



**Norsk Folkehjelp**

**Veileder for lokallag som vil tilby aktiviteter til  
UKRAINSKE FLYKTNINGER**



## **Innledning**

Dette er en veileder for dere som vil jobbe for at ukrainske flyktninger skal få et godt opphold i Norge, enten de er på et midlertidig mottak eller har fått bosetting i kommunen. Veilederen er en del av en ressurspakke, som blant annet inneholder informasjon til ukrainske flyktninger. Denne informasjonen vil i første omgang bli oversatt til ukrainsk, men vil også etter hvert oversettes til andre språk, og kan dermed brukes av alle flyktninger som kommer til Norge. De forslagene vi kommer med her, er utvalgte forslag som bygger på Norsk Folkehjelps erfaringer gjennom mange år, og er ikke bare tilfeldige aktiviteter vi har plukket ut til dere.

Kanskje er det en eller flere av aktivitetene vi foreslår som dere har lyst og anledning til å starte med. Vi foreslår å begynne litt forsiktig, for eksempel med aktiviteter som går på å bli kjent i nærmiljøet. Disse aktivitetene vil dere finne under punktene: «Oversikt over hva som finnes i kommunen/ nærmiljøet» og «Turgrupper». Dere vil få hjelp og råd fra hovedkontoret til å starte opp aktivitetene. Lykke til.

## Bakgrunn

I februar angrep Russland Ukraina og millioner av mennesker la ut på flukt. I slutten av oktober 2022 var det kommet 34.000 flyktninger til Norge. I begynnelsen av krigen var det få som ønsket å komme til Norge. Dette har forandret seg, i dag er Norge nr. 3 av de land flest ukrainere ønsker å komme til. Flest ønsker seg til Canada og Tyskland. Det er derfor beregnet en stor økning av flyktninger fra Ukraina i ukene og månedene som kommer.

Regjeringen har bestemt at ukrainske flyktninger skal få midlertid kollektiv beskyttelse i Norge etter utlendingsloven paragraf 34. Det vil si at de får beskyttelse på bakgrunn av en gruppevurdering og ikke en individuell vurdering. Den kollektive beskyttelsen gjelder for 12 måneder av gangen, og kan forlenges inntil 3 år. Personer som får en slik oppholdstillatelse har rett, men ikke plikt til opplæring i norsk, men kommunene har plikt til å sørge for et tilbud til de som ønsker det. De har verken rett eller plikt til opplæring i samfunnsfag, men kommunene kan likevel tilby en slik opplæring som del av introduksjonsprogrammet. Den kollektive beskyttelsen gir også rett til å arbeide, samt å få nærmeste familie til Norge. Det er flest kvinner og barn som kommer til Norge, og det er det viktig å tenke på når aktiviteter planlegges.

## Hvordan komme i kontakt med flyktningene

Flyktningtjenesten i kommunen er de som har best oversikt over flyktninger som er ankommet til kommunen, ta derfor kontakt med dem. Er det mottak i kommunen din, vil et besøk med informasjon om hva dere kan tilby, og spørsmål om hva beboerne på mottaket kan tenke seg å delta i være nyttig. Det er viktig at kommunen har en oversikt over hva som finnes av aktiviteter, informer også dem om hva ditt lag kan tilby.

## Tolk

Hvis dere ikke kan kommunisere med flyktningene, hverken på engelsk eller norsk, kan det være nødvendig med tolk. Det enkleste og rimeligste er å benytte tolketjenester over telefon. Hovedkontoret har erfaring med tolking og kan hjelpe både med midler og med praktisk hjelp.

31. oktober ble det av IMDI og UDI lansert en rapport «Ukrainske flyktnings møte med Norge». Denne viser blant annet at flyktningene ikke har noe imot å bruke russiske tolker.

## Oversikt over hva som finnes i kommunen/nærmiljøet

Søk samarbeid med andre organisasjoner: Redd Barna, Norske kvinners Sanitetsforening, Bygdekvinnelaget, Røde Kors og andre som har engasjert seg i arbeidet. Gå inn på <https://frivillig.no/> Her finner du oversikt over forskjellige organisasjoner og hvilke aktiviteter de har. Ta kontakt. Samarbeid med biblioteket og/ eller Frivilligsentralen som kan være bra steder å avholde møter. Sjekk ut om det finnes ukrainske organisasjoner i kommunen. Her finner du e-posten til Den ukrainske foreningen i Norge: <https://ukrainskno.wixsite.com/start>

## AKTIVITETER

Å komme til et nytt land, ikke kjenne språket eller kulturen, betyr blant annet å ikke vite hvor noe befinner seg, ikke vite hvor man får kjøpt maten man ønsker seg, og å ikke forstå hva nødvendige matvarer heter på norsk.

### **Vi foreslår:**

Ta med dere en gruppe ukrainere til en tur i butikkene og forklar hvor de enkelte matvarene finnes og hva de heter på norsk. Dette er det definitivt behov for. Vis også hvor offentlig kommunikasjon (buss, trikk, tog, ferge), kirke, bibliotek, skole, legekontor, språkkafe og andre nyttige kontorer/ institusjoner befinner seg.

## Turgrupper

Dette er tilbud som kan passe alle. Det er flere av lagene som arrangerer slike turer, og kombinerer turene med språktrening. Noen har turer for hele familien, andre har turer for enkelte grupper.

### **Vi foreslår:**

Ta kontakt med andre lokallag som arrangerer slike turer for å få gode råd og ideer, som for eksempel Kristiania, Asker og Bærum, Bodø og Mandal. Turene kan kombineres med å vise flyktningene hva som finnes i nærmiljøet. <https://folkehjelp.no/nyheter/walk-talk>  
<https://folkehjelp.no/samfunnsengasjement/likestilling/deltakelse-for-innvandrerkvinner/folketur>

## Informasjon til flyktingene

Flyktingene får mye informasjon når de kommer til mottakene, men av erfaring fra Folkehjelpas asylmottak, vet vi at mennesker i sterkt stressede situasjoner ikke klarer å ta til seg all informasjonen de får, straks etter ankomst. Derfor må vi ikke være redde for å gjenta informasjonen om aktuelle temaer for denne gruppa. Det er faktisk helt nødvendig.

### **Vi foreslår:**

Ha møter med flyktinger på faste tider, for eksempel hver 14. dag hvor de kan stille spørsmål som er aktuelle for dem. Selvfølgelig kan dere ikke svare på alt der og da, men det kan sjekkes ut og svares på ved neste møte.

Opprett en gruppe med frivillige som kan hjelpe til med følgende:

- Lese brev fra offentlige kontorer/andre
- Skrive brev til offentlige kontorer/ andre
- Hjelp til å fylle ut skjemaer
- Finne fram i byråkratiet
- Finne fram til hvem som bør kontaktes hvis ikke vi kan hjelpe
- Være med den enkelte til offentlige kontorer/andre frivillige organisasjoner
- Finne fram til hvilke rettigheter og plikter den enkelte har
- Informere om politikk og styringssett i Norge
- Kontakte lokal fagbevegelse og/eller politikere som kan gjeste aktiviteten

## Kvinner Kan

Kvinner Kan er et kurs som arrangeres både nasjonalt og internasjonalt.

I Norge arrangeres kurset over to dager og målgruppa er kvinner med innvandrerbakgrunn. Kursets mål er å øke kvinnenenes selvfølelse, bevissthet om egen styrke og økt deltakelse i samfunn- og arbeidsliv.

Kvinner som har deltatt på kursene har gitt uttrykk for at de har fått mer kunnskap om hvilke rettigheter og muligheter kvinner har, og hva som skal til for å kunne realisere egne ønsker og mål. Kursene har gitt økt selvtillit og mot til å ta en mer aktiv rolle i dagligliv og nærmiljø, og at møte og utveksling av erfaringer med andre deltakere er av stor betydning.

Det er laget en veileder for oppstart av Kvinner Kan i lokallagene. Se lenke på side 8.

### **Vi foreslår:**

Avhold et Kvinner Kan kurs for Ukrainske kvinner, eventuelt en temakveld med et eller to temaer fra kurset. Ta også kontakt med hovedkontoret for hjelp og bestilling av kursholdere. For de som snakker lite eller ikke norsk, må kursene tilpasses og det må brukes tolk som møter opp fysisk.

### **Pass av barn**

Ved flere av våre «Kvinner Kan» kurs, hvor deltakerne er kvinner med innvandrerbakgrunn, har vi fått tilbakemelding at det er stort behov for at noen passer barna, når mor eller far deltar på språkkafe eller andre aktiviteter. Mange steder er det ikke lov å ta med barn.

### **Vi foreslår:**

Som nevnt ovenfor er det nyttig å samarbeide med andre organisasjoner. Her kan dere for eksempel kontakte Redd Barnas ungdomsorganisasjon <https://press.no/>, Framfylkingen og andre aktuelle organisasjoner. Disse organisasjonene har god erfaring med aktiviteter for barn som kan arrangeres samtidig med at foreldrene deltar i ulike møter. Husk at frivillige som skal passe barn må ha politiattest <https://folkehjelp.no/media/files/content/Om-oss/Soke-politiattest-oppskrift.pdf>  
[Politiattest mal](#)

### **Aktiviteter for barn**

Norsk Folkehjelp Malm har i flere år hatt aktiviteter for flyktninger – både for voksne og barn. Vi har forespurt laget hvilke aktiviteter de har for barn i kommunen, og hvorfor de har lyktes så godt med disse aktivitetene. For at flere skal få ideer og inspirasjon til å starte med aktiviteter for barn, vedlegger vi svaret fra laget i sin helhet. Leder av Malm, Walfred Andersson, tar gjerne imot spørsmål fra andre lag.

### **Pusterom**

Pusterom er en digital samtalegruppe hvor målgruppa er kvinner som har behov for å trene på norsk, få utvidet nettverket sitt og ønsker informasjon om det norske samfunn. Det er maks 4 kvinner i hver gruppe, og hver gruppe har en gruppeleder fra Norsk Folkehjelp (norsktalende kvinne). Frivillige fra Norsk Folkehjelps lag har vært aktive i Pusterom i flere år. Det er viktig at kvinnene er på samme språknivå. Det er utarbeidet et temahefte som kan være til hjelp under samtalene. <https://folkehjelp.no/samfunnsengasjement/likestilling/et-pusterom>

### **Vi foreslår:**

Kontakt hovedkontoret v/ Camilla Peace Sundvoll [peace@npaid.org](mailto:peace@npaid.org) for nærmere informasjon og hjelp til oppstart

## **Kjærringhjelp**

Kjærringhjelp er et nettverk med erfaringsbasert rådgivning til kvinner med minoritetsbakgrunn, og som Norsk Folkehjelp startet i de to nordligste fylkene for noen år siden. I Kirkenes har tiltaket gått over flere år. Konseptet bygger på at godt integrerte kvinner skal være en ressurs for kvinner som kommer til Norge og som har felles språkbakgrunn. I vårt tilfelle er målgruppa Ukrainske kvinner.

Tiltaket er ikke et profesjonelt faglig tilbud, men et tilbud om å samtale med en Kjærringhjelper som har gått veien før og som har høstet erfaringer andre kan dra nytte av.

Kjærringhjelp har også hjulpet mange kvinner som er kommet i vanskelige situasjoner, blant annet med barnevern og krisesentra

### **Vi foreslår:**

Ta kontakt med ukrainske organisasjoner i Norge, for å høre om dette prosjektet kan være interessant. Bytt gjerne ut navnet «Kjærringhjelp» med for eksempel «Kvinne til kvinne». Ta kontakt med andre organisasjoner som ønsker å samarbeide om dette tiltaket.

## **Språkkafe og brettspillet New Amigos**

I møte med nyankomne er det vår erfaring at noe av det første de ønsker, er å lære språket. Norsk Folkehjelp har lang tradisjon med å arrangere språkkafe.

Brettspillet New Amigos brukes mye på språkkafeer, finnes på flere språk og nå også oversatt til Ukrainsk. Spillet er to-språklig, der norsktalende også har muligheten til å lære ukrainsk. Det er et morsomt og lærerikt spill for begge parter, hvor man ikke bare lærer språk, men får også innblikk i hverandres kultur, geografi og samfunnsliv. De lokallagene som er interessert kan bestille spillet gratis fra hovedkontoret og få veiledning i bruken av dette.

### **Vi foreslår:**

Kontakt hovedkontoret v/ Ingrid Remvik Leirvik [IngLei889@npaid.org](mailto:IngLei889@npaid.org) for nærmere informasjon og hjelp til oppstart.

### **Her finner dere linker til aktivitetene Folketur, Folkevenn, Kvinner Kan og søknadsmuligheter**

[Mal for Folketur](#)

[Mal for Folkevenn, språkcafe og språktrening](#)

[Kvinner Kan - informasjon til lokallag](#)

[Søknadsmuligheter samfunnspolitiske aktiviteter](#)

Det skal være enkelt å sette i gang en aktivitet, ofte kan det være spesielle behov i lokalmiljøet, som lokallag kan ta tak i.

### **Trygg Organisasjon**

Norsk Folkehjelp skal være en trygg organisasjon for alle. Vi vet at seksuell trakassering, vold, overgrep, rasisme og grenseoverskridende adferd kan skje overalt der mennesker møtes, både fysisk og digitalt. Dette inkluderer frivilligheten. Ved å snakke åpent om dette problemet kan vi også forebygge det. Det finnes en egen ressursgruppe for medlemmer. <https://folkehjelp.no/om-norsk-folkehjelp/etikk/trygg-organisasjon>

### **Dette kan være greit å vite:**

Dersom dere kommer i kontakt med noen som er utsatt for vold, kan et krisesenter eller politi kontaktes. Krisesenteret er et tilbud for de som er utsatt for vold eller overgrep fra en partner, familie eller andre som vedkommende har et nært forhold til. Hen trenger ikke å være i akutt krise for å få hjelp på krisesenteret. Sentrene tilbyr beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning til kvinner, menn og barn. De fleste krisesentrene har skjulte adresser. Ta derfor kontakt på døgnåpen telefon for besøksadresse til krisesenteret. Her finner du telefonnummeret til alle landet krisesentra: <https://www.krisesenter.com/finn-ditt-krisesenter/>

Politiet kan også kontaktes. Her kan du lese om vold i nære relasjoner, og hvilke politistasjon som kan kontaktes, avhengig hvor i landet dere holder til: <https://www.politiet.no/rad/vold-i-nare-relasjoner/er-du-utsatt-for-vold/>



### Tiltak for barn og unge i Malm – hvorfor lykkes vi ?

Vi mener en av grunnene er et stabilt styre som deltar aktivt i alle aktiviteter. I tillegg har laget en solid arbeidsgjeng som stiller på hvert treff og når vi trenger hjelp. Medlemmene har også æren for at vi lykkes. De er trivelige, sosiale og inkluderende.

Vi er en stor «familie». Barna er en viktig del av fellesskapet, og alle uavhengig av funksjonsevne, alder eller bakgrunn er likeverdige.

### LEVEREGLER.

NF Malm har helt klare leveregler for arbeidet i prosjektene vi driver. Det gjelder barn som voksne, og alle kjenner disse reglene.

1. Likeverd.
2. Mobbe og rasismefri sone.
3. Alle skal bli mottatt og bli behandlet likt.
4. Styret skal alltid hilse, prate og vise at vi kjenner igjen alle som er aktive i laget.

**Eksempel 1:** Når vi går tur forbi barnehagen og skolen, kommer mange barn bort og prater. Da har vi alltid tid til en liten prat. Barna må bli sett og få oppmerksomhet. Det skaper trygghet.

**Eksempel 2:** Vi snakker om mobbing, erting og rasisme med barn og voksne. Det oppfordres til å si fra hvis/når noe skjer. Alltid når det har vært uheldige situasjoner, tar vi det opp på generelt grunnlag på neste treff.

Noen barn/unge har en utagerende adferd som NF Malm ikke aksepterer. Skjer det en gang, snakker vi med dem, men gjentar det seg, kontakter vi foreldrene, og neste treff må den/de være heime og deretter må foreldrene være med.

**Eksempel 3:** Når medlemmene kommer på treff, hilser vi dem alltid velkommen, og hører hvordan de har det. Det er viktig at voksne også blir sett og hørt. Trygge voksne, gir trygge barn.

**Eksempel 4:** Når barn og unge skal spise kveldsmat, har styret 2 faste hjelpere på kjøkkenet som smører mat til hvert barn. Barna velger selv hva de vil ha og får spise så mye de vil, men kun en skive pr. gang. Dette gjør at vi voksne blir bedre kjent med barna, og barna lærer god mat og bordskikk. Måltidene er trygge arenaer.

**Eksempel 5:** Alle som deltar på aktiviteter er medlemmer. Alle aktivitetene er gratis. Alle stiller likt. Det gir enhver samme mulighet til å delta uavhengig av økonomisk situasjon, sosial status og ressurser.

## AKTIVITETER FOR MEDLEMMER FRA 1 – 80 ÅR TIL SAMME TID

### **Beskrivelse av aktivitetene.**

Norsk folkehjelp Malm har en enkel organisering med fast aktivitet hver onsdag hvor alle møtes på samme sted og aktivitetene er de samme fra gang til gang. Alle vet når, hvor og hva som skjer.

- Barn under 10 år starter med allidrett/frilek i gymsalen. Etter 45 minutter avsluttes frileken med opprydding. Alle deltar. Deretter er det kveldsmat i fellesarealene sammen med alle voksne. Alle sitter sammen og spiser før de starter leik med utstyr laget har kjøpt inn.
- I løpet av året arrangerer vi i tillegg en utedag i løpet av vinteren med aking, ski og grilling av pølser.
- I juni er de fleste med til Namskogan familiepark. I løpet av høsten har vi en lørdag hvor vi leiker, griller, leter krabber ol.
- En gang i løpet av høsten hvert år reiser vi med buss til bowling for alle over 10 år, og til Lykkeland med alle under 10 år.
- I desember har vi juleverksted med pynting av kakemenn og året avsluttes med gammeldags juletreffest.

Disse aktivitetene gjentar laget år etter år, og det skaper glede og store forventninger, trygghet og gir god oversikt for store og små.





# Norsk Folkehjelp

Postboks 8844  
Youngstorget 0028 OSLO  
22 03 77 00  
folkehjelp.no



**IMDi**  
Integrerings- og  
mangfoldsdirektoratet

Finansiert av IMDi