



**En god start  
i Danmark  
med en  
frivillig ven**

Udgivet af:

**Røde Kors**

Blegdamsvej 27

2100 København Ø

[www.rodekors.dk](http://www.rodekors.dk)

Forsidefoto: Johnny Wichmann

Layout: Rumfang a part of IDna

Tryk: KLS

Januar 2017

Med støtte fra:



**Udlændinge- og  
Integrationsministeriet**

---

# Hvad vil det sige at få en frivillig, dansk ven?

I Danmark er der mange mennesker, der gerne vil hjælpe dig eller din familie. Mange af disse er frivillige i en organisation som fx Røde Kors eller Dansk Flygtningehjælp.

Frivillige får ikke løn. De har heller ikke tilknytning til kommunen eller andre offentlige myndigheder. Det er helt almindelige danskere, der gerne vil hjælpe dig eller din familie i den første tid.

En frivillig vil kunne hjælpe dig eller din familie med ting, som en nabo, kollega eller ven hjælper med. I er sammen i jeres fritid, fordi I selv har lyst til det – ikke fordi I skal, eller fordi I får penge for det.



Når man kommer hertil, er det svært, og man har brug for meget hjælp. Jeg følte mig meget ensom, fordi jeg ikke kendte mange her. Så når man får en netværksfamilie, så føler man sig ikke lige så ensom.”

Finan, 19 år og fra Eritrea



Foto: Mathilde Bech

# Hvad kan den frivillige ven hjælpe med?

Din frivillige ven kan hjælpe dig med mange af de udfordringer, der opstår i hverdagen. Du kan spørge ham eller hende til råds, hvis der er noget, du ikke forstår. Der er mange nye ting, du eller din familie skal lære om det danske samfund, den danske kultur og ikke mindst det danske sprog. Det kan være, at du får brug for hjælp til at læse breve, lave lektier eller søge viden på internettet. Samtidig kan din frivillige ven også vise dig rundt i jeres by og introducere dig til nye mennesker og fritidsaktiviteter.

Der er dog også nogle ting, som du ikke kan forvente, at din frivillige ven kan hjælpe dig med. Din frivillige ven kan ikke hjælpe dig med din sag i kommunen, skaffe dig et arbejde eller en praktikplads.

Din frivillige ven må heller ikke tage kontakt til kommunen eller andre myndigheder på dine vegne uden en skriftlig fuldmagt med din underskrift. Der bør ikke være penge involveret i relationen med din frivillige ven.



Sammen med Joan laver jeg alt muligt. Vi går ture i skoven, kigger på forretninger og snakker om alt. Hun hjælper mig med at forstå dansk kultur, og hvordan jeg kan finde ud af, hvad og hvor jeg skal studere. Vi vil altid være venner.”

Asmaa, 24 år og fra Syrien

# Sådan kommer I godt i gang med at lære hinanden at kende

Når I mødes første gang, kender I ikke hinanden, og det kan måske føles lidt underligt. Det er en god idé at starte med at fortælle, hvorfor du gerne vil have en dansk ven, og hvad du håber, at han/hun kan hjælpe dig eller din familie med.

Det anbefales også, at I tidligt får talt om, hvor ofte I gerne vil mødes. Det normale er, at man mødes ca. to gange om måneden. Men det vil være forskelligt, hvor meget tid

I begge har til rådighed. Det kan gøre mange ting lettere, hvis I laver nogle faste aftaler.

Idéen med frivillige venner er, at jeres relation skal være så ligeværdig som muligt. Der kan dog være en naturlig skævhed fra starten, fordi din danske ven jo er på hjemmebane. Tænk på jer som venner, hvor I er fælles om at beslutte, hvad I skal lave og respekterer hinanden.



Vi har fået forståelse for, hvordan det er at være flygtning. Det er ikke kun Feras, der lærer, vi lærer også rigtig meget af Feras og hans syn på tilværelsen. Det er en ligeværdig relation, hvor vi begge får en masse ud af det.”

Pia, frivillig ven sammen med sin familie



Foto: Marie Louise Munkegaard

## Gode råd til, hvordan I kan lave gode aftaler

- **Fortæl, hvorfor du gerne vil have en ven**

Det er en god idé, at I begge fortæller hinanden, hvorfor I gerne vil have en ven.

- **Bliv enige om, hvordan I mødes**

Det kan godt være svært at mødes de første gange. Der kan være store sproglige udfordringer, og hele situationen kan godt føles lidt "kunstig". Få aftalt, hvordan I kontakter hinanden. Gør det klart, om det er ok, at man ringer til hinanden løbende/aftener/weekend/i arbejdstiden.

Det er vigtigt, at I begge føler, at I er med til at bestemme, hvad I skal lave sammen, og begge tager initiativ til at mødes.

- **Når der er noget, man ikke helt forstår**

Vi kommer alle fra forskellige baggrunde. Der vil være ting, vi ikke forstår, ting vi ikke ved, og som vi derfor er usikre på, hvordan vi skal håndtere. Det bedste råd er, at man prøver selv at være åben. Spørg endelig, hvis der er noget, du er i tvivl om, eller som du undrer dig over.





# Hvad kan I lave sammen?

Hvad, I vælger at lave sammen, afhænger helt af, hvad I selv har lyst til, hvad der er brug for, og om der fx er børn i jeres familier. I kan mødes om diverse hverdagsting. I kan også mødes for at øve det danske sprog og

bare tale om, hvordan det går. Nogle steder arrangerer frivilligorganisationer også fælles aktiviteter for alle flygtninge og frivillige i byen.

## Gode idéer til aktiviteter

### **Holde fri og slappe af sammen**

- Gå ture i lokalområdet – se hvor de forskellige ting ligger, fx biblioteket, supermarkederne mv.
- Købe ind, lave mad og spise sammen
- Tage på ture fx på museum eller på skovtur
- Tale om hverdagens udfordringer
- Spille spil eller se film
- Øve det danske sprog, læse blade og bøger eller se tv
- Fortælle om hinandens kultur, traditioner og højtid

### **Praktisk hjælp**

- Lave lektier sammen
- Læse breve fra myndighederne
- Indkøb – se, hvor du kan købe de ting, du har brug for
- Tale om uddannelse og job

### **Aktiviteter i lokalsamfundet**

- Tag med hen til den lokale sportsklub, forening eller træningscenter
- Gå sammen til lokale og kulturelle arrangementer

# Det danske sprog

Det kan være svært, når man ikke taler det samme sprog. Din nye ven ved, hvor vigtigt det er, at du lærer dansk, og vil gerne hjælpe dig med at øve sproget.

## Gode råd til at træne sproget

- **Lektier og læsning**

Måske har du nogle lektier fra sprogskolen, du kan få hjælp til af din ven. I kan tale ud fra billeder i bøger, magasiner eller se film og tv. På bibliotekerne er det også muligt at finde materialer, der kan hjælpe jer.

- **Tal så meget som muligt**

Træn så meget som muligt. I kan småsludre, eller I kan tale om nogle mere alvorlige ting – alle samtaler er træning. I kan fx tage ud at handle sammen og øve ordene på varerne i supermarkedet eller gå ture og øve ordene for de ting, I kommer forbi.

# Hvor længe skal du have en frivillig ven?

Du er selv med til at bestemme, hvor længe jeres venskab skal vare. Måske holder I aldrig op med at ses. Men det kan også være, at du på et tidspunkt ikke længere har brug for en frivillig ven.

Hvis du ikke har lyst til eller mulighed for at fortsætte med at mødes, er det vigtigt at tale åbent om det og fortælle det til din frivillig ven.

Har I fundet hinanden gennem en organisation, som fx Røde Kors eller Dansk Flygtningehjælp, opfordrer vi til, at I melder tilbage, hvis I holder op med at ses. På den måde har du også mulighed for at møde en ny frivillig ven, hvis du gerne vil det.



Jeg ser det ikke længere som frivilligt arbejde. Siden vi lærte hinanden at kende, så har det bare handlet om at være venner.”

Sebastian, 24 år og frivillig ven



**Røde Kors** er en af landets største civilsamarbejdsaktører. Vi vil være med til at sikre, at alle flygtninge, der får opholdstilladelse i Danmark, får en god modtagelse. Det gør vi ved at skabe lokale fællesskaber i samarbejde med kommuner og frivillige fra andre organisationer.