

A photograph of a woman with blonde hair and a man with dark hair looking at a laptop together. The woman is wearing a blue and white striped shirt, and the man is wearing a red hoodie with a white logo. The background is a plain grey wall.

# Sprogtræning, samvær og støtte til job

- få en frivillig ven/venskabsfamilie



RØDE KORS

**DRK** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Udgivet af:

**Røde Kors**

Blegdamsvej 27  
2100 København Ø

**DRC Dansk Flygtningehjælp**

Borgergade 10  
1300 København K

Forsidefoto: Peter Sørensen

Design og layout:

Helle Bjerre Østergaard

Oplag: 2000

Tryk: KLS



December 2020

[www.venneriservej.dk](http://www.venneriservej.dk)

Venner Viser Vej er finansieret  
af Udlændinge- og Integrationsministeriet

# Hvad er en frivillig ven/venskabsfamilie?

En frivillig ven/venskabsfamilie er for personer med flygtningebaggrund. Det er både for dig, der lige er kommet til Danmark og for dig, der har været i Danmark i længere tid.

Når du har en frivillig ven/venskabsfamilie, er I sammen i jeres fritid, fordi I har lyst til det. Frivillige arbejder ikke for kommunen eller andre myndigheder og får ikke løn. Frivillige er helt almindelige mennesker, der gerne vil støtte dig eller din familie. Det kan også være, de synes, det er spændende at lære mere om din kulturelle baggrund eller ønsker at møde nye mennesker.

De frivillige er en del af organisationerne Røde Kors eller DRC Dansk Flygtningehjælp. Begge organisationer har mange års erfaring i at støtte personer med flygtningebaggrund.

I aftaler med hinanden, hvor tit I skal ses og hvorhenne. I skal også blive enige om, hvad I vil lave sammen. I kan mødes om noget hyggeligt som en kop kaffe, eller I kan spise sammen. Din frivillige ven kan også støtte dig i noget, du gerne vil opnå. Det kan være at blive bedre til dansk, blive klar til en uddannelse eller få et job.

Den frivillige har tavshedspligt. Du kan derfor tale om fortrolige ting.

Hvis du modtager penge fra kommunen, så vil du fortsætte med at modtage det samme beløb, også selv om du har fået en frivillig ven/venskabsfamilie.

**“Vi lærer noget om hinandens kulturer. Vi har fx fejret dansk jul. Det var rigtigt hyggeligt.”**

Esraa Rahal fra Syrien fortæller om at have en dansk venskabsfamilie

# Hvad kan frivillige støtte med?

Når man har flygtningebaggrund, kan man have mange forskellige udfordringer. Hvis du er helt ny i Danmark, har du måske brug for støtte til at få din praktiske hverdag til at fungere. Frivillige kan fx hjælpe med at læse breve fra kommunen, bruge NemID eller fortælle, hvordan man som forældre bedst samarbejder med ens barns børnehave eller skole.

Hvis du har været i Danmark i nogle år, har du måske allermest brug for et job eller en praktikplads. Frivillige kan være en god støtte, når du skal skrive et cv eller forberede dig til en jobsamtale. Måske er du endda så heldig, at den frivillige kan hjælpe med at holde øje med, om der er nogle ledige job i din by.

Du kan også tale med den frivillige om uddannelse. Her vil den frivillige ofte selv have

erfaringer, netværk og viden, som kan være nyttig for dig.

## **Fællesskaber og traditioner**

Den frivillige kan også vise dig fællesskaber, hvor du bor. Det kan være fodboldklubben, musikforeningen eller en anden lokal forening.

Han eller hun kan introducere dig til det danske samfund, fortælle dig om normer, traditioner og uskrevne regler. Det kan måske være, at du bliver inviteret med til en traditionel dansk fest i forbindelse med jul eller fødselsdag. Måske kan du også dele dine egne traditioner med din frivillige ven?

“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 fortæller om at have en dansk venskabsfamilie



## Først dansk, så job, hus og ægteskab

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.”

Mir taler nu så godt dansk, 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.



# Sådan kommer I godt i gang

I kender ikke hinanden, når I mødes første gang. Det kan måske føles lidt underligt. Det er en god idé at starte med at fortælle, hvorfor du gerne vil have en frivillig ven, og hvad du håber at få ud af det. Den frivillige bør også fortælle, hvorfor han/hun har lyst til at være frivillig ven.

Tal også om, hvor ofte I gerne vil mødes. Lav aftaler fra starten. Mange mødes mellem to

og fire gange om måneden. Men det vil være forskelligt, hvor meget tid I begge har. Det kan gøre mange ting lettere, hvis I laver faste aftaler.

Idéen med frivillige venner er, at jeres relation skal være så ligeværdig som muligt. Tænk på jer som venner, hvor I er fælles om at beslutte, hvad I skal lave sammen. Vær åbne overfor hinandens forslag og idéer.

“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 fortæller om at være venskabsfamilie for familien Rahal fra Syrien

# Sådan laver I gode aftaler

- **Fortæl, hvorfor du gerne vil have en frivillig ven/venskabsfamilie**

Snak om, hvad I gerne vil have ud af at mødes. Det er en god start.

- **Hvor vil I mødes?**

Det kan være hjemme hos dig eller hos den frivillige. Det kan også være på biblioteket, legepladsen eller på frivilligcentret. I kan også gå en tur. I skal begge være med til at bestemme, hvad I skal lave sammen. Det vil gøre det rart for jer begge at mødes.

- **Hvordan holder I kontakten?**

Aftal, hvordan I kontakter hinanden. Er det ok, at man ringer til hinanden løbende? Er det fint at ringe om aftenen, i weekenden,

i arbejdstiden? Er det måske bedre med SMS, eller er det svært at skrive på dansk? Det er vigtigt, at I begge tager initiativ til at mødes. Hvis det kun er den ene, der tager initiativ, kan det føles som et ulige venskab.

- **Bliver du forhindret i at mødes?**

Husk at give den frivillige besked, hvis du ikke kan mødes alligevel.

- **Hvis der er noget, du ikke helt forstår**

Er der noget, der undrer dig, eller du ikke forstår – så vær nysgerrig og spørg din frivillige ven.

# Hvad kan I lave sammen?

Det kan være en god idé at spise sammen, særligt hvis der er børn i jeres familier. Det kan også være en god idé at spille spil. Vælg noget, som alle kan være med til, uanset hvor gamle de er, eller hvor godt de taler dansk. Måske kender du et godt spil.

Det er også godt at se dansk fjernsyn eller læse avis sammen. Her kan I snakke om, hvad der sker i Danmark og i verden. Måske du eller din familie også kan fortælle om jeres hjemland. Frivillige vil meget gerne høre om jeres traditioner og højtider.

## **Gode idéer til aktiviteter**

### **Fritid og slappe af sammen**

- Gå en tur i lokalområdet, på museum eller i skoven.
- Køb ind, lav mad og spis sammen.
- Spil et spil eller se en film.

### **Praktisk støtte**

- Lav lektier sammen.
- Øv dansk (se tips side 10).
- Læs breve fra det offentlige, betal regninger, læg budget eller søg job.

### **Aktiviteter i lokalsamfundet**

- Tag i en lokal sportsklub eller forening sammen.
- Gå til lokale arrangementer sammen fx koncerter eller foredrag.



A photograph of two women and a baby. On the left, a woman with dark hair is smiling and holding a baby. The baby is wearing a white shirt with red hearts. On the right, an older woman with short grey hair is smiling broadly. She is wearing a purple jacket and holding a black and white water bottle. The background is slightly blurred, showing what appears to be a gym or fitness center.

## Sved på panden og sprogtræning

Efter sin første graviditet ville Senet Tekleab gerne i bedre form. Hendes frivillige ven Susanne Orthmann tog hende derfor med i fitnesscenter. Her gik de sammen tre gange om ugen i fire måneder. Senet bruger stadig de øvelser, hun har lært i centeret. I dag har hun dog mere travlt med at få styr på sin familie og sin fremtid.

For tiden laver de to mad sammen, når de mødes. "Min søn skal have tre madpakker med i vuggestuen hver dag. Jeg er ikke vant til at lave danske madpakker, men Susanne lærer mig det," siger Senet, der oprindeligt kommer fra Eritrea.

De to bager sammen og snakker om, hvad der skal ske, når Senets barselsorlov snart udløber.

"Jeg vil gerne have et job, og Susanne har lovet at hjælpe mig med at lave et cv."

# Det danske sprog

Det kan være svært at mødes, hvis man ikke taler det samme sprog. Den frivillige ved, hvor vigtigt det er at kunne tale dansk og vil gerne hjælpe dig med at øve sproget.

Det kan være, at du går på en sprogskole. Den frivillige vil måske kunne hjælpe dig med lektierne. Hvis du har været i Danmark en del år, taler du nok allerede dansk, men måske vil du gerne blive endnu bedre til det.

For at lære et sprog, skal du træne så meget som muligt. I skal finde en form, der passer jer. Alle samtaler er træning. Hvis I kan lide at gå ture, kan I træne dansk, mens I går. Det er ofte nemmere at finde noget at snakke om, når I ikke sidder over for hinanden. I kan snakke om det, I ser. Gå fx i en park og tal om naturen. Hvis I begge er interesseret i mad, kan I fx snakke om forskellige grøntsager, el-

ler lave mad, mens I taler om det, I gør. I kan også gå på biblioteket sammen og finde lette bøger på dansk. Din frivillige ven kan hjælpe dig med at få et lånerkort, hvis du ikke allerede har et.

## Tips til sprogtræning

- Lyt til radio og se danske film med danske undertekster
- Download den gratis sprogapp Duolingo eller Google Translate til mobilen
- Spil sammen
- Læs avisen, bøger og breve fra kommunen sammen
- Lyt til dansk musik og syng med

“I starten kunne vi slet ikke snakke med hinanden. Nu snakker Mir rigtigt godt dansk. Når Mir besøger os nu, hjælper han tit. Det er fx ham, der har klippet vores hæk de sidste par gange.”

Hans Jørn Fogh Olsen fortæller om at være venskabsfamilie for Mir Houssian Karimi fra Afghanistan

# Hvor længe skal I ses?

Der er ingen regler for, hvor længe du og den frivillige skal blive ved med at mødes. For nogle er en naturlig afslutning, når de får et job, bliver færdig med en uddannelse eller er blevet bedre til dansk. For andre bliver det et venskab, som de slet ikke ønsker at stoppe.

I enkelte tilfælde ses man kun få gange, fordi man ikke kommer godt ud af det med hinanden. Det er altid ok at stoppe med at ses. Det bestemmer du helt selv.

Hvis du ønsker at stoppe med at se den frivillige, skal du give besked til den person, der hjalp dig med at få en frivillig ven. På den måde har du også mulighed for at få en ny frivillig ven, hvis du gerne vil det.

“I starten var det os, der hjalp Legese. Nu er tingene vendt meget. Han hjælper ligeså meget os. Han har fx hjulpet os med at flytte og med at sætte lamper op.”

Annie Ipsen fortæller om at være venskabsfamilie for Legese Ghide fra Eritrea



FOTO: JOHANN WICHMANN



**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. [venneriservej.dk](http://venneriservej.dk)