tråden gjennom heile dagen må seiast å vere; Tettare samarbeid, meir tverrfagleg kontakt, åpenheit, og det å tørra å stille dei rette spørsmåla, sjølv om det nokre gonger kan vere vanskeleg!  
 ME MÅ KOMMA OSS AV TUENE VÅRE OG JOIN FORCES!

## Etterlevelse prosjekt

Viser til sluttrapport for beskrivelse.

Fontenehuset har skapt en kultur der vi bidrar til å inkludere målgruppen beskrevet i prosjektet. Vi har etablert en arena der målgruppen opplever mestring, arbeidsinkludering og fellesskap.

Erfaringer og nettverket skapt gjennom prosjektet opprettholdes gjennom etablerte videre møtepunkt mellom partene. Erfaringen har gjort at vi nå i 2024 ser at modell for samarbeid mellom kommunale tjenester som NAV, Friskliv og mestring, migrasjonshelse og FRIS sammen med Fontenehuset supplerer hverandre. Som ledd i å jobbe med levekårsutsatte områder i Fredrikstad vil partene fortsette å utvikle samtidighet og supplering der erfaringer fra prosjektet psyk bra mangfold arbeidet trekkes med i det videre utviklingsarbeidet.

Erfaringene og samarbeidet har også i tillegg gjort at vi nå har fått til et samarbeid knytte til å rekruttere PM + hjelpere. Medlemmer ved Fontenehuset Fredrikstad som har et avklart forhold til egen integreringsprosess rekrutteres som PM + hjelpere i kommunen. PM+ er en metode hvor du får hjelp til å finne verktøy til å håndtere plagene dine gjennom samtaler med en med samme språklige og kulturelle bakgrunn som deg.

[Helsetjenester for flyktninger - Fredrikstad kommune](#)