



**Norsk Folkehjelp**

# FRIVILLIGE ORGANISASJONER





# Velferdsstat

Norge har en velferdsstat. Det betyr at staten har ansvaret for å sikre velferden til alle som bor her, også de som ikke klarer å forsørge seg selv. Arbeid og økonomisk trygghet er viktig. Alle barn og ungdom har rett til gratis skolegang, alle får helsehjelp, støtte ved sykdom og alderspensjon. For å opprettholde velferdsstaten må så mange som mulig jobbe og betale skatt. Det er skatten vi betaler som gjør at vi har så mange goder.

## Hjelp til å finne arbeid og annen viktig informasjon

De aller fleste vil begynne å arbeide så snart som mulig etter ankomst. Hos NAV(Arbeids- og velferdsforvaltninga) kan du få hjelp til hvor og hvordan du kan søke jobb og også informasjon om forskjellige støtteordninger:

<https://www.nav.no/ukraina#jobb>

Før du kan begynne å søke på jobb må du ha fått innvilget «midlertid kollektiv beskyttelse». Når du skal jobbe i Norge er det viktig å kjenne til dine rettigheter og plikter, samt arbeidsgivers forpliktelser. På denne siden vil du få vite om arbeidslivet i Norge:

<https://arbeidsplassen.nav.no/en/work-in-norway/>

## Sosialt nettverk

Det er viktig for alle å ha et sosialt nettverk, ikke minst for deg som har måttet flykte og skal etablerere deg i et nytt land. Det kan være vanskelig å opprettholde kontakten med familie og venner i hjemlandet, og det tar tid å bli kjent med det nye landet. Du møter nye mennesker med ulik bakgrunn, nye kulturer og tradisjoner, et annet klima, og ikke minst et nytt språk. Ved hjelp av flyktningtjenesten i den kommunen du bor i, kan du komme i kontakt med frivillige organisasjoner. Her får du tilbud om forskjellige aktiviteter for både barn og voksne. Å delta i ulike aktiviteter er en fin måte å bli kjent med andre som bor i kommunen. I tillegg får du anledning til å snakke og trene på norsk Her kan du få hjelp til å bli kjent i nærmiljøet ditt, finne ut hvor du kan få kjøpt matvarer og andre ting du har bruk for. Du vil også kunne få hjelp til å finne ut hvor skole, barnehage, lege-, tannlegekontor, ligger.

## **Frivillige organisasjoner**

Deltakelse i frivillig arbeid hindrer utenforskap og fremmer inkludering. Frivillig sektor utgjør en sosial arena som består av organisasjoner og aktiviteter som deltakerne er med på å skape og etablere. De store organisasjonene, som Norsk Folkehjelp, Norges Røde Kors, Redd Barna og Norske Kvinners Sanitetsforening, samt idrettsforbundet og andre lignende organisasjoner, har medlemmer fordelt i lokale lag over hele landet, og er demokratisk bygget opp. Det vil si at det er medlemmene som bestemmer.

Frivilligheten står sterkt i Norge og har en lang tradisjon. Frivilligheten er basert på dugnad, der man i fellesskap løser en oppgave, og nesten 80% av befolkningen er medlem av en slik organisasjon.

Organisasjonene er mangfoldige, alt fra idrettsorganisasjoner, interesseorganisasjoner (som retter seg mot spesielle grupper, til humanitære organisasjoner, som eksempelvis Norsk Folkehjelp). Felles for disse organisasjonene er at de ikke har profitt som mål. Overskudd blir ført tilbake til aktiviteter i regi av den enkelte organisasjon.

Spør mottaket eller flyktningtjenesten i den kommunen du bor i, om hvordan du kommer i kontakt med frivillige organisasjoner med aktiviteter som passer for deg.

## **Fritidsaktiviteter for barn og unge**

I alle kommuner finnes det fritidsaktiviteter for barn og unge. Mange av aktivitetene organiseres av frivillige organisasjoner, og kan handle om sport- og idrett, sang, dans, film, matlaging, eller en fritidsklubb der det arrangeres ulike temakvelder med sosialt samvær.

## Eksempler på frivillige aktiviteter du kan delta på:

### **Språkkafe**

En språkkafe er ikke et norskkurs, men et sted der alle kan praktisere norsk. Her møtes mennesker som snakker norsk og mennesker som ønsker å lære å snakke norsk gjennom å praktisere språket. Hva det snakkes om og hvordan det organiseres, varierer fra språkkafe til språkkafe, men samtalene tar ofte utgangspunkt i et bestemt tema. Deltakerne sitter sammen rundt et bord og snakker sammen. Du er velkommen til språkkafeene enten du snakker lite eller ganske godt norsk. De aller fleste bibliotek har språkkafe. Også flere organisasjoner som Norsk Folkehjelp arrangerer ukentlige kafeer mange steder i landet. Tilbudet kan også iverksettes digitalt.

### **Kvinner Kan kurs, et kapasitetsbyggende kurs om deltagelse i det norske samfunnet**

For å lære mer om det norske samfunnet kan du delta på Kvinner Kan kurs. Norsk Folkehjelp arrangerer et kurs som heter «Kvinner Kan» for kvinner med innvandrer/flyktningbakgrunn. Kurset går over to-dager med temaer som: demokrati, likestilling, sosialt nettverk, menneskerettigheter, yringsfrihet, vold mot kvinner. Kursene kan arrangeres med tolk. Kontakt nærmeste Norsk Folkehjelp lokallag der du bor for å høre om de kan arrangere et Kvinner Kan kurs.

### **Steder å finne informasjon**

NAV (Arbeids- og velferdsforvaltninga) [www.nav.no](http://www.nav.no)

Flyktningetjenesten i kommunen: Slå opp på kommunen du bor i, for eksempel: <https://www.stavanger.kommune.no/> Der finner du informasjon om flyktninger fra Ukraina.





# Norsk Folkehjelp

Postboks 8844, Youngstorget 0028 OSLO

22 03 77 00

[norsk.folkehjelp@npaid.org](mailto:norsk.folkehjelp@npaid.org)

[www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)