



## Indsatsbeskrivelse for forløb for indvandrerkvinder

Forløbene tilrettelægges ud fra den enkeltes behov, muligheder og ressourcer og at vi samarbejder med andre fag- og omsorgspersoner i den enkeltes liv, når det er relevant. Vi har en fast base, hvor kvinderne mødes til fællesaktiviteter og døren altid er åben til en snak.

Individuelle samtaler er en væsentlig del af forløbene og vi anvender altid tolk, når kvinderne ønsker det.

Formålet med samtalerne er først og fremmest at lade den enkelte komme til orde og blive hørt. Samtalerne kan være støttende, motiverende og afklarende i forhold til såvel arbejdsmarkedet som livsvilkår generelt og er desuden med til at sikre at de iværksatte aktiviteter tilpasses løbende efter den enkeltes behov.

## Individuelle aktiviteter

Disse består bl.a. i ledsagelse, bisidderfunktion, hjælp til at søge sociale ydelser, hjælp til at skabe struktur på hverdagen, få passet aftaler og følge behandling. Etablering af og opfølgning i virksomhedspraktik kan også indgå i forløbene.

Mange af de kvinder, der kommer i Refleks, har ingen uddannelse og eller arbejds erfaring, men mange og komplekse helbredsmæssige og sociale problemstillinger. En virksomhedspraktik kan være en måde at få et første kendskab til det danske arbejdsmarked på, såvel som den kan være med til at vække interesse for nye fagområder, aflive negative forestillinger omkring et aktivt arbejdsliv og være afklarende i forhold til at afdække i hvilket omfang og under hvilke forhold, den enkelte kan arbejde samt hvilke arbejdsopgaver hun kan varetage.

Mange af kvinderne er socialt isoleret og står ofte alene med ansvaret for børn og familie. Refleks kan hjælpe kvinderne med at håndtere forælderrollen ved at skabe kontakt til relevante fagpersoner og frivillige rådgivninger, hvor det kan være svært for kvinderne selv at henvende sig. Ligeledes hjælper vi kvinderne med at skabe netværk ved at introducere kvinderne til frivillige foreninger og tilbud i deres lokalområde.

## Fællesaktiviteter

En vigtig platform for at kvinderne kan skabe netværk og forebygge isolation er Refleks' ugentlige kvindecfe, hvor vi mødes et par timer til socialt samvær og erfaringsudveksling. Kvindecfeen foregår i Refleks' lokaler på Nørrebro, hvor kvinderne føler sig trygge og er vant til at komme.

Vi arbejder med at styrke kvindernes danskundskaber og fremme deres samfundskendskab gennem undervisning, der er særlig tilrettelagt efter deres sproglige niveau og



koncentrationsevner. Vi har jævnligt oplægsholdere udefra og vi tager også på besøg i lokalområdet. Der er indlagt gennemgang af e-boks som fast del af fællesaktiviteterne og dette gentages efter behov.

Udover kvindecafeen tilbyder vi desuden danskundervisning én gang ugentligt i to timer tilpasset og differentieret efter målgruppen. Danskundervisningen tager udgangspunkt i kvindernes dagligdag og differentieres efter niveau

## Motion

I et samarbejde med Ladyfitness i Nordvest tilbyder vi kvinderne fitnessstræning sammen én gang ugentligt samt abonnement til centret. Ladyfitness er et træningscenter udelukkende for kvinder indrettet efter målgruppens særlige behov.

Vi skaber ligeledes kontakt til sportsforeninger i lokalområdet, hvis kvinderne ønsker en anden form for træning.