

6



Deltagelse i trin
Demokratisk engagement

SAMFUNDS- ENGAGEMENT OG DELTAGELSE

Dette modul fokuserer på at styrke mennesker med flygtningebaggrunds samfundsmæssige indflydelse på længere sigt. Ud fra en forståelse af, at integration er udtryk for aktiv medbestemmelse og indflydelse inden for en demokratisk struktur, vil dette afsnit hjælpe fagfolk med at styrke deltagelse i samfundet.

Det primære redskab, der anvendes, er "Deltagelse i Trin", som sikrer, at hvert skridt mod samfundsengagement bygger på følelsesmæssig parathed. Fagfolk lærer at vejlede flygtninge gennem en genopbygning af deres identitet, hvor de skifter fra en "offerrolle" til en aktiv "overlever"-identitet, der sætter dem i stand til at engagere sig i lokalt iværksætteri og lokal beslutningstagning. Det endelige mål er at fremme demokratisk engagement og sikre, at flygtninge forstår, at deres indflydelse er en rettighed, der er forankret i de fælles europæiske værdier.



Den teoretiske baggrund for samfundsmæssig medbestemmelse udgør et strategisk skift fra den "indre verden" med følelsesregulering til den "ydre verden" med samfundsmæssig deltagelse. Integration er ikke blot fraværet af kriser, men tilstedeværelsen af en stemme og indflydelse inden for den demokratiske struktur.

DELTAGELSE I TRIN

For at opnå dette anvendes "**Deltagelse i Trin**" som en gradvis tilgang til at øge flygtninges engagement:

- **Trin 1: Information & inklusion (Grundlaget):** Forløbet starter med at skabe klare rammer for forståelse af rettigheder og værtsamfundets værdier. Denne indledende fase er afgørende for at mindske fremmedgørelse og sikre, at den enkelte ikke føler sig som en passiv modtager af støtte
- **Trin 2: Høring & dialog (Overgangen):** Fagpersoner skaber "trygge rum", hvor personer med flygtningebaggrund kan give udtryk for deres behov og synspunkter. På dette niveau er fokus på at opbygge en ny identitet, der er større end den begrænsende betegnelse "flygtning" og hen imod at blive et værdsat medlem af samfundet.
- **Trin 3: Fælles handling & partnerskab (Aktivt engagement):** Personer med flygtningebaggrund får mulighed for at opbygge "brobyggende" social kapital – ved at skabe forbindelser til værtsamfundet, der muliggør reel indflydelse. Dette omfatter fremme af lokalt iværksætteri, hvor de berørte udnytter deres egne styrker til at igangsætte økonomiske og sociale projekter.
- **Trin 4: Borgerindflydelse & lederskab (Empowerment):** Det endelige mål er, at personer med flygtningebaggrund får fuld indflydelse og medbestemmelse i den lokale beslutningsproces.



DEMOKRATISK DELTAGELSE: MOUSSAS HISTORIE

Konteksten: Moussa oplevede kraften i at bruge sin stemmen og den systemiske indflydelse. Han fremhævede:

"Det, jeg gerne vil have folk til at forstå, er: De kan også blive flygtninge eller migranter i morgen. Hvis de forstår det, vil de få et andet syn på sagen og en anden tilgang."

Fagpersonens perspektiv: Dette er trin 4 i praksis. Fagpersonens mål er at hjælpe flygtninge med at nå en tilstand af følelsesmæssig parathed, hvor de kan engagere sig i værtsamfundet og arbejde for en ændring af den kollektive fortælling, idet de ser sig selv som aktive borgere med en gyldig offentlig stemme.

FØLELSESMÆSSIG PARATHED OG IDENTITETSREKONSTRUKTION**De centrale søjler: Følelsesmæssig parathed og genopbygning af identitet**

For at sikre, at denne udvikling er bæredygtig, skal indsatsen bygge på to psykologiske søjler:

1. **Følelsesmæssig parathed:** Inden man begiver sig ud i den komplekse »ydre verden« i det offentlige liv, skal fagfolkene sikre, at den pågældende er i balance og mentalt klar til at håndtere kulturelle møder uden at opleve overvældende stress eller diskrimination som minoritet.
2. **Opbygning af en ny identitet:** Behandlere støtter genopbygningen af identiteten ved at hjælpe den enkelte med at identificere sine indre styrker. Ved at bevæge sig fra en "offerrolle" til en "overlever"-identitet som en person, der har klaret sig gennem udfordringerne, får personen den nødvendige handlekraft og selvtillid til at deltage fuldt ud i samfundslivet.

LOKALSAMFUNDSENGAGEMENTET: HISTORIER OM MARYAM OG MOUDI

Kontekst: Maryam blev ansat hos Refugee.Info som moderator på sociale medier, hvor hun brugte sine egne erfaringer og sprogfærdigheder til at hjælpe andre med at få adgang til vigtige ressourcer.

Moudi brugte sin passion for basketball til at opbygge brobyggende social kapital, efter at han indså, at selvom hans drøm om at blive professionel spiller havde ændret sig, kunne han stadig være træner og opbygge netværk.

Fagpersonens perspektiv: Fagpersoner kan bruge disse eksempler til at illustrere "at samle sin styrke". Maryam og Moudi opfandt ikke nye identiteter; de kobledede deres eksisterende indre ressourcer (sprog, viden om sport, empati) til eksterne behov i samfundet og skabte dermed økonomisk og social handlekraft.

IVÆRKSÆTTERI OG DEMOKRATISK LIGHED

Samfundsaseret iværksætteri er en afgørende metode til at undgå diskrimination og fremmedgørelse af minoriteter, idet det giver personer med flygtningebaggrund mulighed for selv at definere deres egne professionelle forløb og økonomiske handlekraft. Desuden er deltagelse i demokratiske strukturer dybt forankret i de fælles europæiske værdier som lighed og værdighed. Fagfolk skal vejlede den enkelte i at navigere i de juridiske rammer og sikre, at de forstår, at deres indflydelse er en ret, ikke et privilegium. Den samlede vej mod selvstændiggørelse bygger bro mellem overlevelse og lederskab og behandler alle personer med flygtningebaggrund som potentielle aktive borgere.



1 SIMULERING AF SCENARIO (TRIN-KORTLÆGNING)

Konceptet: At gå fra at være en passiv modtager til en aktiv leder kræver øvelse. Simuleringer hjælper med at visualisere, hvordan engagementet øges trin for trin.

Den praktiske anvendelse: Ved at tage udgangspunkt i virkelige samfundsmæssige problemstillinger (som f.eks. renovering af en park) hjælper fagfolk deltagerne med at forstå forskellen mellem at blive informeret om et problem og selv at foreslå en løsning.



TRÆDE SINE TRIN: HISTORIER OM FAWAD OG ELISA

Kontekst: Både Fawad og Elisha står over for kløften mellem trin 1 (inklusion) og trin 2 (dialog). Fawad bemærker: “Jeg bor i Danmark, jeg går i skole her ... men jeg har svært ved at føle mig dansk, når jeg ikke føler mig velkommen her.”

Elisha har en stærk identitetsfølelse, men kæmper med strukturel usikkerhed: “Det er ikke en rar følelse ikke at have opholdstilladelse, for det minder dig om, at selvom du er her, hører du ikke til.”

Fagpersonens perspektiv: Disse historier fremhæver spændingen i identitetsgenopbygningen. Fagpersoner skal anerkende denne strukturelle fremmedgørelse og bruge “trygge rum” til at hjælpe deltagerne med at anerkende disse følelser, bevæge sig væk fra selvmedlidenhed og fokusere på den handlekraft, de faktisk besidder – ligesom Elisha gjorde, da han besluttede at “holde op med at have ondt af mig selv.”

2 KORTLÆGNING AF STYRKER OG NETVÆRKSOPBYGNING

- **Koncept:** At betragte den enkelte ikke som en person, der har brug for ressourcer, men som en person, der besidder indre styrker, der kan omdannes til økonomisk og social handlekraft.
- **Den praktiske anvendelse:** Fagfolk vejleder flygtninge i at udnytte deres centrale styrker og matche dem med specifikke behov i lokalsamfundet for at opbygge "brobyggende" social kapital.

3 FACILITERET DEMOKRATISK DEBAT

- **Koncept:** At øve sig i demokratisk ligestilling for at opbygge følelsesmæssig parathed til det offentlige liv.
- **Den praktiske anvendelse:** At oprette simulerede forsamlinger, hvor deltagerne bruger normkritisk sprog til at drøfte løsninger og afholde formelle afstemninger som ligestillede borgere.

HUSK



1. HVOR (Det fysiske og psykologiske rum)

- **Samarbejdsfremmende indretning:** Undgå hierarkiske siddepladser (rækker af stole) og brug i stedet runde borde, rådssalslignende opstillinger eller indretning i inkubatorstil, der afspejler lighed og partnerskab.
- **Rum til integration i lokalsamfundet:** Afhold disse moduler, når det er muligt, i egentlige lokalsamfundsrum (biblioteker, lokale rådslokaler, kontorfællesskaber) frem for i kliniske eller velgørenhedsorienterede bygninger for at fremme en følelse af tilhørsforhold til omverdenen.

2. HVORDAN (Det relationelle og metodologiske rum)

- **Dekolonialt og normkritisk sprog:** Fagfolk skal aktivt anvende et sprog, der behandler deltagerne som ligeværdige borgere, og dermed nedbryde den "velgørenhedsdynamik", der kan føre til diskrimination af minoriteter.
- **Opretholdelse af samregulering:** Selv i samfundsdebatter skal den praktiserende forblive biologisk forankret. Når deltagerne øver sig i at dele forretningsidéer eller debattere samfundsspørgsmål, anvender fagpersonen samregulering for at sikre, at de forbliver inden for deres modstandsdygtighedszone.

6 SAMFUNDSENGAGEMENT OG DELTAGELSE

AKTIVITET 'STEP UP' SIMULERING

FORMÅL

01.

At øve sig i skiftet fra at lytte til at lede i et fællesskab, og derigennem hjælpe personer med flygtningebaggrund med at forstå, at deltagelse er en gradvis udvikling mod lederskab.



ØVELSE

02.

Deltagerne præsenteres for et lokalt scenarie, f.eks. renovering af en lokal park.

Ved hjælp af normkritisk sprog leder fogfolk en diskussion om forskellen mellem blot at blive "fortalt" om parken (trin 1) og at "foreslå" et design (trin 3).



FORSLAG

03.

Grupperne udarbejder i fællesskab et kort, konkret forslag, som de skal præsentere for et simuleret byråd.

EVALUERING

04.

Evaluering og indsigt: Lykkedes det deltageren at ændre sin selvbeskrivelse fra 'hvad der skete med ham/hende' til 'hvad han/hun kan bidrage med'?

6 SAMFUNDSENGAGEMENT OG DELTAGELSE

AKTIVITETEN 'KORT OVER IVÆRKSÆTTERSTYRKER'

FORMÅL

01.

At identificere personlige kompetencer og indre styrker, der kan imødekomme det lokale samfunds behov og fremme økonomisk aktivitet uden at påføre minoriteter en ekstra byrde.



VÆRDIBASERET PLAN

02.

Deltagerne bruger en værdibaseret udviklingsplan til at knytte en kerneværdi eller en identificeret styrke (f.eks. viden, en specifik faglig kompetence) til en idé til et forretnings- eller samfundsprojekt.



PITCH

03.

De udarbejder en præsentation af et "miniprojekt" og kortlægger præcist, hvilke lokale netværk de skal opbygge "brobyggende" social kapital med for at kunne få indflydelse på resultatet.



DEL IDÉER

04.

Deltagerne deler deres ideer. Fagfolk bruger aktivt samregulering for at sikre, at deltagerne forbliver inden for deres modstandsdygtighedszone, samtidig med at de tager den sociale risiko, der er forbundet med at dele.



EVALUERING

05.

Udviser personen med flygtningbaggrund den mentale styrke, der skal til for at tage risici og indgå i økonomiske forhandlinger uden at føle sig overvældet?



KILDER OG INSPIRATION



Links, referencer og videre undersøgelse

Om **kerneverdier**:

<https://thegrowtheq.com/our-identity-is-more-powerful-than-our-core-values/>

Om **personlige værdier og antiværdier**:

<https://charlottegade.dk/personlige-vaerdier-liste/>

og

<https://reflection.ed.ac.uk/reflectors-toolkit/self-awareness/values>

Om **værdiændring over tid**:

<https://www.araratwellness.com.au/article/evolving-values-why-they-change-over-time/>

Om **at definere værdier**:

<https://i2insights.org/2022/05/10/schwartz-theory-of-basic-values/>

Flygtninges egne stemmer:

<https://www.opendemocracy.net/en/podcasts/podcast-i-am-not-your-refugee/>

<https://www.unhcr.org/nordic-and-baltic/refugee-speakers-programme-0>

<https://www.unhcr.org/nordic-and-baltic/news/press-releases/i-can-t-think-too-much-about-my-past-if-i-want-go-forward>

(Klik videre her for Elishas og Moudhis historier)

DERES EGNE STEMMER

En række podcasts

Otte unge med multietnisk baggrund reflekterer over musik, minder og tilhørsforhold:

<https://immigrantmuseet.dk/migrationshistorien/mere-migrationshistorie/podcasts/>

LIVSHISTORIER

10 år senere

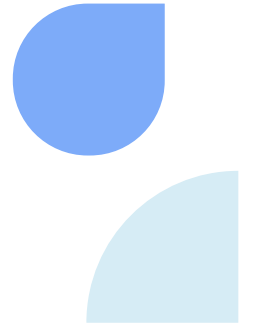
Historier om forskellige personer, der er blevet en afgørende del af deres nye lokalsamfund og giver tilbage på forskellige måder:

<https://www.rescue.org/eu/article/10-years-later-refugees-their-new-lives-europe>

<https://www.ikea.com/dk/da/this-is-ikea/community-engagement/changing-the-narrative-on-refugees/#098a6870-06ce-11ef-bfd0-c1c57bbb62f2>



KILDER OG INSPIRATION



Links, referencer og videre undersøgelse

Praktiske **EI-øvelser**, arbejdsark og forklaringer, der er nyttige for både fagfolk og deltagere:

PositivePsychology.com

<https://positivepsychology.com/emotional-intelligence/>

Tydelig forklaring af **hyper- og hypoarousal** med visuelle værktøjer til øvelse:

"Hvad er tolerancevinduet?" – NICABM

<https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance/>

Forklarer, hvordan italesættelse af følelser reducerer amygdala-aktivering og forbedrer **følelsesmæssig kontrol**:

"Affektiv mærkning og følelsesregulering" –

American Psychological Association

<https://www.apa.org/monitor/nov06/labeling>

MERE INSPIRATION

Ressourcecenter for implementering af traumesensitiv tilgang

SAMHSA Omfattende retningslinjer og værktøjer til implementering af traumesensitiv tilgange.

<https://www.samhsa.gov/trauma-violence>

VÆRKTØJ

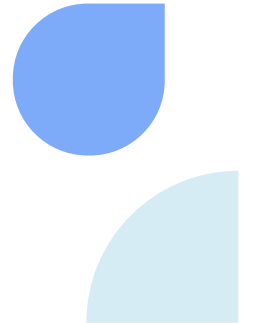
Plutchik følelseshjul

Visuel ressource til at understøtte følelsesmæssig italesættelse og udvikling af ordforråd.

<https://www.garyvaynerchuk.com/emotion-wheel/>



KILDER OG INSPIRATION



Links, referencer og videre undersøgelse

Polyvagal teori og nervesystemet

Polyvagal Institutet:

<https://www.polyvagalinstitute.org/>

Dr. Stephen Porges (skaberen af polyvagal teori): <https://www.stephenporges.com/>

Tolerancevinduet

National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine (NICABM) - Window of Tolerance Hub:

<https://www.nicabm.com/topic/window-of-tolerance/>

NICABM - Gratis infografik og klinisk guide om tolerancevinduet:

<https://www.nicabm.com/trauma-how-to-help-your-clients-understand-their-window-of-tolerance/>

Traumefølsomme tilgange til flygtninge

Det nationale netværk for børnetraumatisk stress (NCTSN) - Ressourcer vedrørende flygtningetraumer:

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/refugee-trauma>

UNHCR's integrationshåndbog - Mental sundhed og psykosocial støtte:

<https://www.unhcr.org/handbooks/ih/mental-health/mental-health>

MERE INSPIRATION

Lydfiler til afslappende øvelser

Afslappende øvelser på forskellige sprog skabt til flygtninge:

<https://care4refugees.com/relax.html>

Baggrund og beskrivelse af øvelserne:

https://www.care4refugees.com/pdf/EN_Breathing_and_relaxation_exercises.pdf

TRAUMERESPONSER

Sally Edwards

<https://sallyedwardstherapy.substack.com/p/understanding-trauma-responses-fight>



KILDER OG INSPIRATION



Links, referencer og videre undersøgelse

Europæiske værdier/EU-undersøgelse:

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2230>

EU-udvidelse:

https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/eu-enlargement_en

EU-værdier:

https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/principles-and-values/aims-and-values_en

Baggrund og historie for EU's værdier:

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-31364-6_3

Om europæere og deres syn på flygtninge:

<https://www.cambridge.org/core/journals/european-journal-of-political-research/article/european-identities-and-immigration-attitudes/4E9101A70768E508FBA32FAC1A928F7E>



KILDER OG INSPIRATION



Links, referencer og videre undersøgelse

“Social kapital og offentlige anliggender” af
Robert D. Putnam

“Kontakthypotese” af Gordon W. Allport

“Social kapital: Dens oprindelse og
anvendelser i moderne sociologi”
<https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.soc.24.1.1>

En omfattende oversigt over teorien om
social kapital og dens relevans i nutidige
samfund.

“Kontakthypotesen genovervejet” – Greater
Good Science Center
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/does_contact_reduce_prejudice

Udforsker, hvordan struktureret interaktion
mellem grupper reducerer fordomme og
opbygger tillid.

"Ecomap i socialt arbejde: En praktisk guide
til at forstå klientsystemer"
<https://creately.com/guides/ecomap-social-work/> - kapitel 5 om støtte til immigranter og
flygtninge + kortlægningsværktøj

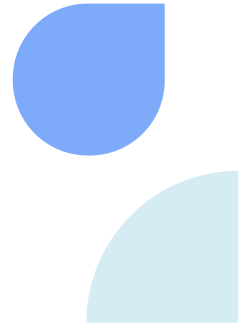
BOG

En grundlæggende tekst
om social kapital, der
forklarer, hvordan sociale
netværk påvirker tillid,
samarbejde og deltagelse i
fællesskabet.

“Bowling alene: Det
amerikanske samfunds kollaps
og genoplivning”, af *Robert D.
Putnam*



KILDER OG INSPIRATION



Links, referencer og videre ressearch

The Ladder of Citizen Participation: Sherry
R. Arnsteins oprindelige ramme.

**UNHCR's indkomst og økonomisk
inklusion:** Ressourcer om
flygtningeiværksætteri.
[http://unhcr.org/what-we-do/build-better-
futures/livelihoods-and-economic-inclusion](http://unhcr.org/what-we-do/build-better-futures/livelihoods-and-economic-inclusion)

[https://www.unhcr.org/sites/default/files/lega
cy-pdf/63565bc94.pdf](https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/63565bc94.pdf)

**EU's charter om grundlæggende
rettigheder:**
Rammer for europæiske fælles værdier.

