

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

A photograph of two women sitting at a wooden desk in a study or office environment. The woman on the left, with long dark hair and wearing a black and white striped shirt, is looking down at a document and holding a green pen. The woman on the right, wearing a blue sweater and glasses, is leaning in and looking at the same document. On the desk, there is a white laptop, a white mug, a black travel mug, and some papers. The background shows a blurred office setting with other people and framed pictures on the wall.

Hjælp
til selvhjælp
i praksis



Hjælp til selvhjælp i praksis

Hjælp til selvhjælp betyder, at du som frivillig hjælper en medborger til selv at kunne klare sig. Det er et udgangspunkt, der er vigtigt for at sikre, at personen bliver bedre og bedre til at begå sig i det danske samfund.

Ankomsten til Danmark kan betyde, at man som flygtning eller familiesammenført kan opleve at miste kontrollen over sin egen situation.

Det skyldes bl.a. den uvished, der ofte vil være forbundet med personens opholdstiladelse, den sproglige barriere samt udfordringer med at forstå det danske myndighedssystem. Når du som frivillig indgår i en relation, hvor du yder hjælp til selvhjælp, kan du hjælpe medborgeren med aktivt at tage styringen over sin egen livssituation. Det er en proces, der tager tid, og som altid er med udgangspunkt i de ressourcer, som den enkelte medborger har.

Tilpas dine forventninger

Hjælp til selvhjælp tager altid udgangspunkt i medborgerens konkrete situation og ressourcer. Det er derfor vigtigt, at du forholder dig til den person, du sidder overfor og til den problemstilling, som medborgeren har. Du kan med fordel overveje følgende:

- Hvilken situation er medborgeren i, og er der problemstillinger, du skal være særligt opmærksom på?
- Kan problemstillingen deles op i mindre opgaver, som er lettere og mere overskuelige at gå til for medborgeren?
- Er der nogle af problemstillingerne, du kan bede medborgeren om at håndtere selv, evt. mens du sidder ved siden af?

Hvis du hjælper personen flere gange over et stykke tid, er det desuden vigtigt, at du løbende justerer dine forventninger til medborgeren. På den måde hæver I hele tiden barren for, hvor meget kontrol og ansvar medborgeren selv har over sin situation.

Brug den tid, der er nødvendig

Råd og vejledning kan blive besværliggjort af at skulle forklare opbygningen af det danske myndighedssystem og de mange kringledede regler, som kan ligge langt fra det, medborgeren er vant til. I så fald vil det kræve tid og energi at forklare de forskellige processer. Det er vigtigt, at du tager dig den tid, der skal til for at sikre, at medborgeren er en aktiv del af processen og forstår de handlinger, I foretager jer.

Hvis medborgeren gerne vil have hjælp til flere ting, kan det være en god idé at lave en prioriteret liste over, hvilke opgaver der er, og hvad der er realistisk at nå på den afsatte tid. Selvom en sådan plan er et godt værktøj til at skabe overblik, er det vigtigt, at du også er indstillet på, at tidsplanen kan ændre sig. Du har måske en forventning om, hvor lang tid det tager at betale en bestemt regning eller at søge om et rejsekort. Der kan dog dukke spørgsmål eller frustrationer op, der kræver en mere omfattende forklaring end den, du havde regnet med. Det er derfor vigtigt, at du væbner dig med tålmodighed i din frivillige indsats.



Støt medborgeren i selv at tage styringen

Flere flygtninge har dårlige erfaringer med myndigheder i deres hjemland, hvilket skaber grobund for en lignende mistillid til de danske myndigheder. Frygten for myndighederne er problematisk, da det kan hindre familier og personer i aktivt selv at tage kontakt til myndigheder. Det er derfor en vigtig del af hjælp til selvhjælp, at du støtter medborgeren i arbejdet med denne frygt og mistillid.

Det kan blandt andet gøres ved at fortælle medborgeren om de regler, som myndighederne arbejder efter. Et eksempel på det er, at sagsbehandler, der håndterer medborgerens sag i kommunalt regi, arbejder indenfor bestemte rammer og love og ikke træffer beslutninger på baggrund af sym- og antipatier. Samtidig er det også vigtigt at skabe en forståelse for, at medborgeren har en række grundlæggende rettigheder i det danske samfund.

Det kan til tider være frustrerende at yde hjælp til selvhjælp. Følelsen af, at det ville være hurtigere selv at gøre det, kan opstå. I nogle tilfælde har medborgeren måske spurgt dig, om du ikke bare kan gøre det, så I kan nå meget mere, og du ville også kunne nå at hjælpe de andre, der har brug for hjælp. Her er det dog vigtigt, at du insisterer på, at personen selv tager aktivt del i processen. Det er altid lettere at huske noget, hvis man selv har haft det i hænderne.

Et godt værktøj er derfor altid at lade medborgeren styre computermusen for på den måde at sikre, at personen er med hele vejen.

Det er desuden en rigtig god idé at italesætte, når det går godt. Husk at fejre de små succeser! Det kan være svært for medborgeren selv at se, når der sker fremskridt, og ved at italesætte udviklingen motiverer du medborgeren og støtter ham/hende i at tro på, at personen kan skabe en forandring i sit eget liv.



Når du yder hjælp til selvhjælp

Når du yder hjælp til selvhjælp er den optimale situation, at du støtter medborgeren i at finde alle relevante informationer, i at forstå konsekvenserne og derefter lader personen træffe en beslutning på et informeret grundlag. Det er selvfølgelig en proces, der tager tid og noget, som man arbejder hen i mod. Det kan gøres i meget forskellige grader, der er tilpasset medborgerens situation og ressourcer. Det kan til en start være begrænset til at styre computermusen og trykke der, hvor du beder ham/hende om at trykke, men langsomt vil medborgeren i højere og højere grad kunne tage vare på sin egen sag.

Kontakt os!

Frivilligrådgivningen rådgiver bl.a. om udlændinge- og integrationslovgivning, familie-sammenføring, opholdstilladelse, indfødsret og hjælper med at forstå papirer fra det offentlige:

www.drc.ngo/frivilligraadgivning

Asylafdelingen rådgiver i sager om asyl, repatriering, forlængelse- og inddragelse af opholdstilladelse:

www.drc.ngo/asylafdeling

DRC Bisidderkorps tager med til samtaler i bl.a. kommunalt regi, Udlændingestyrelsen og Familieretshuset:

www.drc.ngo/bisidder

Center for Udsatte Flygtninge rådgiver om flygtninge med traumer og andre udsatte flygtninge:

www.drc.ngo/udsatteflygtninge

DRC Dansk Flygtningehjælp

Frivilligafdelingen
Borgergade 10, 3. sal
DK-1300 København K

Mail: frivillig@drc.ngo
Telefon: +45 33 73 50 00
Web: www.drc.ngo/frivillig



DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration