



Norsk Folkehjelp

Kvinner Kan: Mot og mestring

Kurs for innvandrerkvinner økte deltakelse i arbeidslivet





Foto: Sofi Lundin

Siden 2003 har Norsk Folkehjelp holdt Kvinner Kan-kurs for innvandrerkvinner i ulike faser av deres integreringsprosess – både for kvinner på asylmottak, kvinner i introduksjonsprogrammet, på Voksenopplæringen og i Jobbsjansen-programmet.

Bevisstgjøring om egne ressurser

Kvinner Kan-metoden har vist seg å være særlig velegnet for å gi innvandrerkvinner en følelse av mestring, bedre psykisk helse, økt selvtillit og styrke. Dette kan være å ta ordet i større forsamlinger, for eksempel på foreldremøter og i borettslaget, å delta aktivt i organisasjoner og slik kunne få større

innflytelse over sine egne liv og sitt nærmiljø. Målet er at kvinnene skal lære å fremme sine egne behov, oppleve økt trygghet, få et nettverk og bli mer synlige – både lokalt og på arbeidsmarkedet.

Kurset er et dialogkurs hvor læringen skjer gjennom samtaler, diskusjoner, øvelser og rollespill. Vi legger vekt på samtalegrupper og nettverksbygging. Kurset har stor fleksibilitet, og temaene skreddersys etter behov. Kurset går over to dager og følges opp med temabaserte samlinger etter endt kurs.

Anbefalt for ca. 20 deltakere.



Foto: Sofi Lundin

KURSINNHold

- **Arbeidslivets rettigheter og plikter:** Om arbeidskultur, arbeidsforhold, skatteregler, fagorganisering m.m. Hva regulerer arbeidslivet i Norge, hvilke rettigheter og plikter man har som ansatt.
- **Nettverk:** Om nettverksbygging og hvordan nettverk kan brukes på jobb og i fritid.
- **Sosial kontroll og vold i nære relasjoner:** Hvordan negativ sosial kontroll og vold i nære relasjoner (inkl. æresrelatert vold) hindrer inkludering, deltakelse og individets valgfrihet.
- **Migrasjon, identitet og egenmestring:** Hvordan påvirker migrasjon og flukt vår identitet, vår selvforståelse og mestring? Personlige valg, selvstendighet og individets verdi i norsk kultur og tradisjon.
- **Likestilling og demokrati:** Gi en bakgrunn for og en forståelse av at et demokrati krever at kvinner og menn har like rettigheter og muligheter
- **Kommunikasjon og konflikthåndtering:** Ulike former for kommunikasjon og hersketeknikker. Taleteknikk og holde

TEMASAMLINGER

egne presentasjoner.

Etter gjennomført kurs kan deltakerne få tilbud om temasamlinger på 3-5 timer. Samlingene kan utdype noen av temaene fra kurset eller omhandle nye relevante temaer:

- Innvandrerkvinner i arbeidslivet
- Innvandrerkvinner og media, inkludert sosiale medier
- Digital opplæring
- Fagbevegelsens rolle i norsk arbeidsliv
- Valgdeltakelse
- Samarbeid mellom skole og hjem
- Reproductiv helse
- Sosialt entreprenørskap
- Førstehjelpsopplæring



Tilbakemeldingene fra våre samarbeidspartnere er at Kvinner Kan: Mot og mestring gir innvandrerkvinnene økt motivasjon og anvendelige verktøy til en mer aktiv deltakelse i arbeidskvalifiserende tiltak.

Oslo