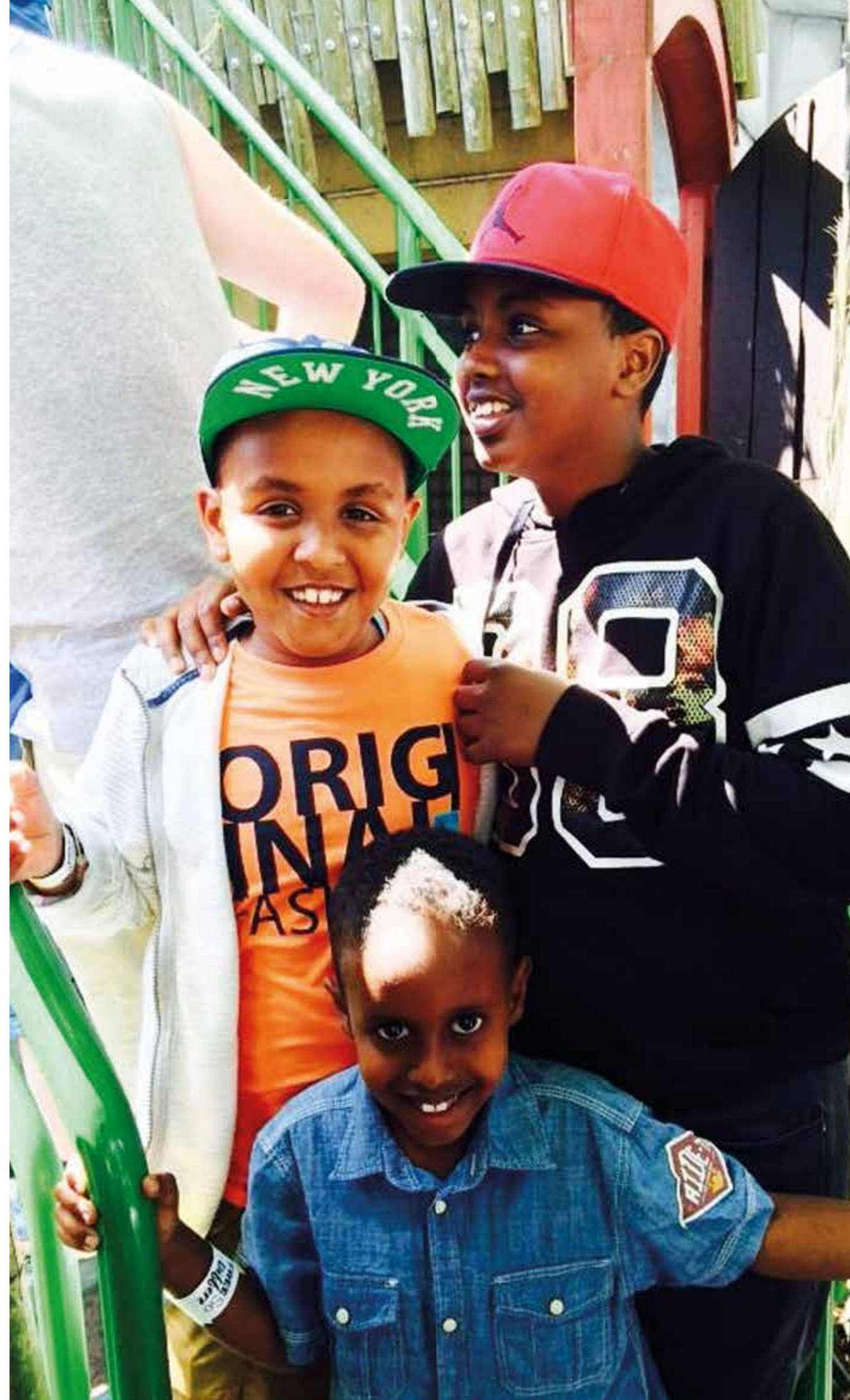




INDHOLD

- 03 FORORD
- 04 OM INDVANDRER KVINDECENTRET
- 06 DAGLIGDAG I CENTRET
- 08 ÅRETS FRIVILLIG
- 10 SJOVT AT LÆSE MED ANDRE
- 12 NØGLEN TIL ET SUNDT LIV
- 14 SEND FLERE KRYDDERIER
- 16 KØKKENPRAKTIK
- 18 DET PERFEKTE MENTORMATCH
- 20 HJÆLP TIL SELVHJÆLP
- 22 STRATEGISKE FOKUSOMRÅDER
- 24 ÅRET DER GIK
- 26 RESULTATOPGØRELSE
- 27 TAK
- 27 DU KAN OGSÅ VÆRE MED



Indvandrer Kvindecenret
Blågårdsgade 4, 1 tv.
2200 Kbh. N
T. 3539 6985
www.i-kc.dk
info@i-kc.dk
Merkur: 8401 1132168
cvr. 72566416

Ansvarshavende: Mirka Mozer, Direktør

Tilrettelæggelse og redaktion: Heidi Vesterberg

Grafisk design og tilrettelæggelse: Lars Magnussen

Tryk: Eks-Skolens Trykkeri Aps

FÆLLESSKABER OG DYNAMISKE KVADRATMETER

I Indvandrer Kvindecetret bygger vi fællesskaber, og skaber relationer mellem mennesker, der måske ikke lige stod for at møde hinanden. Vi bygger kompetencer, og tror på, at vi alle kan bidrage til trods for at vores udgangspunkter kan være forskellige. Vi lærer af og med hinanden. Vi gør det på kryds og tværs af religioner, sprog, kulturer og livserfaringer. Det fællesskab mærker man tydeligt så snart man træder ind over dørtærsklen i Blågårdsgade 4.

Og det er der heldigvis mange, der gør. I 2015 registrerede vi nemlig knap 13.400 besøg, hvilket betyder, at der aldrig før har været så stor efterspørgsel på vores aktiviteter og tilbud eller så stort pres på vores kvadratmeter.

I Indvandrer Kvindecetret opererer vi med et begreb, vi kalder dynamiske kvadratmeter. Det gør vi helt konkret, når vi ommøblerer systuen til yogalokale, når socialrådgiverens stol bliver overtaget af sygeplejersken og grovkøkkenet forvandle-stil lektiecafé. Dynamiske kvadratmeter er også en mental strategi, for hvordan vi altid søger at strække os lidt længere, for at møde alle i deres behov. At der er rum for alle som unikke individer med unikke ressourcer og kompetencer. Det er i høj grad denne mentale strategi, der er fundamentet for Indvandrer Kvindecetrets fællesskab.

Et andet fællesskab, som der blev talt meget om i 2015 er arbejdsmarkedsfællesskabet. Et fællesskab, som mange af de kvinder, der kommer på centret kæmper en hård kamp for at blive en del af. Og det helt uden skelen til, at det skal kunne betale sig at arbejde. For de kvinder jeg taler med, handler det nemlig i højere grad om den frihed, der ligger i at kunne forsørge sig selv og sin familie, om muligheden for udvikling og et kollegialt fællesskab.

Men udfordringerne er store. Kendsgerningen er, at jobs for borgere med kort eller ingen uddannelse, lille erhvervser-

farung og et begrænset dansk simpelthen ikke hænger på træerne. Der er ingen lavt hængende frugter her, og det kan hverken integrationsydelse, kontanthjælpsloft eller 225-timers regler lave om på. Det der skal til er flere arbejdspladser, og et langt mere rummeligt arbejdsmarked, der også er tilgængeligt for de, der ikke kan honorere en 37 timers arbejdsuge. Så også her er det vigtig, at vi åbner op for fællesskab og netværk og inviterer indenfor.

I Indvandrer Kvindecetret bygger vi fællesskaber, fordi vi mener, at fællesskaber er grundlaget for et godt liv. Det er essentielt at kunne dele livet med andre, og få lov til at deles andres liv. Alle, der har prøvet at stå udenfor ved, hvordan det føles.

Heldigvis er vi mange, der er enige om det, og derfor vil jeg gerne takke de mange samarbejdspartnere, medlemmer, venner af huset, frivillige og ikke mindst alle de mange kvinder og børn, der hver eneste dag året rundt, er med til at gøre Indvandrer Kvindecetret til et unikt og stærkt fællesskab.

Her i årsberetningen kan du læse om Indvandrer Kvindecetrets arbejde, og de fællesskaber, møder og relationer, vi får lov til at være rammen om.

Velkommen til Indvandrer Kvindecetret.

Mirka Mozer
Direktør



Foto: Stephen Freiheit

OM INDVANDRER KVINDECENTRET

Indvandrer Kvindecetret er en privat medlemsbaseret forening, der siden 1982 har arbejdet med og for socialt udsatte etniske minoritetskvinder og deres familier. Centrets metodiske afsæt er hjælp til selvhjælp. Indvandrer Kvindecetret har dybe rødder i det frivillige sociale arbejde, og er drevet af et professionelt engagement.

Målgruppen

Indvandrer Kvindecetrets målgruppe er primært etniske minoritetskvinder med ikke-vestlig baggrund. Størstedelen af de kvinder, der henvender sig har somalisk baggrund, pakistansk, iransk eller mellemøstlig baggrund. I 2015 blev der registreret besøg af 47 forskellige nationaliteter i Indvandrer Kvindecetret.

Kvinderne er typisk marginaliserede på en række sociale, økonomiske og sundhedsmæssige parametre – og er oftest udfordret i forhold til svage dansk kundskaber, ingen eller mangelfuld uddannelse samt begrænset erhvervs erfaring.

En anden væsentlig målgruppe er børnene af de kvinder, der kommer på centret. Som enlig mor til en relativ stor børneflokk kan det være svært at honorere det enkelte barns behov fx i forhold til lektielæsning og skolegang. Det skaber frustration hos både kvinder og børn, og øger risikoen for yderligere marginalisering og isolation. Derfor implementerer Indvandrer Kvindecetret aktiviteter af både faglige og sociale karakter, der styrker familien og skaber positive fællesoplevelser.



Foto: Inge Gottfredsen

DAGLIGDAG I CENTRET

Mellem kaffebarer, cafeer og grønthandlere på Blågårdsgade ligger den opgang, der fører op til centrets lokaler i lejligheden på 1 sal. Velkommen til Indvandrer Kvindecentret på Nørrebro.

"Hej og hvem skal du tale med?," spørger en venligt smilende kvinde.

I dag er Roqia værtinden, som tager imod gæster og guider dem videre i Indvandrer Kvindecentrets lejlighed i Blågårdsgade på Nørrebro i København. Bag hende sidder kvinder og snakker ved bordene, en flok børn løber forbi og i systuen snurrer maskinerne. Lydniveauet er højt. Der bliver talt mange forskellige sprog, nogen griner i køkkenet og en lyshåret kvinde råber farvel og får et kæmpekus af lille pige i hijab. Der er aktivitet overalt, og der kommer hele tiden nye mennesker ind ad døren. Det vænner man sig til, siger projektleder Sarah Packness.

"Det er også det unikke ved stedet. Det er ikke større end, at vi som medarbejdere er tæt sammen med de mennesker, det handler om. Vi kender hinanden godt og taler

sammen hver dag. Derfor ved vi også, der er behov for de projekter, vi tilrettelægger. Det er kvinderne selv, der har efterspurgt det," siger Sarah Packness, der bl.a. er ansvarlig for de frivillige.

Mange aktiviteter hver dag

Centret er åbent alle hverdage, og scenen skifter konstant fra den ene aktivitet til den anden. Om formiddagen er systuen og socialrådgivningen åben. To gange om ugen er der fælles frokost for op mod 50 mennesker, og efter skoletid forvandler centret sig til en lektiecafe, hvor frivillige hjælper børn og voksne med lektier. Der er også madlavning, jobrådgivning, computerhjælp, informationsmøder og yoga. Og så alle aktiviteterne udenfor skemaet - bagedag, biograf eller bestyrelsesmøder. Hver eneste kvadratmeter,

skrivebord og computer bliver brugt, og selv direktøren må dele sit kontor, når nogen har brug for en plads.

"Her kommer mange mennesker, som er engagerede i den samme sag. Det giver en stærk fællesskabsfølelse og en stor arbejdsglæde," mener Sarah Packness, der selv startede som frivillig.

Stærke kvinder bag tallene

Kvinderne i centret bliver ofte omtalt som ressourcetsvage eller udsatte. Nogle af kvinderne står også i svære livssituationer, men svage er de ikke.

"Det er stærke og engagerede kvinder, der gør deres allerbedste for at få hverdagen til at fungere og skabe gode vilkår for deres børn. Nogle af dem har været igennem ekstremt barske oplevelser, men alligevel kan de grine, sætte pris på de små ting i livet og sprede varme omkring sig. Det er inspirerende at være omgivet af," fortæller Sarah Packness.

Ser resultater hver dag

Sidst på dagen er der stadig liv i huset. Lektiecafeen er åben, et mentorpar har været i gården for at cykeltræne og i et hjørne ruller en kvinde et bedetæppe ud. Det er de frivillige, der er fundamentet for centrets arbejde. Det er dem, der som lektiehjælpere, rådgivere eller mentorer hjælper med fra alt fra at søge job til at hakke grøntsager eller bare stiller op, når der er brug for ekstra hænder. Deres arbejde har stor betydning, mener Sarah Packness.

"Kvinderne kommer til os og siger: tak fordi min søn har fået en mentor. Tak fordi I har hjulpet min datter med at læse lektier, så hun klarer sig bedre i skolen. Tak fordi jeg fik hjælp til at søge job eller tale bedre dansk. Vi hører om resultaterne hver dag. Derfor ved vi, at Indvandrer Kvindecentret gør en forskel."



Foto: Inge Gottfredsen



I 2015 havde Indvandrer Kvindecentret 13.377 registrerede besøg af kvinder eller børn med i alt 47 forskellige nationaliteter. Det er mere end 1.000 flere besøgende end sidste år med 12.267 besøgende. I 2013 talte vi 10.885 besøg. Antallet af brugere stiger hvert år.

Foto: Inge Gottfredsen

ÅRETS FRIVILLIG

I 2015 blev 75-årige Birthe Frimodt-Møller kåret som årets frivillig i Indvandrer Kvindecetret. Gennem snart ni år som frivillig har den pensionerede læge skrevet mange fondsansøgninger for at samle penge ind til centrets aktiviteter.

Uden mennesker som Birthe Frimodt-Møller ville Indvandrer Kvindecetret ikke eksistere. I snart ni år har hun været en af de mange frivillige, der bruger tid og kræfter på at gøre centrets visioner til virkelighed. Lægen Birthe Frimodt-Møller er 75 år og var netop gået på pension, da hun startede som frivillig i systuen. I dag er hun det mest erfarne og vedholdende medlem af Indvandrer Kvindecetrets ansøgningsudvalg. Gennem årene har hun smidt mange ansøgninger til fonde og legatbestyrelser i postkassen for at få økonomisk støtte til centret.

"Det går til et fantastisk godt formål. Mange af kvinderne er stærke personligheder, der bare ikke har haft samme muligheder som os andre. Derfor skal vi støtte dem i at blive mere selvstændige og selvhjulpne. En klog mand har engang sagt, at vi skal hjælpe de svage i samfundet, for sådan bliver vi alle stærke. Det er det, Indvandrer Kvindecetret gør," siger Birthe Frimodt-Møller.

Hver tredje måned tager den nydelige dame fra Birkerød mod Nørrebro for at mødes med centrets ansøgningsudvalg. Undervejs nyder Birthe Frimodt-Møller stemningen på gaderne i Nørrebro.

"Det er en pragtfuld gryde af forskellige nationaliteter og kulturer. Jeg er selv født og opvokset i Indien, fordi min far var lægemissionær dernede, så for mig er det naturligt og sjovt at færdes i miljøer, der er anderledes end mit eget."

Ekspert i ansøgninger

Ansøgningsudvalget består mest af unge studerende, der også skal passe deres studier, og derfor er Birthe Frimodt-Møller en af de mest stabile i udvalget. Hun kender alle detaljerne i ansøgningsudvalget arbejde, det mappesystem, hvor alle ansøgninger, afslag og positive tilbagemeldinger fra fonde bliver bogført. Fundraising kræver en del research og Birthe Frimodt-Møller følger godt med i nyheder om fonde og legatbestyrelser.

"Vi skal hele tiden holdes os ajour med fondenes formål, adresser og administratorer, så vi ikke søger forgæves. Når fondene vælger at bidrage, jubler vi af glæde og siger pænt tak."

Når udvalget søger om bidrag til lektiecafeen, skriver de også, hvor meget lektielæsning betyder for børnene og deres familier. Det kræver kendskab til de forskellige aktiviteter i huset, og Birthe kan lide at være på besøg.

"Når man går en tur gennem huset, får man fornemmelsen af livlig aktivitet alle vegne, og bliver mødt af en masse mennesker, summen af snak og smilende ansigter. Det er altid en oplevelse," fortæller Birthe Frimodt-Møller.

Selvstændige kvinder

Birthe har fulgt centrets siden starten i 1982, og der er sket store forandringer. I starten var formålet med centret også, at skabe et værested, hvor kvinderne kunne få lov til at være for deres ægtemand. Sådan er det ikke længere, mener hun. "Kvinderne er langt mere frie og selvstændige end dengang. De færdes rundt omkring i samfundet, taler dansk og mange er på arbejdsmarkedet. Det er dejligt at se, og de er jo også meningen med det hele," siger den pensionerede læge.

I 2015 blev Birthe kåret som årets frivillig til Indvandrer Kvindecetrets årlige nytårskur. Præmien var et gavekort til Send Flere Krydderier, en takketale og en varm klapsalve.

"Mange andre har sikkert gjort sig mere fortjent til den pris, men jeg blev meget glad for den. Det var en stor ære."

Gavekortet er ikke brugt endnu, men Birthe Frimodt-Møller har planer om mange ture Nørrebro og Indvandrer Kvindecetret fremtiden.

"Arbejdet som frivillig giver en fylde i mit liv. Jeg støtter et godt formål, og møder mange søde og dejlige ildsjæle. Jeg bruger tid på det, men får også meget igen."

FRIVILLIGKORPSET

De frivillige kræfter er en uundværlig del af Indvandrer Kvindecetret. I 2015 har 164 dedikerede mennesker valgt at bruge deres tid og kompetencer som frivillig i et eller flere projekter. Det er frivillige, der hjælper børnene med at læse lektier, stiller op som mentorer for både voksne kvinder og børn eller rådgiver kvinderne om jobsøgning. Det er også dem, der med kort varsel stiller op for at hjælpe til med vores arrangementer eller udflugter. Det er vi meget taknemmelige for.

Som frivillig bliver du inviteret til en årlig nytårskur, sommerfest og så holder vi løbende foredragsaftner med forskellige faglige oplæg. Det store korps af frivillige bliver drevet af et professionelt administrativt organ, og lige nu er de frivillige kernen i følgende projekter.

- Lektiehjælpere: 68
- Mentorer for kvinder: 15
- Mentorer for piger: 12
- Mentorer for drenge: 12
- Bestyrelsen: 8
- Computerhjælp: 8
- Jobrådgivning: 8
- Juridiske rådgivere: 7
- Sundhedsprojektet 6
- Send Flere Krydderier: 5
- Madklub: 6
- Computerkursus: 4
- Børneaktiviteter: 5



Foto: Joshua Andrew Gross

SJOVT AT LÆSE MED ANDRE

I samarbejde med Blågårdens Bibliotek har Indvandrer Kvindecetret oprettet en læseklub for unge drenge. Drengene i læseklubben får styrket sprog, fællesskab og lysten til at læse.

Hver tirsdag sætter en flok drenge på 9-14 år sig godt til rette og tager en bog frem. De kommer i Indvandrer Kvindecetrets læseklub for at læse bøger, skiftes til at læse højt for hinanden og tale om handlingen. Når drengene fortæller kammeraterne, at de er med i en læseklub, får de som regel den samme reaktion.

"De flækker af grin. De synes måske, det er sejere, at gå til fodbold, men jeg er ligeglad. Jeg har min egen mening, og kan lide at læse bøger. Det er hyggeligere at læse bøger sammen med andre," fortæller en af drengene.

Det ser også hyggeligt ud. Drengene sidder med bøgerne i hænderne, og på bordet står en kande med saftvand og snacks.

"Vil du læse?," spørger Eman Osman, projektleder i Indvandrer Kvindecetret. En dreng begynder at læse med klar stemme og sikker rytme. De andre følger med i bogen, indtil han bliver stoppet, og en spørger: "Hvad er en vane?"

"Det er, hvis du gør det samme mange gange. Fx kan du have en vane med at klikke med en kuglepen," forklarer Eman Osman.

"Så har jeg mange vaner. Når jeg bliver genert, gør jeg sådan her," siger 12-årige Anas, og tager hånden op til munden.

Alle griner og snakken springer i forskellige retninger. En vane kan også være dårlig, hvis man ryger eller er narkoman. Hvorfor bliver man narkoman, hvad er en overdosis og døde Michael Jackson af det?

"Ok, drenge. Vi vender tilbage til bogen. Vil du læse fra s. 55?," siger Eman Osman og får genoprettet roen.

Stor nysgerrighed og læselyst

Ideen til læseklubben stammer fra frivillige i lektiecafeen, der kunne se, at højtlesning styrkede fællesskabet og drengenes læsevne. I samarbejde med Blågårdens Bibliotek har Indvandrer Kvindecetret derfor oprettet en læseklub for drenge ml. 9 og 14 år. Drengene har opbakning hjemmefra, og formålet er at styrke læselysten, men også litteraturforståelse, læring og skolearbejde.

"Vi oplever en stor nysgerrighed hos drengene. De er interesserede i verden, og har ofte overraskende stor viden om de temaer, vi tager op," fortæller Dorte Rugtved, der er bibli-

otekar og sammen med Eman Osman leder læseklubben. Drengene er selv optagede af det faglige, og mener, at læseklubben gør dem til bedre læsere.

"Jeg kommer, fordi det er hyggeligt, men også for at blive bedre til at læse og få et større ordforråd. Vi snakker om de svære ord, betydningen og hvordan man udtaler dem," siger Mohuadin på 13 år, der forklarer handlingen i dagens bog, ungdomsromanen 'Et sekund ad gangen' af Sofia Nordin. "Altså det er en dystopi om en pige, der er alene i verden fordi alle andre er døde af en feber. Bogen handler om, hvordan hun overlever," siger Mohuadin, der bruger ordet dystopi med den største selvfølge.

Det bedste er bøgerne

Læseklubben tager også på udflugter, og har bl.a. besøgt politikerne Manu Sareen, der også er forfatter til serien om den dansk-indiske dreng Iqbal Farooq.

"Han er jo politiker, så han var god til at snakke. Det var meget spændende, og vi fik også fribilletter til den nye Iqbal film," fortæller Mohuadin.

Det bedste ved læseklubben er bøgerne, og samværet med de andre drenge,

"Jeg har ikke selvtillid til at læse en bog alene derhjemme. Det er nemmere og sjovere, at gøre det sammen med andre," siger Anas på 12 år.

Drengene har lysten til at læse, men nogle af dem mangler troen på, at de kan, siger bibliotekar Dorte Rugtved

"Deres selvpfattelse hænger ikke slet ikke sammen med, hvor godt de både taler og læser dansk. Det skal vi arbejde med fremover. Det er flot, at drengene møder op hver eneste tirsdag, og det er en stor glæde at arbejde med dem."



Hjemme hos Manu Sareen

Drengene fra læseklubben er også på udflugter, og har bl.a. besøgt Manu Sareen, der med serien om drengen Iqbal Farouq på en humoristisk måde sætter fokus på temaer som kulturmøder, integration og mangfoldighed.

"Indvandrer Kvindecetrets læseklub er et godt og vigtigt initiativ. Bøger er en central nøgle til fællesskaber, oplevelser og mere viden – også når man læser dem sammen. Da drengene fra læseklubben spurgte, om jeg ville fortælle lidt mere om Iqbal Farouq og hvorfor jeg i det hele taget skriver bøger, sagde jeg straks ja. Det var hyggeligt at have dem på besøg, og så er det altid sjovt at møde sine læsere. Jeg håber, at det har inspireret dem til fortsat at gå på opdagelse i bøgernes verden," Manu Sareen.

Indvandrer Kvindecetret arbejder intensivt med at styrke børn og unges skolefærdigheder. Hver mandag, onsdag og søndag har vi derfor lektiecafeer og netværkscafeer for børn og unge. Ligesom vi også tilbyder voksne danskstøtte, computerhjælp og jobrådgivning.

I 2015 havde vores lektie- og netværkscafeer 4.981 besøg. Heraf var 2.584 voksne og 2.397 børn. Der blev desuden afholdt 249 individuelle jobrådgivninger, 196 individuelle computersessions og 6 computerkursusforløb.

NØGLEN TIL ET SUNDT LIV

Efter 40 uger i sundhedsprojektet Sund for livet er Deqa Yusuf 25 kilo lettere og fri for smertestillende medicin. Det har krævet viljestyrke, nye kostvaner og hård træning.

Smør, masser af te med sukker og ingen motion havde sammen med 9 børnefødsler sat sine spor på Deqa Yusufs krop. Hun vejede for meget og måtte tage smertestillende medicin på grund af slidgigt og smerter i ryggen.

"Jeg gik meget, men dyrkede ikke motion. Jeg var storforbruger af medicin mod smerter, havde hovedpine og følte mig meget tung. Jeg blev forpustet, når jeg gik og fik problemer med mine lunger. Min læge sagde, at jeg skulle tabe mig. Hvis jeg vejede mindre, ville mine knæ blive bedre," fortæller Deqa Yusuf.

I 2014 startede hun i Indvandrer Kvindecentrums sundhedsprojekt Sund for livet. Dengang kom Deqa ikke selv i centret, men hendes søster fortalte om projektet.

"Jeg havde aldrig for alvor prøvet på at tabe mig, men måske kunne jeg lære noget, tænkte jeg. Når jeg virkelig vil, kan jeg godt nå mine mål. Jeg har altid været stærk, og har opdraget mine børn alene, men hvis jeg ville have en sund krop, var jeg nødt til at gøre noget. Og så besluttede jeg mig for at tabe mig."

Forkert mad og usund livsstil

Deqa Yusuf vejede 109 kilo, da projektet startede. Hun var fast besluttet på at kæmpe sig igennem alle 40 uger, og husker tydeligt første gang, hun var til træning.

"Vi lå på ryggen og skulle træne mavemuskler, men blev meget forpustede og råbte hele tiden: "Åh nej, vi kan ikke". Træningen var rigtig god, og efter en måned blev det bedre," siger hun og griner.

Deltagerne i Sund For Livet projektet fik tilbudt motion to gange om ugen, besøg af vejlederne og en ugentlig kostvejledning, hvor kvinderne lavede sunde retter og spiste sammen bagefter. Deqa ved godt, hvorfor hun havde taget på. "Jeg spiste ikke slik eller kage, men drak meget te med sukker og spiste masser af mad med meget smør og olie. Al den olie var bare en dårlig vane, for det betyder ikke noget for smagen. Jeg har altid købt økologiske varer, men vi spiste ikke så mange grøntsager, og jeg spiste meget uregelmæssigt. Jeg var sulten hele dagen, spiste sent og fik ingen motion."

Gennem projektet har Deqa lært at købe de sunde fødevarer og afkode varedeklarationer. Hun har også skiftet hvede ud med fuldkorn, drikker mere vand og bruger aldrig sukker i teen mere.

Sammenhold og opmuntring

I starten blev kiloene siddende, selv om Deqa spiste sundt og dyrkede motion.

"Jeg blev ked af det, og tænkte: Hvorfor skal jeg komme her, hvis jeg ikke taber mig? Men jeg fortsatte alligevel, og en af pigerne foreslog, at jeg blev medlem af et fitnesscenter. Jeg begyndte at træne mere, og de sidste fire måneder røg kiloene af mig. Jeg var så glad," fortæller Deqa.

Sammenholdet med de andre kvinder og projektledernes opmuntring var en stor hjælp. Hver gang hun blev vejet, besluttede hun sig for, hvor mange kilo, der skulle være væk til næste gang.

"Når jeg blev vejet, og havde nået målet, råbte de alle sammen, og sagde 'hvor er du god'. Det var også hyggeligt, at være på projektet. Vi støttede hinanden og det betød meget for mig."

25 kilo mindre

Efter 40 uger i projektet har Deqa Yusuf tabt 25 kilo, og ændret sin livsstil fuldstændigt. I dag træner hun flere gange om ugen. Hun tager tørklæde og kjole på udover sit træningstøj for at cykle eller dyrke crossfit og nyder også et dampbad efter træningen.

"Mit helbred er bedre, og jeg har en masse energi. Jeg føler mig ikke så tung mere, og bruger ikke smertestillende medicin. Mine børn er meget glade og stolte af mig," fortæller Deqa, der ser yngre ud end sine 47 år.

Deqa Yusuf deler gerne sin viden med andre somaliske kvinder, og anbefaler dem at træne eller deltage i sundhedsprojektet. Det var hårdt, men en god investering.

"Det er første gang i mit liv, jeg har brugt tid på mig selv. Jeg har brugt al min tid på mit hjem, arbejde og mine børn, men det her var kun for min skyld. Jeg er så utrolig glad for, at jeg gjorde det, men ville aldrig have gjort det alene. Sundhedsprojektet var nøglen til det hele."



Foto: Anni Norddahl

Sund For Livet

Bedre søvn. Mere energi. Sundere madvaner. Og mod på at søge arbejde. Det er nogle af de resultater, som Indvandrer Kvindecentret opnåede gennem indsatsen Sund For Livet. Formålet med den 40 ugers lange kost- og motionsintervention var, at forbedre kvinders trivsel og sundhed og give dem viden og motivation til at ændre deres levevis og minimere risikoen for at udvikle livsstilssygdomme. Kvinderne blev undervist i motions- og madlavnings to gange om ugen, samtaler med en socialrådgiver, sundhedstjek og deltagelse i fællesarrangementer.

I alt deltog 31 kvinder, hvor af 17 kvinder gennemførte det meget ambitiøse projekt. Projektet blev eksternt evalueret af forsker Nanna Ahlmark fra Statens Institut for Folkesundhed.

"Vi fandt, at en længerevarende indsats med en holistisk tilgang til fysisk og mental sundhed medvirkede til bedre sundhedsvaner og større mentalt overskud hos kvinderne men også til at de fik mod på at starte uddannelse eller arbejde. Der var eksempelvis en socialrådgiver tilknyttet, som kunne hjælpe med problemer på hjemmefronten eller sparring på ønsker om arbejde. Flere fandt arbejde eller praktikplads i forbindelse med interventionen, som på denne måde medvirkede til kvindernes integration i samfundet"
Nanna Ahlmark, Statens Institut for Sundhed

Sund For Livet blev økonomisk finansieret og udviklet i samarbejde med Rockwool Fonden.

Forebyggelse af social ulighed i sundhed er et strategisk fokusområde for Indvandrer Kvindecentret. Derfor tilbyder vi også sundhedstjek, holder løbende oplæg om sundhed og tilbyder både yoga og gymnastik på centret.

SEND FLERE KRYDDERIER

Send Flere Krydderier er en professionel cateringvirksomhed med spisested i Blågårdsgade. Etniske minoritetskvinder laver mad fra hele verden, skaber deres egen arbejdsplads og hjælper kvinder på kontanthjælp ud på arbejdsmarkedet.

Kvinderne i køkkenet hos Send Flere Krydderier gør klar til dagens cateringbestilling. Glasbeholdere bliver fyldt med frisklavet salat, krydderurter og krydderier og på komfuret syder olien i gryderne.

"Vi skal pakke til 40 personer. Det er den store receptions-menu og kasserne bliver hentet kl. 17.00," siger køkkenleder, Lærke Aarøe Drostgaard.

Send Flere Krydderier startede som et projekt under Indvandrer Kvindecentret, men er i dag en professionel socioøkonomiske cateringvirksomhed.

Ude i butikslokalet er Fadimo Ismail i gang med dagens produktion af 80- 90 små sambusa. Hun er kendt for sine særlige somaliske sambusa og pakker rutineret fyld af hakket oksekød, rødløg, peberfrugt og koriander i dej og gør dem klar til at blive stegt. En anden kvinde er berømt for marokkansk tagine og en tredje for en pakistansk grønsagsret med kylling.

"Kvinderne har hver deres speciale. For eksempel kan Fadimo godt lære de andre kvinder at lave sambusa, men ingen gør det helt så perfekt, som hun gør. Mange af dem har lært det af deres mor eller mormor, og de er meget stolte af deres retter. Mad har ikke noget sprog, så her behøver de ikke

tale perfekt dansk for at kunne bidrage med noget unikt og opleve, at kunderne sætter pris på deres arbejde," fortæller køkkenlederen.

Krydderier fra hele verden

På en uge bliver der hakket ca. 10 kilo gulerødder, 20 kilo løg og mindst to kilo hvidløg, anslår køkkenlederen. Da virksomheden åbnede spisestedet Spiseriet i forlokalet, fik kvinderne ekstra travlt i køkkenet, men også daglig kontakt til kunderne. Spisestedet serverer ca. 30 portioner af dagens ret hver dag samt lettere retter som sambusa, humus eller salat, og man kan også tage maden med hjem.

Krydderierne er det særlige ved stedet, mener en af kvinderne, Rahmat Sabira Iqbal.

"Jeg har aldrig smagt så mange forskellige krydderier før, og her dufter hele tiden af krydderier fra hele verden. Kunderne kan rigtig godt lide vores mad, og det er vi så glade for."

Rahmat var med fra starten dengang, projektet bestod i, at kvinderne lavede mad sammen et par gange om måneden eller til møder og særarrangementer. I dag er Send Flere Krydderier en virksomhed med otte fastansatte og 20 pladser til kvinder i opkvalificerende praktikforløb.



"Jeg havde aldrig troet, at det skulle blive så stort, men der kommer hele tiden nye kunder til. Det er vi meget stolte af. Jeg er så glad for at være her, og har lært meget af de andre kvinder. Vi laver mad fra mange forskellige lande med mange forskellige slags krydderier, smag og dufte," fortæller Rahmat Sabira Iqbal, der er uddannet skrædder og startede som medhjælper i Indvandrer Kvindecentrets systue.

Her bidrager vi

Rahmat kom til Danmark i 1984 og var kun 19 år, da hun rejste fra forældre og søskende i Pakistan for at flytte sammen med sin pakistanske mand.

"Jeg landede i lufthavnen d. 18. maj klokken syv om morgenen. Jeg kendte ingen mennesker i Danmark, og i starten var det meget hårdt," fortæller hun.

De første 14 år var Rahmat hjemmegående husmor. Hun talte ikke så godt dansk og opholdt sig mest derhjemme.

"Da børnene blev større, tænkte jeg: hvorfor skal jeg sidde alene her? Dengang var det nemmere at få arbejde, så jeg har arbejdet mange forskellige steder, men her vil jeg gerne blive. Vi er med til at bestemme, og det er vores egen mad, vi laver. Her viser vi, at vi kan noget særligt, som vi giver videre til kunderne. Det er rigtigt dejligt," fortæller Rahmat.

Virksomhed med et formål

Send Flere Krydderier er en socialøkonomisk virksomhed, og det betyder, at overskuddet går til at få flere kvinder ind i et forløb, der kan kvalificere dem til det danske arbejdsmarked. Cateringvirksomheden har så meget succes, at køkkenet nogle gange må sige nej tak til opgaver, fortæller køkkenlederen Lærke Aarøe Drostgaard.

"Det er dejligt, at så mange vil støtte Send Flere Krydderier, men det er begrænset, hvor meget vi kan nå. Der skal være tid til den opkvalificerende uddannelse og rådgivning, som forhåbentlig kan hjælpe kvinderne ud på arbejdsmarkedet. Vi er en professionel virksomhed, men vi har også et vigtigt socialt formål."



Foto: Joshua Andrew Gross

Stamgæst i Spiseriet

Jens Raadal er grafisk designer og bor på Nørrebro. Det første år efter åbningen har han spist frokost i Spiseriet hver eneste dag, og i dag 1 – 2 gange om ugen.

Hvorfor er du stamgæst i Spiseriet?

"På grund af den sunde og lækre mad. Efterhånden opdagede kvinderne, at jeg kom hver dag, og så det blev en fest at komme derned. Jeg får en kongelig modtagelse, og bliver forkælet af alle."

Hvad er det særlige ved stedet?

"Stemningen er meget hyggelig, og det kan alle gæsterne mærke. Jeg stikker altid hovedet ud i køkkenet for at sige hej, og går aldrig uden at sige pænt tak for mad. De ansatte er kærlige og venlige overfor hinanden, og det mærker man på stemningen."

Hvilke retter kan du anbefale?

"Jeg bestiller altid dagens ret. Man får et stort veltilberedt måltid mad for en billig penge. Jeg kan varmt anbefale Rachidas marokkanske tagine, men al maden er skøn. Jeg kan lide ideen om kokke fra mange forskellige lande. På den måde kan jeg sidde på Nørrebro og få smagsprøver fra hele verden og steder, hvor jeg aldrig har været."

Send Flere Krydderier er Indvandrer Kvindecentrets socialøkonomiske cateringvirksomhed med eget spisested. Virksomhedens overskud bliver geninvesteret, for at skabe flere arbejdspladser og plads til kontanthjælpsmodtagere i opkvalificerende praktikforløb. Projektet startede i 2012. I dag er 8 kvinder fastansat og 20 kvinder i praktikforløb. Tak til Velux Fonden, der støtter etablering og udvikling af virksomheden.

KØKKENPRAKTIK

Efter fire år på kontanthjælp er Parveen Bibi startet i praktik hos Send Flere Krydderier. Det giver indhold i dagligdagen, samvær med de andre kvinder i køkkenet og mod på arbejdsmarkedet.

"Du er så god til at lave mad. Du skulle prøve at få arbejde i et køkken".

Sådan har mange gennem tiden sagt til Parveen Bibi, der elsker at lave mad. Hun har også arbejdet i en restaurant, men endte med at stoppe. Når kokken blev stresset, smed han med tallerkner, råbte og talte grimt til hende, og oplevelsen sidder stadig i Parveen Bibi. Derfor var hun lidt forbeholden, da en sagsbehandler foreslog et praktikforløb i et køkken og tog med på besøg hos Send Flere Krydderier. "Da jeg åbnede døren, var jeg lidt nervøs. De tog imod mig, smilede og sagde: 'Vi glæder os til at du skal starte. Du skal nok få det godt her.' Jeg kunne se på deres øjne, at de ville være søde mod mig, og så sagde jeg ja tak til praktik," fortæller Parveen Bibi, der nu arbejder 25 timer om ugen.

Det har hun ikke fortrudt. Det opkvalificerende praktikforløb for kontanthjælpsmodtagere varer 26 uger med mulighed for forlængelse. Bibi er opvokset i London hos pakistanske forældre, men flyttede til Danmark som ung, og blev senere gift med en pakistansk mand. I dag er hun 37 år, fraskilt og alene med sine to drenge. Efter fire år på kontanthjælp og mange forsøg på at få et arbejde, har Bibi fået en travl hverdag og en arbejdsplads med gode kolleger.

"Det er så dejligt, at være her, og jeg lærer meget om mad, køkkenarbejde og er også blevet bedre til at tale dansk. Hvis jeg skal være på en arbejdsplads, skal jeg også vide, hvordan man bliver en del af en arbejdsplads. Den erfaring får jeg her."

Mere end arbejde

Det opkvalificerende forløb foregår i et samarbejde mellem Indvandrer Kvindecetret, Send Flere Krydderier og lokale samarbejdspartner. Kvinderne får bl.a. tilbud om motion, køkkenfaglig undervisning, førstehjælpskursus og undervisning i arbejdsmarkedsrettet dansk. Praktikantene har løbende samtaler med den socialrådgiver, der følger dem under forløbet. Arbejdsløshed er nemlig ikke den eneste sociale udfordring for mange af kvinderne i projektet. "Sammen med socialrådgiveren lægger jeg planer for fremtiden, og hun hjælper mig med at løse nogle af de problemer, jeg har. Vi taler om, hvad jeg selv kan gøre for at få et godt arbejde, og hvordan jeg bedst kan hjælpe mine børn til at stå på egne ben, få en god uddannelse og klare sig godt i Danmark."

Samvær med andre

Bibi er glad for kontakten med kunderne i Send Flere Krydderier. De er meget søde, og kokkene får ros for deres mad, "Jeg kan lide, at give kunderne en god service. Vi sørger for, at de får en god oplevelse, og maden smager godt og ser lækker ud. Der er en rigtig god stemning, og kunderne er glade."

Det bedste er kollegerne i køkkenet. At møde så mange forskellige kvinder fra forskellige dele af verden og lære at lave retter fra deres hjemlande. Kvinderne er gode til at hjælpe og støtte hinanden, siger Bibi.

"Jeg bliver altid glad, når jeg kommer derhen. Vi arbejder hårdt, men det er også hyggeligt. De andre kvinder spørger, hvordan jeg har det, og giver gode råd. De kan måske ikke altid løse problemet, men det er rart at tale med nogen om det."



Foto: Joshua Andrew Gross

Siden 2013 har Send Flere Krydderier udbudt køkkenfaglig opkvalificering. Indsatsen er rettet mod kvinder, der har interesse og kompetencer indenfor madlavning, begrænset erfaring med arbejdsmarkedet, begrænsede dansk kundskaber, ingen eller begrænset uddannelse. De kan også have sociale, fysiske og/eller psykiske problemer.

Kvinderne bliver tilknyttet en socialrådgiver, som kan rådgive, støtte, motivere og sammen med kvinden lægge en plan for, hvilke aktiviteter, der er relevante for den enkelte. Det kan udover køkkenfaglig opkvalificering i Send Flere Krydderier være motion, danskstøtte samt tilbud om deltagelse i andre af Indvandrer Kvindecetrets faste ugentlige aktiviteter.

Forløbet byder også på ugentlige møder med emner om alt fra religion til kultur, folketingsvalg eller digital post. Udflugter til Rosenborg, Christiansborg eller Christiania, og så har kvinderne deltaget i forskellige arrangementer som Folkekøkken i samarbejde med Meyers Madhus.

Den køkkenfaglige opkvalificering startede i 2013 og siden da har 49 kvinder været i forløb. Et forløb varer i gennemsnit 7 mdr. Kvinderne er forskellige, og effekten af forløbene er lige så individuel. Der bliver taget både små og større skridt, med udgangspunkt i den enkelte kvindes situation. Sproget kan blive forbedret, der kan erhverves viden om fødevarerhygiejne, være en oplevelse af bedre trivsel igennem fællesskab med andre kvinder, forbedret kondition og helbred - og på sigt forhåbentligt et job!

"Der er mange faktorer der spiller ind, hvis man vil give kvinderne de bedste forudsætninger for at komme tættere på arbejdsmarkedet. Fysisk velvære og kontrol over privatlivets udfordringer er nogle af dem. Derfor tilbyder vi også f.eks. fysiske aktiviteter og socialrådgivning, som supplement til køkkenfaglig undervisning og praktisk arbejde"
Sara Stevens, leder Send Flere Krydderier



DET PERFEKTE MENTORMATCH

Kristjan og Adam startede som mentor og mentee. Med tiden har relationen udviklet sig, og i dag er de mere hinandens mentor. Skolelæreren med det røde skæg og den unge blogger med somalisk baggrund har mere til fælles end de anede.

Den ene er fan af FCK, den anden af Brøndby. Det er måske den mest markante kulturforskel mellem Adam Mahad Farah Hersi og hans mentor Kristjan Løk Olsen. De bor begge på Nørrebro, er optagede af video og fotografi og med i Indvandrer Kvindecentrums mentorordning. Efter halvandet års mentorskab er de også gode venner og nogle gange er det uklart, hvem der er mentor for hvem.

"Sådan en relation går ikke nødvendigvis kun den ene vej fra mentor til mentee. Det er mere ligeværdigt og gensidigt. Jeg forventede, at jeg skulle hjælpe Adam med ansøgninger og lektier. Det har vi også gjort, men det blev hurtigt til meget mere end det. I vores tilfælde kunne det ligeså godt hedde mentor-mentor eller måske mere mentee-mentee," siger Kristjan Løk Olsen, der er 25 år, skolelærer og fotograf ved siden af

Han har været frivillig før, og vil gerne tage del i sit lokalmiljø. Derfor meldte han sig som mentor. Adams mor kommer i Indvandrer Kvindecentrum, og det var hende, der foreslog, at Adam skulle få en mentor. Forældrene gik fra hinanden, da Adam var lille, og den 18årige gymnasieelev har sjældent kontakt med sin far.

"Jeg har ikke en mandlig rollemodel i mit liv, så jeg kunne godt have gavn af en voksen mandlig rådgiver, tænkte jeg. Da lederne af projektet foreslog en mentor med samme interesser som mig, sagde jeg selvfølgelig ja tak. Det var et perfekt match, at de satte os to sammen," siger Adam Mahad Farah Hersi.

Startede med et kram

Det første møde foregik hjemme hos Adams familie. Inden mødet spekulerede Kristjan Løk Olsen over, hvordan han skulle hilse på familien. Skulle han række hånden frem eller kunne det overskride nogle kulturelle, religiøse eller bare helt almindelige private grænser?

"Jeg var faktisk ret nervøs, kan jeg huske. Det første der skete var, at jeg fik et kæmpestort kram af Adams mor, der sagde velkommen, vil du have kaffe eller te? Ok, det skal nok gå godt det her, tænkte jeg," griner Kristjan.

Det første år mødtes de ca. 2 gange om ugen, men med Adams studie og Kristjans fuldtidsarbejde er det skåret ned til et par gange om måneden. Med Kristjans hjælp har Adam skrevet en god ansøgning, der også gav ham jobbet. De har lavet foto- og videoprojekter sammen, og mentoren låner ofte sit udstyr ud til Adams projekter.

"I starten talte vi om jobansøgninger og studie, men det kom hurtigt til at handle mere om videoredigering og fotografi. Dermed ikke være sagt, at det andet er lagt på hylden. Tværtimod. Måske handler det netop om job og uddannelse, hvis video og fotografi bliver den retning, Adam vælger at gå."

Mentorskab eller venskab?

Til det første møde lavede de Indvandrer Kvindecentrums mentorkontrakt, der lægger de formelle rammer for mentorrelationen. Kontrakten var et godt fundament, og ud fra den har mentorparret udviklet deres relation. Nu ligger det mere i gråzonen mellem et venskab og et mentorskab, siger Adam og Kristjan supplerer:

"En mentorrelation bliver hurtig mere personlig end andre former for frivilligt arbejde, tror jeg. Det foregår mere 1 til 1. Vi er stadig mentor og mentee, men vi er også blevet venner, der bare taler om fodbold og har det hyggeligt sammen."

Adam har sammen med venner startet bloggen 'Adam of Copenhagen' om dansk undergrundsmusik og mode. Det har på kort tid ført til en sponsoraftale med et tøjfirma og en invitation til at filme et landsdækkende musikprojekt til sommer. Ifølge Adam har Kristjan været en stor hjælp. "Konceptet for bloggen ville ikke have været så skarpt uden ham. Jeg har ambitionerne, viljen og ideerne, men jeg har brug for en guide eller vejleder, der har mere viden om faget, og kan hjælpe mig frem. Der er mange i miljøet, der aldrig har fået den hjælp, jeg har fået, så jeg er meget taknemmelig for mentorprojektet. Uden det ville jeg nok aldrig have skabt den blog."

Kristjan understreger hurtigt, at han ikke har fortjent så meget credit for Adams blogprojekt, men er alligevel glad for at høre Adam sige det.

"Det er lige præcis grunden til, at jeg gik ind i det her. Det er megafedt, at jeg kan tilbyde min hjælp og stå til rådighed for Adam, så han kan få fuldført sine projekter. Det er hele formålet med mentorrelationen, og grunden til, at man melder sig til sådan et projekt. At vi også har talt om at lave fælles projekter i fremtiden, gør det kun endnu bedre," siger Kristjan Løk Olsen.

Gensidig inspiration

Adams handlekraft er en inspiration for hans mentor, der også har fået mulighed for at møde Adams venner og et

miljø, han ellers ikke ville kende til. Han blev også pludselig gjort til skuespiller i en af Adams kortfilm.

"Adams drive og gåpåmod er inspirerende for mig. Jeg er mere ham med skægget, der sidder og klør sig lidt i det, mens jeg drikker en kop kaffe til, og snakker videre. Adam giver mig lyst til at gå i gang med mine egne projekter i stedet for bare at drømme om det," fortæller Kristjan Løk Olsen. Mentorparret er på mange måder et umage par. Adam forestiller sig, at folk, der ser dem sammen på en café, må undre sig over, hvordan to så forskellige mennesker er blevet venner.

"Set udefra ligner vi slet ikke hinanden. Jeg er ung og hænger ud med andre unge med anden etnisk baggrund eller pæredanske unge. Hvad har sådan en skægget mand fra Kalundborg til fælles med en ung dreng med somalisk baggrund? Det overrasker måske nogen. Det har også overrasket mig, at vi har så meget til fælles og kan blive ved med at sparre med hinanden."

Møde mellem mennesker

De kulturelle forskelle har mentorparret ikke haft fokus på. I hvert fald ikke dem udenfor fodboldbanen. Det er ikke sådan, at den ene er hjælper og den anden er klient. Det er mere en gensidig og ligeværdig udveksling.

"Der er sikkert mange, der kunne få glæde af en mentor. Det er jo heller ikke sådan, at man har brug for hjælp, bare fordi man kommer fra en anden kultur. Som multietnisk samfund har vi brug for hinanden til at blive integreret. Så vi kan mødes face to face, og lære af hinanden," siger Adam. Udveksling og ligeværdig respekt er ikke kun kendetegnende for deres personlige mentorrelation, mener mentorparret. Det er også de grundlæggende værdier i Indvandrer Kvindecenteret siger Kristjan Løk Olsen.

"Man mærker tydeligt, at der bliver værnet om brugerne. Man kan også sige, at Indvandrer Kvindecentrum er interkulturel, mens verden ude på den anden side af døren er multikulturel. Her skal ingen integreres ind i en anden kultur, for her danner vi kulturen sammen. Vi mødes ikke som enten bruger eller hjælper. Vi mødes som mennesker."



Mentornetværket skaber relationer og venskaber på tværs. I 2015 har Indvandrer Kvindecentrum styrket mentorindsatsen, så flere har fået en mentor. 21 kvinder, 18 unge drenge og 17 unge piger har været tilknyttet mentorordningen.

Foto: Joshua Andrew Gross

HJÆLP TIL SELVHJÆLP

Der er ofte ventelister til samtaler med socialrådgiverne i Indvandrer Kvindecetret. Socialrådgivning er en af centrets vigtigste kerneydelser og formålet er altid at give hjælp til selvhjælp

Når en kvinde opsøger en socialrådgiver i Indvandrer Kvindecetret, er det ikke socialrådgiveren, der løser problemet. De løser problemerne sammen. Rådgivningen kan handle om alt fra korrekt forståelse af breve fra offentlige myndigheder til økonomisk rådgivning, men også mere krævende socialfaglig rådgivning om fx udsættelse af boliger, fysisk eller psykisk vold eller skilsmisser.

"Der findes ikke nogen typiske sager eller typiske spørgsmål. Jeg ved aldrig, hvad kvinderne kommer med, men jeg ved, at for dem handler det ofte om livsvigtige problemer eller bekymringer. Min vigtigste opgave som socialrådgiver er at gøre mig selv overflødig, og hjælpe kvinderne til at kunne hjælpe sig selv," siger socialrådgiver Dina Tsurkan, der har været socialrådgiver i Indvandrer Kvindecetret siden 2010. En stor del af den rådgivning, der bliver tilbudt i offentlig regi

er specialiseret og går ikke på tværs af faggrupperne. Det har ofte konsekvenser for Indvandrer Kvindecetrets målgruppe, fordi deres sager ofte kræver en bred socialfaglig viden og kan involvere flere forskellige myndigheder. Sprogbarrierer eller manglende kendskab til, hvordan systemerne fungerer kræver, at der er god tid til rådgivningen. Derfor er der afsat halvanden time til hver rådgivningssamtale.

"Mange gange handler det om at forklare reglerne og på den måde formidle samfundets love videre. Det tager tid, at skabe tillid og den rigtige forståelse. Det sker også, at kvinden simpelthen ikke ved, at hun har rettigheder eller krav på at få hjælp. Jeg skal oplyse om rettigheder, og selvfølgelig også om pligter."

Nogle af kvinderne har været igennem meget barske ople-

velser. Når socialrådgiverne mødes med kvinderne i lokalerne i Blågårdsgade, får de også indblik i mange bevægende livshistorier og hårde skæbner. Det sætter både deres eget liv og kvindernes situation i perspektiv.

"Jeg har set kvinder, der har været udsat for grusomme voldtægter, mistet børn under flugten eller er blevet lemlæstet undervejs. Du kan se deres tab, ulykker og smerten i deres øjne, men de er kommet igennem det og mange klarer sig fantastisk godt. Det er meget imponerende."

Det er også en af grundene til, at Dina Tsurkan skiftede et ellers godt job i kommunen ud med en stilling som socialrådgiver i Indvandrer Kvindecetret. Det har bragt hende tættere på borgerne og også mere mening i arbejdslivet.

"Jeg føler mine evner, livserfaring og faglige viden bliver brugt fuldt ud her i huset. Det er selvfølgelig ikke alle, jeg kan hjælpe, men ofte består hjælpen lige så meget i at behandle kvinderne med respekt og ligeværd. Det gør vi her. Også fordi vi kan rådgive uden samtidig at være en del af et system eller en magtfuld myndighed," siger Dina Tsurkan.

En bred rådgivning

Indvandrer Kvindecetrets rådgivning er frivillig, gratis og anonym. Det er altid kvinderne der opsøger rådgivningen, hvilket fordrer en umiddelbar høj grad af motivation samt en styrket ligeværdig relation mellem rådgiver og rådeøgende. Det er Indvandrer Kvindecetrets erfaring, at det er det, som sikrer det bedste afsæt for en positiv forandring i kvindernes livssituation.

Indvandrer kvindecetret tilbyder også en juridisk rådgivning. En gang om ugen står et korps af frivillige rådgivere klar, og den juridiske rådgivning er også åben for mænd.

Hvem er de rådeøgende?

Indvandrer Kvindecetrets rådgivning er meget efterspurgt. I 2015 blev der afholdt 1.381 rådgivningssamtaler i alt. Rådgivningerne var fordelt på 331 sager, hvor 127 er registreret som førstegangs rådeøgende. Størstedelen af de rådeøgende bor i Københavns Kommune. Rådgiverne har også ydet rådgivning til borgere fra fx Slagelse, Ringsted og Fredensborg. 95 % er kvinder og 5 % er mænd. Af de rådeøgende er knap en tredjedel gift, mens 38 % er skilt eller separeret og 21 % lever alene.

Knap en tredjedel af de rådeøgende har dansk statsborgerskab, mens 48 % af de rådeøgende har tidsubegrænset opholdstilladelse og 13 % har begrænset opholdstilladelse. 46 % af de rådeøgende på kontanthjælp, 15 % er i arbejde og 2 % bliver forsørget af deres ægtefælle. Den resterende gruppe lever af andre ydelser, som fx dagpenge, førtidspension og SU.



Der er ansat 3 socialrådgivere i Indvandrer Kvindecetret. Her er Lene Lind Pedersen i samtale med en rådeøgende.

STRATEGISKE FOKUSOMRÅDER

VISION

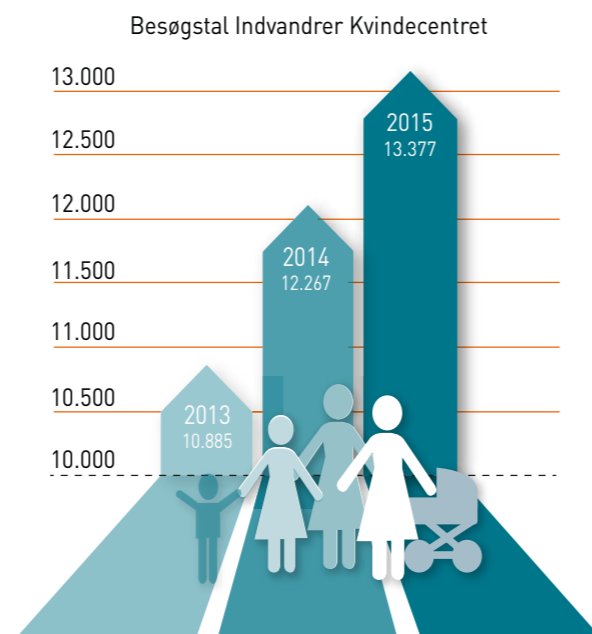
Et samfund, hvor etniske minoritetskvinder ligeværdigt medskaber individuelle som samfundsmæssige sociale forandringer.

MISSION

Indvandrer Kvindecetret arbejder for empowerment og inklusion af socialt udsatte etniske minoritetskvinder og deres familier. Vi arbejder målrettet med at nedbryde fordomme og diskrimination og fremme forståelse på tværs af etnicitet, kultur og sprog.

Det gør vi ved:

- at styrke handlekraften blandt socialt udsatte etniske minoritetskvinder og deres familier med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og kompetencer.
- at etablere netværk og kultur møder for etniske minoritetskvinder og deres familier på tværs af etnicitet, sprog og religion
- at tage stilling og involvere os, der hvor vi kan gøre størst forskel og påvirke dagsorden relevante for Indvandrer Kvindecetrets målgruppe.



INDVANDRER KVINDECENTRET I TAL

13.377 besøg og 47 nationaliteter

Lektie- og netværkscafeer: 108 cafeer. 4.981 besøg; heraf 2.584 voksne og 2.397 børn

Jobrådgivning: 249 individuelle jobrådgivninger

Computerhjælp: 196 individuelle computer-sessions og 6 computerkurser

Sundhed: 125 sundhedstjek, 14 oplæg om sundhed, 361 deltagere til yoga og motion

Systue: 1.331 besøg i systuen

Mentorskab: 56 mentorpar, heraf 21 kvinder, 18 drenge og 17 piger

Virksomhedsrettede forløb: 31 kvinder

Rådgivning: 1.381 samtaler fordelt på 331 radsøgende. Heraf 127 førstegangsrådsøgende

STRATEGISKE FOKUSOMRÅDER

KOMPETENCE- OG KAPACITETSOPBYGNING

Indvandrer Kvindecetrets metodiske afsæt er hjælp til selvhjælp. Derfor omhandler kompetence- og kapacitetsopbygning dels om det daglige møde mellem brugere, ansatte og frivillige i centret og den læring og støtte fx lektie – og computerhjælp, danskstøtte og jobrådgivning, som der opnås på det individuelle plan. Dels partnerskaber med foreninger, organisationer og andre relevante samarbejds-partnere, der kan styrke både intern og ekstern kapacitetsopbygning.

Aktiviteter

- Åbent 50 timer om ugen
- Lektie- og netværkscafeer: mandag, onsdag og søndag
- Computerhjælp og jobrådgivning: mandag, onsdag og torsdag
- Systue og strikkeklub alle hverdage i dagtimerne
- Mentorordninger for kvinder, drenge og piger
- Partnerskabsprojekter med eksterne minoritetsforeninger, hvor Indvandrer Kvindecetret bidrager med viden, faglighed og kompetenceopbygning
- Frivilligkorpset er en afgørende forudsætning for centrets høje aktivitetsniveau. 14 forskellige frivilligrupper med i alt 164 aktive frivillige er med til at løfte alle vores aktiviteter.

ARBEJDSIDENTITET OG BESKÆFTIGELSE

50 % af etniske minoritetskvinder med ikke-vestlig baggrund står uden for det danske arbejdsmarked. Indvandrer Kvindecetrets socialøkonomiske virksomhed Send Flere Krydderier fungerer som metodisk platform til at styrke erhvervsfrekvensen og arbejdsidentiteten hos centrets os centrets målgruppe. Indvandrer Kvindecetret vil skabe arbejdspladser, udvikle samarbejder med aktører, der også vil den socialøkonomiske vej samt advokere for et både rimeligt og rummeligt arbejdsmarked.

Aktiviteter

- Drift og vækst af den socialøkonomiske virksomhed med det formål at sikre en rummelig arbejdsplads og mulighed for ansættelse af kvinder fra målgruppen. Omsætningshistorik: 2013: 349.000 kr., 2014: 795.000 kr. 2015: 1.193.000 kr.
- Virksomhedsrettede forløb for aktivitetsparate 30+ etniske minoritetskvinder. I partnerskab med Beskæftigelses og Integrationsforvaltningen og jobcentret udvikler og afholder vi virksomhedsrettede forløb. Pt. har vi 20 helårs pladser, og formålet med forløbene er at formalisere kvindernes køkkenkompetencer og styrke deres arbejdsidentitet.

SOCIAL ULIGHED I SUNDHED

Ulighed i sundhed har massive både personlige og samfundsmæssige konsekvenser. Og for Indvandrer Kvindecetrets målgruppe forhindrer især strukturelle barrierer såsom sprog, viden om eget helbred samt forståelse af det danske sundhedssystem adgang til lige og kvalitetsfuld forebyggelse og behandling. Indvandrer Kvindecetret nyder en unik tillid blandt målgruppen, som bør benyttes i forhold til at sikre større lighed i adgang til viden om sundhed og sundhedstilbud.

Aktiviteter

- Sundhedstjek onsdag og torsdag
- Yoga og gymnastik onsdag og fredag
- Frokoster med fokus på sundhed. To gange om ugen serveres der sunde frokostretter til ml. 50-70 deltager hver gang
- Oplæg om sundhed afholdes min. en gang om mdr. med deltagelse af ml. 30-50 kvinder
- Udvikling af sundhedsinterventioner, der kan understøtte de kommunale forebyggelsesindsatser. Interventionerne foregår enten i eget regi eller i samarbejde med eksterne partnere.

RÅDGIVNING OG SOCIALFAGLIG SUPPORT

En stor del af Indvandrer Kvindecetrets målgruppe står over for en række sociale udfordringer. Derfor er socialrådgivning også en central ydelse i Indvandrer Kvindecetret, og et helt afgørende supplement til den ofte meget specialiserede rådgivning, der tilbydes i offentlig regi. Udover individuel socialrådgivning, stræber Indvandrer Kvindecetret efter at integrere rådgivning i alle projekter og aktiviteter, så alle centrets indsatser sikres en høj socialfaglig kvalitet.

Aktiviteter

- Daglig individuel socialrådgivning. Gratis og anonymt rådgivningstilbud for alle. Der afsættes 1½ time til hver rådgivning
- Kollektiv rådgivning vedr. relevante social faglige eller juridiske emner afholdes min. en gang om måneden med deltagelse af 30-50 kvinder
- Juridisk rådgivning ved frivillige hver torsdag for kvinder og mænd
- Åben rådgivning. Daglig individuel rådgivning, hvor tidsbestilling ikke er nødvendig
- Socialfaglighed som metodisk afsæt i generelle indsatser, hvilket fordrer skærpet fokus på de enkelte aktiviteter hovedformål..

ÅRET DER GIK



1. Grundlovsdag. 100 året for kvinders stemmeret. Pia Olsen Dyhr (SF) var inviteret til middag i Send Flere Krydderier for at tale med Ghina Chehab og Heidi Vesterberg om mentorskab.

2. Folkevandring. Indvandrer Kvindecentret tog det store banner frem og gik med i folkevandring for medmenneskelighed og respekt.

3. Juletradition. Hvert år tager vi på Christianias julemarked. I år blev turen krydret med privat sightseeing, besøg i kvindesmedjen og Nemo-land.

4. Frokost. Det er Hanife Berisha, der hver mandag og onsdag styrer frokostgryder, råkost og servering i centret. Det kræver sin kvinde og et godt team.

5. På tur. Hvert år fylder vi busser med kvinder og børn, og tager på tur til Bonbon Land, Bakken og Frilandsmuseet. I alt deltog 368 kvinder og 765 børn i vores ture og aktiviteter. Stor tak til Erik Thunes Legat for at gøre det muligt.

6. Dyk flere krydderier. Selv om man bor på stenbroen kan man godt have en have. I samarbejde med Områdefornyelse og De grønne Gårdmænd, har vi hakket, sået og vandet. 1. oktober fejrede vi høsten med fest og tale fra socialborgmester Jesper Christensen.

7. Festivas. Skøn mad, smukke kjoler, masser af kvinder og selvfølgelig henna. Sådan ser der ud på Indvandrer Kvindecentret, når vi ønsker alle Eid Mubarak.

8. Leg godt. Vinterferie, millioner af legoklodser og 300 kvinder og børn. Tak til LegoWorld, Bella Center for at donere billetter.

9. Lektiehjælp. Aldrig har så mange børn og voksne taget i mod tilbuddet om at deltage i vores lektie- og netværkscafeer. Således blev der i 2015 afholdt 108 cafeer med 4.981 besøg. Heraf 2.584 voksne og 2.397 børn.

10. Mentorskab. Der blev også tid til en badetur, da de unge mentorpar var på fagligt weekend-ophold.

11. Megafolkekøkken. Meyers Madhus og Send Flere Krydderier inviterede til Megafolke-køkken i Koncertkirken på Blågårdsplads. Menuen for de 400 gæster stod på butterchicken og arabiske brødcrutoner.

12. Strikkeklub. I 2015 udvidede vi systuen med en hyggelig fredags strikkeklub.

RESULTATOPGØRELSE

1. JANUAR - 31. DECEMBER 2015

	<u>2015</u>	<u>2014</u>
Tilskud fra det offentlige	3.630.248	3.252.384
Fonde og projektmidler	3.247.322	3.635.181
Omsætning Send Flere Krydderier	1.193.034	792.716
Indtægter	8.160.604	7.680.281
Personaleomkostninger	-1.484.040	-2.151.811
Andre eksterne omkostninger	-6.581.336	-5.310.347
Resultat før finansielle poster	95.228	218.123
Finansielle indtægter	1.817	1.188
Finansielle omkostninger	0	-3.017
Resultat før skat	97.045	216.294
Skat af årets resultat	0	0
Årets resultat	97.045	216.294
Resultatdisponering		
Overføres til årets resultat	97.045	216.294
	<u>97.045</u>	<u>216.294</u>

SEKRETARIAT OG BESTYRELSE

Indvandrer Kvindecetret har knap 14 årsværk fordelt på 28 ansatte i sekretariatet og i den socialøkonomiske virksomhed Send Flere Krydderier samt 164 frivillige.

Indvandrer Kvindecetrets øverste myndighed er bestyrelsen, der er valgt af Indvandrer Kvindecetrets medlemmer på den årlige generalforsamling. Bestyrelsen har det overordnede ansvar for centret, mens den daglige drift og ledelse varetages af direktøren.

Ayfer Baykal, formand (leder af Kafe Klare)
Mogens Hemmingsen, næstformand [forstander, Liselund]
Susanne Uggerly [koordinerende sundhedsplejerske]
Niels Jensen [direktør FreeSense]
Ashraf Tejani [pensionist]
Brian Boye [jurist]
Ingrid Pedersen [journalist]
Elvina Patrick [Pensionist]

TAK TIL

INDVANDRER KVINDECENTRET TAKKER ALLE VORES SAMARBEJDSPARTNERE OG ALLE, DER ØKONOMISK BAKKEDE OP OG GJORDE VORES AKTIVITETER OG INDSATSER I 2015 MULIGE.

AAGE OG JOHANNE LOUIS-HANSENS FOND- AFTENSKOLEN KULTURMIX - ARRESØ SPEJDERCENTER- ASTA OG JUL. P. JUSTESENS FOND - BESKÆFTIGELSE- OG INTEGRATIONSFORVALTNINGEN, KØBENHAVNS KOMMUNE - BLÅGÅRDENS BIBLIOTEK - BONBON-LAND - BORGERRETSHJÆLPEN - BYDELSMØDRE -BØRNEFAMILIECENTERET- BYGMA FONDEN -C:NTACT - DAGHØJSKOLEN FOR INDVANDRER KVINDER - DANSKE KVINDERSBEREDSKAB -DANSK FLYGTNINGEHJÆLP - FRITIDSGUIDERNE - DEN SOCIALE UDVIKLINGSFOND - DET GODE NABOSKAB - DET SOCIALE VÆKSTPROGRAM - DIALOG-KORPSET - DIREKTØR K. STEINMANN'S FOND - DIIS- DKB FONDEN- EDRINGTON FONDEN - ELLEN HØRUP'S FOND - ERIK THUNES LEGAT 1954 - ERNST OG VIBEKE HUSMANS FOND & FRANTZ HOFFMANN'S MINDELEGAT - ESRUM KLOSTER - FABRIKANT ADOLH MØLLER OG HUSTRU ANTOINETTE MØLLERS FOND - FREDERIK OG EMMA KRAGHS MINDELEGAT - FAKTI - FOREBYGGELSESCENTER NØRREBRO - FORENINGEN SHAHRAZAD - FORSKNINGSFONDEN AF 1971 - FRILANDSMUSEET - FØDEVAREBANKEN - GLOBAL SPISELIG OASE - HENRIK MILTING - I TRÅD MED VERDEN - JOBCENTER KØBENHAVNS-KBH + - JOHANNES FOGS FOND - KIRSTEN OG HANS RASMUSSENS FOND - KOFOED SKOLE - KOOPERATIONEN - KRINGLEBAKKEN- KØBENHAVNS ERHVERVSCENTER - KØBENHAVNS KOMMUNES INTEGRATIONSVEJLEDERE - KØBENAVNS MADHUS- LEGO WORLD - LIPPMANN FONDEN- MARGRETHEGAARDENS LEGAT - MARTIN STOLTEN - METRO-SCHRØDERFONDEN - MEYERS MADHUS - MINISTERIET FOR BØRN, LIGESTILLING, INTEGRATION OG SOCIALE FORHOLD - MUHABET- MURERGÅRDEN -NØRREBROS GRØNNE GÅRDMÆND - NØRREBROS LOKALEBESKÆFTIGELSESRÅD - NØRREBRO LOKALUDVALG - OLYMPIC AMAGER - OMRÅDE FORNYELSE NØRREBRO - OTTO OG GERDA BINGS MINDELEGAT - PLACE DE BLEU - RED BARNET UNDGDOM - ROCKWOOL FONDEN - RØRKÆR FONDEN - SDG UNG I VERDEN - SOCIALFORVALTNINGEN, KØBENHAVNS KOMMUNE - SOCIALSTYRELSEN - SOLAR FONDEN AF 1978 - SOLI BUS - SØREN WIUFF - TORBEN OG ALICE FRIMODTS FOND - TRYGFONDEN - UNGDOMMENS RØDEKORS -VERDENSKULTURCENTRET- VILLUM FONDEN - VINK- VELUX FONDEN - ZONTA

DU KAN OGSÅ VÆRE MED

For 200 kr. om året kan du blive medlem af Indvandrer Kvindecetret. Som støtte medlem kan du stemme til Indvandrer Kvindecetrets generalforsamlinger og stille op til bestyrelsen. Desuden vil du modtage Indvandrer Kvindecetrets nyhedsbreve om alle vores aktiviteter og indsatser.

Du melder dig ind i Indvandrer kvindecetret ved at sende en mail til info@i-kc.dk med mærket 'Støttemedlem'. Husk at oplyse navn, adresse og telefon.

Du kan også vælge at give et engangsbidrag og indsætte et beløb på Indvandrer Kvindecetrets konto i Merkur bank. reg. nr. 8401 konto nr. 1132168

Læs mere om Indvandrer Kvindecetret
www.i-kc.dk
[Facebook.com/indvandrerkindecetret](https://www.facebook.com/indvandrerkindecetret)



Foto: Inge Gottfredsen

