

Social integration gennem hjælp-til-selvhelp

Social udstødelse er ikke kun et problem i forbindelse med hjemløshed eller misbrug – isolerede kvinder er også en udsat gruppe i samfundet. I projekt "Mit liv – mit valg" får flygtninge- og indvandrerkvinder i Roskilde indsigt i, hvad de selv kan gøre for at opnå bedre livskvalitet og modvirke social udstødelse. Gennem samtaler, fysiske aktiviteter og psyko-education får kvinderne mod til at tage imod mulighederne i det danske samfund.

Mange flygtninge- og indvandrerkvinder lever en isoleret tilværelse afskåret fra det danske samfund. Ofte tror kvinderne ikke selv tror på, at de kan ændre deres situation og lever derfor socialt udsat og i modløshed. Det vil projektet "Mit liv – mit valg" gøre en indsats for at forbedre. Projektet er et samarbejde mellem Integrationsnet - en del af Dansk Flygtningehjælp og Jobcenteret i Roskilde Kommune. I løbet af projektet vil der hos Dansk Flygtningehjælp i Roskilde være et caféværested, hvor deltagerne kan komme og få input om sundhed, motion og om det danske samfund.

Målgruppen for projektet er isolerede indvandrerkvinder i Roskilde Kommune. Det er kvinder, der enten er selvforsørgende eller er på pension, og som derfor ikke kommer meget ud. Kvindernes danskundskaber kan også være begrænsede, og derfor er projektlederen selv araber og taler sproget.

"Vi vil gerne give disse kvinder mere mod til at tage del i det danske samfund. I løbet af projektet vil kvinderne oparbejde en større samfundsforståelse gennem oplæg fra arbejdsgivere og frivillige organisationer og diskussioner om arbejdskultur og medborgerskab," siger Eva Ahrensburg fra Integrationsnet.

Mange af deltagerne har også et dårligt helbred. Ofte har de fysiske smerter grund i bagvedliggende psykiske lidelser, som mange indvandrerkvinder ikke erkender, da deres sygdomsforståelse typisk ligger langt fra en vestlig opfattelse af psykiatri. Forskellige former for motion, fra mavedans til mere traditionelle motionsformer som gymnastik og fitness, skal give kvinderne en større kropsbevidsthed og gennem kropsøvelser og afspændingsteknikker får kvinderne mulighed for at "mærke efter" og forbinde følelser med det fysiske velvære. Danskere har en lang tradition for at engagere sig gennem fysisk aktivitet og ved at give kvinderne en oplevelse af, at motion kan være sjovt og give en følelse af frihed, er den fysiske aktivitet et redskab til at blive mere inkluderet i det danske samfund.