

Fra vaffel til vårrull

Et studiehefte for inkludering av personer med innvandrerbakgrunn

diabetesforbundet



Hvorfor dette heftet?

Vi tillitsvalgte må spørre oss: Er organisasjonen vår inkluderende? Og hvorfor er inkludering viktig? Hva kan vi oppnå?

Vi kan oppnå mye. Grunnene er mange og gode til at Diabetesforbundet – lokalt og nasjonalt – bør jobbe spesielt med inkludering av personer med innvandrerbakgrunn.

I et samfunnshelseperspektiv vet vi at flere innvandrergrupper har mye større risiko enn etniske norske for å utvikle diabetes type 2. Det er desto viktigere å «fange dem opp».

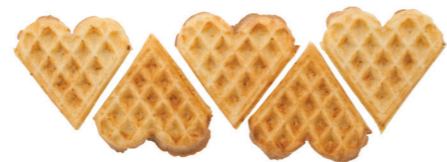
Men også for organisasjonen og lokallaget har en bedre inkludering mange gode sider:

- Vi får flere medlemmer og flere ressurser
- Aktiviteter fornyes og videreutvikles
- Både medlemmene og organisasjonen utvikles
- Vi får nye perspektiver og ny kunnskap
- Vi får en åpnere organisasjonskultur
- Vi får mer innflytelse i samfunnet
- Vi er med på å skape et godt lokalmiljø
- Vi engasjerer enkeltmennesker

At vi trenger flere medlemmer, kan vel ingen være uenig i. Men trenger vi virkelig å utvikle organisasjonen – å endre lokallagets virksomhet, fornye aktivitetstilbudet, kanskje omorganisere litt? Svaret er ja!

Tiden folk flest bruker på frivillighet er i endring og på vei ned. Vi risikerer synkende medlemstall, færre aktive medlemmer, høyere snittalder i ledende posisjoner og verv – og få eller ingen til å ta over. Samtidig viser forskning at personer med innvandrerbakgrunn er underrepresentert i frivillige organisasjoner. De utgjør med andre ord et stort medlemspotensial.

Vi kan gå fra vafler til vårruller ...



Hvordan få støtte?

Gjennomføres en studiesirkel på åtte timer – slik dette heftet legger opp til – gir Studieforbundet Funkis støtte: 140 kroner per time, fordelt på 100 kroner i opplæringstilskudd og 40 kroner i tilretteleggingstilskudd (som alle med diabetes utløser). NB! Satsene kan andre seg fra år til år. Disse er for 2015.

Gjennomføring av «Fra vaffel til vårrull» gir med andre ord 1120 kroner i lokallagskassa.

På baksiden finnes mer om hva som må gjøres for å få Funkis-midler.

Hvordan bruke heftet?

«Du lærer 25 % mer ved å sette av tid til refleksjon»

Studiesirkelen er inndelt i åtte bolker, der to og to henger sammen og gjerne kan legges til én samling. «Fra vaffel til vårrull» kan altså gjennomføres over fire kvelder. Virker det mer hensiktsmessig å bruke mer tid, kan for eksempel åtte kvelder være en løsning. Da gis det også mer rom for kartlegging og andre forberedelser.

Uansett kan det være lurt å la ledelsen og avviklingen av de ulike kveldene gå på rundgang, gjerne med to ansvarlige hver gang.

Hver kveld – eller annenhver kveld hvis studiesirkelen strekkes over åtte dager – ender i en oppgave som leder videre til neste samling. Vær konkret! Pass på at målene er overkommelige!



1

Diskusjon: Hvor står vi som lokallag?

Før vi går et sted, kan det være greit å vite litt om hvor man er: Hvor står vi?

Noen spørsmål som den ansvarlige for denne bolken kan ta utgangspunkt i:

- Ble du godt mottatt og inkludert da du selv begynte i lokallaget?
- Har lokallaget et godt miljø for alle medlemmene?
- Har det skjedd en fornyelse de siste to årene – i aktiviteter og/eller organiseringen?
- Er det gode muligheter for å lære noe nytt? Lett å få gjennomslag for nye tanker og ideer?
- Er vi flinke til å vise oss fram i lokalmiljøet?
- Har medlemmene i lokallaget en variert bakgrunn som speiler lokalsamfunnet?

Og noen spørsmål som går direkte på personer med innvandrerbakgrunn:

- Er medlemmene i lokallaget positive til mennesker som er annerledes enn oss selv?
- Vil alle være åpne og inkluderende overfor nye medlemmer med innvandrerbakgrunn?
- Har vi noen gang fortalt om aktivitetene i lokallaget til noen med innvandrerbakgrunn og spurt om de vil være med?
- Har lokallaget retningslinjer for bruk av alkohol?

Diskusjon: Hvorfor?

På side 2 i dette heftet vises det til mange gode grunner for å inkludere personer med innvandrerbakgrunn.

Bruk litt tid til å drøfte dette. Hva er den viktigste grunnen? Og finnes det flere gode grunner?

Tips: Hver og en skriver ned den viktigste grunnen (eller de to viktigste), og alt kan samles på en tavle eller flipover, som utgangspunkt for diskusjonen.



2

Oppgave og diskusjon: Hva vet vi – og tror vi?

De viktige ordene

Hva tenker vi når vi hører ordene «innvandrere» og «minoritetsbakgrunn»? Hvilke oppfatninger og assosiasjoner har vi? Og hva legger vi i «inkludering» – som denne studiesirkelen jo handler om?

La hver deltaker få noen minutter til å skrive ned hva de legger i de viktige ordene. Bruk så litt tid på å sammenligne og diskutere.

Myter og fakta

Myter og fakta kolliderer gjerne – og også til dels kraftig – når det snakkes om personer med innvandrerbakgrunn.

Er det for eksempel riktig at:

- De fleste innvandrere er muslimer.
- Innvandrere tviholder på sin egen kultur, vil ikke lære norsk og gjør lite for å bli integrert.
- Innvandrere spiser usunt og er lite fysisk aktive – og har seg selv å takke for at diabetes type 2 er mer utbredt.
- Innvandrere liker ikke norsk mat.

Tips: Sett av noen minutter til refleksjon. Bruk post-it-lapper og/eller gå runden rundt bordet: Hvorfor er du enig eller uenig? Hvordan oppstår mytene? Finnes det eksempler på andre myter?

Tallenes tale

Drøyt 13 % av befolkningen i Norge har innvandrerbakgrunn. Cirka fem av seks er første-generasjons innvandrere. Innvandrerne kommer fra godt over 200 land. Lenge var polakkerne den største gruppen, men nå er polakker desidert størst. Videre på listen følger (i rekkefølge) Sverige, Somalia, Litauen, Pakistan, Irak, Tyskland, Vietnam og Danmark.

Kilde: Wikipedia.

Til neste gang: Gjøre undersøkelser og kartlegge lokalt, som grunnlag for 3. bolk. To deltakere kan gjerne være ansvarlig, også for presentasjonen på neste samling. Men alle deltakerne bør delta. Er det tid til det, kan en runde rundt bordet gi gode stikkord til en liste. Se mer på neste side.

Oppsummering: Hva har vi?

Siden sist skal deltakerne ha undersøkt og kartlagt i lokallagets område. Kommuneadministrasjonen(e) kan være en god kilde – selvsagt sammen med alt det deltakerne samlet har av lokalkunnskap. En liste over medlemmer i Diabetesforbundet lokalt er også god å ha for hånden.

Bruk litt tid på å oppsummere, skrive ned og systematisere:

- Hva finnes av personer med innvandrerbakgrunn i lokallagets område?
- Hvor kommer disse personene fra? Hvilke språk snakker de?
- Hvor mange personer med innvandrerbakgrunn er det i området vårt? Hvordan er fordelingen på de ulike gruppene?
- Hvilke arenaer samles de ulike innvandrergruppene på? Egne foreninger?
- Er det noen vi har glemt?

Tips: Bruk av tavle eller flipover gir alle god oversikt.



Isabel Zavala måler blodsukker når Diabeteslinjen Face2Face har møte på en tamilsk skole i Lørenskog. Foto: Sven Grotdal

Caser og diskusjon: Hva kan vi vente oss?

Selv om invitasjoner, aktiviteter og tiltak selvsagt må tilpasses lokale forhold, er det absolutt ikke nødvendig å finne opp kruttet. Mye har vært forsøkt og gjort før – med vekslende hell.

Hvilke feller bør vi unngå? Hva kan vi lære av andre? Her er to caser for diskusjon:

Suksess

Et lokallag hadde lyst til å bli mer synlige i sin kommune og lurte på hvordan de skulle gå fram. De kontaktet flyktningkonsulenten i kommunen, som hadde et stort nettverk og kjente mange med innvandrerbakgrunn. Sammen arrangerte de et møte på et lokalt kjent spisested med forskjellige ledere fra innvandrerorganisasjoner lokalt. Målet var å finne ut hvordan de kunne informere om diabetes til personer med innvandrerbakgrunn. Det var flyktningkonsulenten som sendte ut eposter og snakket med lederne, siden hun kjente dem fra før. Lokallaget laget invitasjonen i samarbeidet med konsulenten.

Rundt ti personer var samlet på det første planleggingsmøtet, som ble ledet av lokallagslederen og flyktningkonsulenten. Sammen kom de fram til hva som skulle gjøres de nærmeste månedene.

Fiasko

Et fylkeslag ønsket å invitere også personer med innvandrerbakgrunn på sitt vanlige temamøte. Planleggingen av innholdet på møtet ble gjort av en lege på et lokalt legekontor og tillitsvalgte i lokallaget. Siden ønsket var å få personer med innvandrerbakgrunn til møtet, ble invitasjonen – på norsk – hengt opp på legekontoet og sendt ut til alle medlemmer. Møtet ble i tillegg annonsert i lokalavisen.

Veldig få møtte opp.

Tips: Litt avhengig av antall deltakere, kan det være hensiktsmessig å dele inn i mindre grupper (gjærne to og to) først, for å snakke rundt følgende spørsmål: Hva er hovedgrunnen til at det ene lokallaget fikk det til og ikke det andre? Hva er det viktigste stikkordet for suksess og fiasko her? La dette være utgangspunkt for en diskusjon i plenum.

Til neste gang: Utarbeide en liste over potensielle kontaktpersoner og tenke på mulige tiltak og aktiviteter, som grunnlag for 5. bolk. Listen kan to deltakere ha spesielt ansvar for, tenkingen må alle være med på. Se mer på neste side.

5

Idémyldring: Hva kan vi gjøre?

Nå vet vi hva vi har. Hva kan vi få?

La ideene myldre. Ingen idé er dårligere enn en annen før den er diskutert.

Ha fokus på muligheter, heller enn begrensinger.

- Skal vi nå bredt ut, eller er det spesielle grupper vi bør prioritere?
- Hvem kjenner vi best?
- Kan vi samarbeide med noen? Foreninger? Moskeer eller andre religiøse forsamlinger? Apotek? Idrettslag? Det lokale turlaget? Norskundervisningen?
- Mat er viktig – som både kosthold, kulturbærer og sosialt samlingspunkt. Kan vi få til noe med mat? En lokal kokk? Ernærings ekspert? Låne skolekjøkken?
- Kan vi søke om støtte? Kommunen? Voksenopplæringsmidler?
- Gratis lokale? Skole?

Tips: Bolken kan med fordel startes med at to og to deltakere diskuterer og skriver ned ideene sine på for eksempel post-it-lapper. Gruppene presenterer så løsningene sine for resten av deltakerne, før alt samles på en tavle eller flipover. Når alle ideene er på plass, tas den siste diskusjonen i plenum.



6

Oppsummering: Vi gjør det!

Bruk tid på å få aktivitet(er) og tiltak ned på papiret.

- Vær konkret og detaljert
- Vær realistisk i forhold til ressursbruken
- Sørg for en god arbeidsfordeling

Tips: Det kan være lurt å sette opp et skjema på tavla/flipover der aktiviteter fylles inn underveis i diskusjonen. Dette gir en mer systematisk oversikt, og det blir enklere å følge opp tiltakene senere. Skjemaet kan ha følgende punkter:

Tiltak/aktivitet	Mål	Tid	Hovedansvar	Øvrige kommentarer

Til neste gang: Praktiske forberedelser og gjennomføring. NB! Det kan være lurt å ha med seg søknaden til Funkis om støtte (se baksiden) til den 8. og siste bolken. Om veien videre, se neste side.



Oppsummering og diskusjon: Hva har vi oppnådd – og lært?

Studiesirkelens første store mål er passert, og det er på tide å oppsummere.

- Har vi nådd dem som var målet?
- Var responsen som vi trodde?
- Har vi fått til det vi ønsket? Hvis ikke, hva kunne vi gjort annerledes?
- Hvordan fungerte henvendelsen vår?
- Er det grunnlag for å gå videre? I så fall hvordan?
- Hvordan kan vi gjøre det enda bedre?
- Kan erfaringene overføres til jobbing med andre innvandrergrupper?

Tips: Kanskje er det best å gjøre dette i plenum med en gang, kanskje i grupper eller par først. Sammen finner dere en konklusjon som gjerne kan samles punktvis på en flipover, med positive punkter og potensielle utviklingspunkter: Hva var bra? Hva kan bli bedre?



Idémyldring: Hva kan vi gjøre videre?

Som en direkte forlengelse av – eller som en integrert (!) del av – forrige bolk, er det naturlig å se framover: Hva mer kan vi gjøre? Kan vi gjøre det permanent? Utvide? Kanskje gjøre helt andre ting, med de erfaringene vi har skaffet oss?

Bruk tid på å idémyldre og utarbeide konkrete forslag til hvordan det som er gjort kan videreføres og utvikles. Hvem gjorde hva? Var arbeidsfordelingen hensiktsmessig? Får – eller har – vi med oss noen med innvandrerbakgrunn som ressursperson i det videre arbeidet?

NB! For at Studieforbundet Funkis skal utbetale støtte til studiesirkelen, må det lages søknad med rapport og regnskap. Dette kan selvsagt gjøres i denne bolken, når alle er samlet, eller det kan tas i etterkant. I så fall: Hvem gjør det? Se mer på baksiden av heftet.

Tips: Ta gjerne fram igjen tiltaksplanen dere laget i 6. bolk, som et grunnlag for å evaluere. Fyll på flere tiltak på skjemaet hvis dere ser at dere vil videreutvikle prosjektet.



Hvordan melde studiesirkelen inn for å få støtte?

Diabetesforbundet er medlem i Studieforbundet Funkis, som har søknadsskjema liggende på nettsiden sin, www.funkis.no.

Under linken *Forskjellige typer tilskudd* ligger oversikten over mulighetene for støtte: Opplæringstilskudd (100 kroner per time) og tilretteleggingstilskudd (40 kroner per time).

Deltakere med diabetes utløser begge.

NB! Dette er 2015-satser.

Under linken *Papirskjema* ligger skjemaet for ferdigmelding av kurs, som kan lastes ned i både word- og pdf-format. Skjemaet kan printes og sendes på papir i posten, eller det kan fylles ut og leveres digitalt. Skjemaet er enkelt å fylle ut og inneholder blant annet regnskapsoversikt og deltakerliste.

Postadresse: Studieforbundet Funkis, Torggata 10, 0181 Oslo

E-post: post@funkis.no

Telefon: 06315

diabetesforbundet

Postadresse: Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo

Besøksadresse: Østensjøveien 18

Telefon: 23 05 18 00

E-post: post@diabetes.no

www.diabetes.no