



**Region
Hovedstaden**

Ansøgning til samarbejdsprojekter i 2025
med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

Frist for at indsende din ansøgning 30. august 2024	Skemaet sendes til Sagsvisitation.center-for-sundhed@regionh.dk
---	---

Skema 1: Ansøgningsskema til projektstøtte

Samarbejdsprojekter med
kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

1.	Projektets titel:	Traume- og naturterapeut i FAKTIs have
2.	Ansøger: Adresse: CVR nummer: Bankoplysninger: Navn på projektleder: Tlf. nr.: E-mail: Navn på projektets juridisk ansvarlige person: Tlf.nr.: E-mail: Ansøgers personlige underskrift: Sted: Bispebjerg Underskrift:  Dato: <u>30</u> / <u>8</u> 2024.	FAKTI - Kulturhus for kvinder med flygtninge og indvandrerbaggrund Bispebjerg Bakke 6, 2400 København NV 26786215 Nordea, reg: 5501 Konto: 6265720771 Lise-Lotte Duch 28409225 Lise-lotte@fakti.dk Lise-Lotte Duch 28409225 Lise-lotte@fakti.dk
3.	Oversigt over samarbejdspartnere Oversigt over bilag med tilsagn om deltagelse i projektet.	Der er ikke lavet aftaler med konkrete samarbejdspartnere i dette projekt. FAKTI samarbejder generelt bredt med andre organisationer, med hospitalsvæsen og psykiatri, traumebehandling og med andre som arbejder naturterapeutisk. Vi samarbejder alle steder hvor det giver mening for vores målgruppe.

5.	Der ansøges om i alt:	280.440kr. (jævnfør budgetskema)
----	-----------------------	----------------------------------

6.	Projektets varighed:	Projektet forventes igangsat <u>1/3</u>-2025 og afsluttet <u>1/11</u>-2025 Vi ønsker at starte ved havesæson-start og lade projektet vare ind i efteråret. Hvis vi får midler, vil perioden indtil projektstart bruges til at finde den rette person til projektet.
7.	Er der ansøgt eller bevilget økonomisk støtte fra anden side:	Ja ____ Nej X
8.	Indgår der egenfinansiering i projektet, evt. i form af timer:	Ja, der indgår egenfinansiering af timer og af generel drift, og aktiviteter i hverdagen, der understøtter projektet.
9.	Hvis svaret er ja til spørgsmål 8, hvad er da projektets samlede budget:	FAKTIs samlede budget er mellem 2.8 og 3 mio. kr. om året. Vi har en permanent driftsbevilling fra Københavns Kommune og søger hvert år en række fonde.

Skema 2: Projektbeskrivelsesskema

Samarbejdsprojekter med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

1.	Projektets titel:	Traume- og naturterapeut i FAKTIs have
2.	Projektbeskrivelse (max 2.400 tegn)	Vi søger om midler til at have en have/traume-terapeut, helst med psykologbaggrund i vores have i en havesæson, fra marts til november. For at det giver mening, er det nødvendigt, at den medarbejder, der står for FAKTIs have og pt arbejder 15 timer om ugen, arbejder 6 timer mere om ugen, specifikt med dette projekt. FAKTI har haft en terapeutisk have i 10 år. (Jeg har beskrevet dette nærmere i punkt 3). Vi oplever at ophold i haven i sig selv har en god indvirkning på trivsel for de kvinder der kommer hos os. Vi tilbyder ikke egentlig behandling, og det er heller ikke noget vi ønsker med denne ansøgning. Vi samarbejder med behandlingssteder som Dignity, Oasis og traumecentret i Ballerup om konkrete sager hvor kvinder der kommer i FAKTI også er i behandling, ofte med vores mellemkomst. Vi vil gerne blive bedre til at arbejde med det miljøterapeutiske. At opgradere vores tilbud, uden at vi laver egentlig behandling, men bliver mere bevidste og får viden, metoder og værktøjer til at bruge det potentiale der er for at de kvinder der kommer i FAKTI får det bedre. Vi ønsker at have en terapeut med indsigt i natur- og traumeterapi primært i vores have, som skal arbejde tæt sammen med FAKTIs øvrige medarbejdere, og være blandt de kvinder der kommer hos os, iværksætte aktiviteter, skabe et trygt og reflekterende miljø og arbejde rehabiliterende med hele gruppen. Samtidig skal FAKTIs medarbejdere have sparring, viden og lære nye metoder, sådan at projektet forankres i vores hverdag og praksis efter endt projektår.
3.	Baggrund, forudsætning og motivation for projektet:	FAKTI er et kulturhus for udsatte kvinder med flygtninge og indvandrerbaggrund i Københavnsområdet. Vi har gennem 20 år arbejdet for at fremme trivsel og aktivt medborgerskab hos kvinder og deres familier. Langt størstedelen af de kvinder der kommer i FAKTI har PTSD og/eller anden psykisk sygdom, samt en række sociale udfordringer. De har også børn, som præges af mors mistrivsel. Vi har en socialrådgiver og en sygeplejerske ansat til at rådgive og støtte kvinderne i at lære selv at løse deres udfordringer. FAKTI har en terapeutiske have, som er en fast del af vores tilbud. Haven giver mulighed for ophold, aktiviteter og læring i et trygt og inspirerende grønt rum, som i sig selv virker miljøterapeutisk og rehabiliterende. Samtidig skaber haven ramme om andre af FAKTIs tilbud, som danskundervisning, motion, sundhedsgrupper, fælles madlavning mm. I haven arbejder vi med den narrative metode, som indebærer en forståelse af, at livet får mening gennem de historier, vi fortæller om os selv. Mislykkede sprogskeleforløb og PTSD-behandling, som ikke

		hjalp, traumatiserende oplever i hjemlandet og under flugt, udsigtsløse aktiveringsforsøg, og sorg over tab af hjemland og familie præger i høj grad de fortællinger, vi hører blandt vores medlemmer i FAKTI. Et typisk negativt selvbillede. Vi ser dog en tendens til, at disse fortællinger skifter karakter, i haven. Havens rum og aktiviteter vækker typisk glæde og genskaber ofte en forbindelse til erfaringer og viden, fra tidligere i livet, som kan sættes i spil igen. Formålet med haven er at understøtte fysisk, psykisk og social trivsel og recovery gennem naturterapeutiske omgivelser. Forskning peger på, at sanseoplevelser i naturen bl.a. kan aflede følelser af angst og smerte og give mental pause fra stress og spekulationer. Samtidig bidrager trygge naturomgivelser til at sænke kroppens produktion af stresshormoner og afbalancere nervesystemet, hvilket er særligt gavnligt for PTSD-ramte, som er i forhøjet vagtsomhed og alarmberedskab. Derved kan ophold i haven i sig selv understøtte målgruppens trivsel og betingelser for at lære og arbejde med egen trivsel i det hele taget.
4.	Beskrivelse af projektets målsætning: Delmål:	I sidste ende er målet at de kvinder der kommer i FAKTI skal få det bedre, sådan at de kan tage vare på sig selv og tage ansvar for eget liv, blive aktive medborgere og stærke forældre for deres børn. Det er kvinder, der i mange tilfælde ikke har profiteret af eksisterende traume-behandling, så vi er nødt til at søge nye metoder. I udlandet, fx i England er man langt fremme med at arbejde naturterapeutisk med flygtninge med PTSD. Vi har været på studiebesøg for nogle år siden og hentet en masse viden og inspiration. FAKTIs ansatte får ny viden, inspiration og metoder til at arbejde med de muligheder vi allerede har.
5.	Hvordan lever projektet op til social- og psykiatriudvalgets puljekriterier?	• Udvikler nye løsningsforslag som skal fremme livskvalitet i for mennesker med PTSD, som ikke umiddelbart profiterer af den behandling de har fået, men som kommer stabilt i FAKTI. • Vi er et mindre projekt som søger udvikling og innovation. • Vi arbejder forebyggende og samarbejder bredt, og på tværs af sektorer. Vores placering ved Bispebjerg Hospital gør at det er nemt for vores brugere, når de er indlagt på fx psykiatrisk afd, at besøge os og deltage i vores aktiviteter. (I sådanne tilfælde vil det være i samarbejde med afdelingen). • Vi forebygger tilbagefald og genindlæggelser. • Vi fremmer vores brugeres recovery og arbejder med social inklusion, ved at kvinderne i FAKTI kommer ud af isolation i hjemmet og deltager i et fællesskab i et venligt og helende miljø.
6.	Målgruppe(r):	Kvinder med flygtninge og indvandrerbaggrund. De fleste kvinder der kommer i FAKTI er over 40 år. FAKTI har mere end 10.000 besøg om året, og har kontakt med ca. 230 personer på et år. FAKTIs målgruppe er kendetegnet ved at mange: • Har PTSD. • Har levet isoleret i flere år. • Er analfabeter. • Lever med vold og social kontrol i hjemmet. • Har ikke været i stand til at lære dansk. • Lever i fattigdom og har fx ikke råd til at betale for medicin. • Har svært ved at følge behandling uden hjælp og støtte. • Har mange børn. • Føler sig fremmede og har meget ringe kendskab til det danske samfund.

7.	Metoder, der skal udvikles: Aktiviteter, der skal gennemføres: Hvem skal bidrage eller udføre hvad:	Natur og traumeterapeutiske metoder, der kan indgå naturligt i hverdagen, og virke miljøterapeutisk og helende i vores arbejde i mange år fremover. Vi ved ikke endnu, hvilke aktiviteter en naturterapeut vil bringe ind i vores hverdag, eller om der vil bygges ovenpå de aktiviteter vi allerede har. Eventuelle nye aktiviteter vil FAKTI dække. FAKTIs haveansvarlige medarbejder og fagprofessionel bistand i form af en natur/traumeterapeut.
8.	Indpasning af indsatser i eksisterende behandlingstilbud:	Skulle FAKTI være så heldig at få støtte, vil vi invitere et af de behandlingssteder vi samarbejder med i forvejen til at deltage, udveksle og samarbejde i det omfang de måtte ønske. Det vil styrke projektet og give rigtig meget mening.
9.	Plan for kommunikation/formidling til professionelle i projektet:	FAKTI samarbejder bredt, og formidler dermed også til samarbejdspartnere og netværk, ligesom vi er aktive i et netværk for de ganske få, der arbejder seriøst med den naturterapeutiske tilgang. Desuden er der en dokumentarist, som har fulgt os gennem de sidste 4 måneder, og vil fortsætte med dette indtil 2026. Det skal gerne munde ud i en dokumentarfilm om vores arbejde med haven og miljøterapeutiske omgivelser.
10.	Organisering af projektet:	FAKTIs leder, Lise-Lotte Duch har det overordnede ansvar for projektet. Vores haveansvarlige Mette Brehm har det praktiske og daglige ansvar for aktiviteter i projektet, og for samarbejdet med den natur- og traumeterapeut vi søger om midler til at have.
11.	Projektets tidsplan – vedhæftes som bilag:	Jeg forstår ikke helt hvad det er for en slags bilag man ønsker vedhæftet. Tidsplanen er, at FAKTI har fundet og lavet aftaler med den person vi ønsker i projektet ved projektets start 1. marts 2025. Så vil vi samarbejde som beskrevet i havesæsonen og afslutte projektet 1. november 2025.

Skema 3: Budget for hele projektperioden

Samarbejdsprojekter med
kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

1. Projektets titel:	Traume- og naturterapeut i FAKTIs have			
2. Regnskabsansvarlig:	Navn: Lise-Lotte Duch			
	Tlf.nr.: 28409225			
	E-mail: lise-lotte@fakti.dk			
	Aktivitetssomfang (antal)	Timetal og sats	Beløb i kr.	Noter
4. Faglig projektledelse:	6 timer ugentligt i 8 måneder	Svarer til fuldtidsløn på 37.000 pr. md.	82.440 kr.	Øvrige timer betaler FAKTI, da Medarbejderen allerede har disse.
5. Fagprofessionel bistand:	12 timer ugentligt i 8 måneder ex ferier	550 kr. pr. time	198.000 kr.	honorar
6. Materialer				Betales af FAKTI eller fundraises særskilt ved behov.
7. Øvrige udgifter				FAKTIs drift
ANSØGT BELØB I ALT:			280.440 kr.	



FAKTI

Kulturhus for kvinder med flygtninge- og indvandrerbaggrund
Årsberetning 2023



Velkommen i FAKTI	3
FAKTI i tal	4
FAKTIs brugere	5
Hverdag i FAKTI	6
Aktiviteter	7
Danskundervisning	8
FAKTIs have	9
Socialrådgivning	11
Sundhed	12
Samarbejdspartnere	13

I FAKTI får man ro til at få det bedre

FAKTI er en privat organisation for kvinder med flygtninge- og indvandrerbaggrund.

Her kan mennesker, der har det svært, finde ro til at komme sig og komme videre i livet i eget tempo. Vi arbejder professionelt og helhedsorienteret for at øge trivslen hos de kvinder, der benytter sig af vores tilbud.

FAKTIs ambition er, at man skal gå gladere ud af huset, end man kom. Målet er at skabe et varmt og velkomment frirum, hvor der er plads til udvikling for den enkelte.

Vi vejleder og støtter kvinder i at kunne varetage eget liv. Det giver selvtillid og skaber overskud at blive mere selvhjulpne i hverdagen. Når de kvinder der opsøger vores tilbud og får et større overskud, har det positiv effekt på børn og ægtefæller. Med jævne mellemrum møder familiemedlemmer også op i FAKTI for rådgivning og støtte.

FAKTI opstod i syværkstedet i Kulturhuset Bispebjerg Nordvest i 2002, som resultat af et naturligt behov hos nogle af de kvinder, der kom for at sy. Det startede i det små med rådgivningstilbud, sociale aktiviteter og undervisning få timer ugentligt. Siden er FAKTI vokset og har nu mange forskellige tilbud, skemalagte aktiviteter og et stort fremmøde alle ugens dage.

Selvom vi er vokset siden, holder FAKTI fast i essensen af det, vi opstod ud fra; at vi først og fremmest skal udfylde et behov hos de kvinder, der opsøger vores tilbud, og at vi derfor til stadighed er fleksible og tilpasser os de skiftende behov, vi ser.

Med FAKTIs kravfrie og anerkendende tilgang, formår vi at tiltrække og fastholde en gruppe kvinder, som mange andre har svært ved at nå, motivere og holde kontakten med.



Hvem henviser til os?

Nogle henvises til FAKTI af afdelinger i kommunen, som jobcentre og socialcentre. Andre henvises af egen læge, hospitalsafdelinger, krisecentre, bydelsmødre eller traumebehandlingssteder.

Vi får ugentligt henvendelser fra anden aktør, der ønsker at henvise kvinder til vores tilbud.

Nogle kvinder kommer til FAKTI, fordi en nabo eller et familiemedlem har fortalt om os.

FAKTI samarbejder også med andre organisationer for kvinder med flygtninge- og indvandrerbaggrund, særligt Kringlebakken og DiversityWorks. Det giver gode muligheder for altid at finde det bedste tilbud til den enkelte kvinde.

Vi har desuden et tæt samarbejde med den thailandske kulturforening, Rakthai Foreningen, for at imødekomme et voksende behov for rådgivning og støtte til thailandske kvinder i Københavnsområdet.

Tal og mennesker



FAKTI har flere end 10.000 besøg om året. Vi registrerer ikke alle besøgende, så vi kender ikke det reelle tal.

Vi har 461 medlemmer. Man kan godt benytte sig af FAKTIs tilbud uden at være medlem, vi har derfor flere brugere end vi har medlemmer.

30-70 kvinder har besøgt huset hver dag i 2023, alt efter hvilken ugedag det er og vores aktiviteter.

10-20 kvinder bruger dagligt FAKTIs terapihave i havesæsonen.

Ægtefæller og børn, som kommer i følgeskab med de kvinder der bruger FAKTI, tælles ikke med.

Samfundsundervisning

Foregår i to sproggrupper med faste tolke, Arabisk og Farsi. Ca. 40 deltagere hver gang.

Danskundervisning:

Hold 1: Er de, som er analfabeter eller ikke taler dansk:

5-10 deltagere 2 x ugentligt.

Hold 2: Kvinder der taler lidt dansk og kan læse og skrive på eget sprog:

12-20 deltagere 2 x ugentligt. Ca. 25 fast tilknyttede på holdet.

Hold 3: Øvede, som taler og kan læse og skrive lidt dansk. 10-15 deltagere 2x ugentligt.

Socialrådgivning:

657 rådgivningssamtaler med 111 forskellige kvinder.

Sygeplejerådgivning:

697 rådgivningssamtaler med 118 forskellige kvinder.

Antal ansatte i FAKTI:

9 fastansatte medarbejdere

3 faste tolke

6 frivillige og 15 brugerfrivillige

Det der ikke kan måles

*Hvordan måler man, at et menneske får det bedre?
At en kvinde, der har levet isoleret, bliver en del af et fællesskab.*

Hvordan registrerer vi lettelsen hos en kvinde, der søger rådgivning til en uoverskuelig og kompleks problemstilling, som bliver løst med vores mellemkomst?

Hvordan registrerer vi den heling der foregår, i vores have, når en kvinde som føler at hendes evner er værdiløse i Danmark, genfinder stolthed og selv-værd, da hun får en plante fra hjemlandet til at gro i dansk jord?

Hvordan kan vi dokumentere den udvikling, der sker i en kvinde, som, sammen med andre, synger på dansk, og klapper med på lærerens violinspil?

Hvordan dokumenterer vi den indflydelse det har på en familie, når en mor kommer glad hjem og har lært noget nyt om dansk kultur, som hun kan fortælle videre til sine børn?

Det er FAKTI. Her laver vi det, der ikke kan måles.

Brugere af huset og haven



I FAKTI kommer voksne kvinder i alle aldre, fra mere end 20 forskellige lande. Kvinderne har forskellige baggrunde og historier. Fælles er, at alle kommer med ønsket om bedre trivsel og mere aktiv deltagelse i samfundet.

De yngre kvinder, der opsøger os, er ofte nye i Danmark efter at være blevet familiesammenført, og for mange af de ældre kvinder, er FAKTI den første og eneste kontakt, de har haft udenfor deres hjem i lang tid.

Det er stærke kvinder vi har med at gøre, som klarer sig, og hjælper hele familier til trivsel og integration på trods af traumer og følger fra krig, flugt, forfølgelse, tortur, vold, seksuelle overgreb og fattigdom. Flere oplever fortsat vold og overgreb, ulighed, diskrimination, social kontrol og isolation. Kvindernes evne til at overleve svære kår viser en utrolig vedholdenhed og viljestyrke, det er de kræfter vi søger at fremhæve, når vi skal fremme trivsel og dermed bedre integration. Men det er klart, at det også sætter sig i krop og psyke.

De fleste kvinder i FAKTI har kroniske smerter. Rigtig mange har psykiske lidelser. Mange er diagnosticeret med PTSD (Posttraumatisk Stress Syndrom). I alle vores aktiviteter forholder vi os professionelt til de vanskeligheder, man har, når man lider af PTSD.

En stor del har ingen eller kun få års skolegang. Problemet er ikke blot at man så er analfabet, men også at man kan have svært ved at lære når man bliver voksen, fordi man ikke har opbygget strategier for indlæring, ligesom man mangler meget basal viden. Samtidig har mange udfordringer med hukommelse og koncentration grundet PTSD.

Kombinationen af analfabetisme og PTSD gør det svært at lære nyt, finde vej, huske aftaler og begå sig i samfundet. Det har fx betydning, når man skal forstå og følge en plan fra jobcentret eller sundhedsvæsenet. Af samme årsag kan mange kvinder, som de eneste i deres familie, ikke få permanent opholdstilladelse, fordi de ikke kan lære tilstrækkeligt dansk.

En del kvinder i FAKTI har problemer med at få en religiøs skilsmisse. Vi kender flere, som er juridisk skilt fra deres mand, men stadig er muslimsk gift, fordi manden nægter religiøs skilsmisse. I praksis betyder det, at manden stadig betragter kvinden som sin hustru med alt, hvad det indebærer, og at han har adgang til kvindens hjem, krop og bankkonto.

Familien, både i Danmark og i hjemlandet betragter fortsat kvinden som gift, når hun ikke er religiøst skilt. Hvis hun rejser på ferie til hjemlandet, kan manden tilbageholde hende, fordi hun i hjemlandet er underlagt hans myndighed.

Vi møder ugentligt kvinder, som står i meget ulykkelige situationer eller har akutte problemer, hvor vi må handle øjeblikkeligt. Det kan være sager om vold i familien, boligudsættelse, alvorlig sygdom, fejlmedicinering, eller mistriksel hos børn.

Manglende socialt liv og netværk hænger ofte sammen med dårligt fysisk og psykisk helbred. Det går alt sammen ud over evnen til at fungere optimalt i det omgivende samfund. Uden sprog og kompetencer og med dårligt helbred er det svært, at få fodfæste på arbejdsmarkedet og fx at tage del i børnenes skolegang. Mange af vores brugere får tildelt førtidspension.

Det sker ofte, at kvinder, som ikke har haft kontakt til FAKTI i en årrække, pludselig vender tilbage. Fx for at få hjælp ved nyopståede problemer, sygdom eller bare for at hilse på os. Det glæder os, at vi kan udgøre et sikkerhedsnet – også for kvinder, der for længst er videre.

AF LISE-LOTTE DUCH, LEDER AF FAKTI



Det banker på min dør dagen lang. Jeg er selv ude om det, for jeg siger til kvinderne: "VELKOMMEN, min dør er altid åben". "Jeg har altid tid". Det er vigtigt, at jeg som leder er nærværende og

tilgængelig og har daglig kontakt med de kvinder, der kommer. Det slår den tone an, som skal bære stemningen i hele huset.

Det er stort og småt, kvinderne kigger ind og deler med mig. Nogle vil gerne betale for medlemskab af foreningen. Andre vil fortælle, at de var til forældremøde, at deres søn har bestået en prøve, eller om deres søster i hjemlandet. Af og til er der en, der beder om en tolk og har brug for at lette sit hjerte. Så ruster jeg mig, for ofte hører jeg en trist historie. Det gode er, at jeg tit kan hjælpe, blot ved at lytte og være nærværende.

Kvinden, der besøgte mig på mit kontor, er flygtning fra Afghanistan. Hendes mand var politisk aktiv og modstander af Taleban. Han blev pludselig nødt til at flygte ud af landet.

Hun blev fængslet og tortureret, for at få fat i manden, og da hun slap ud, måtte hun flygte med deres 4 små børn. Det var en hård og strabadserende flugt med stor frygt for hendes og børnenes liv.

Da de var nået ud af Afghanistan og kom til en storby i Pakistan, følte hun sig lettet og lykkelig, fordi hun havde klaret det så langt. Men på et tætpakket marked, hvor mennesker masede og skubbede, slap hendes treårige søn hendes hånd og forsvandt i menneskemængden. Hun ledte og ledte, og vendte tilbage hver dag i ugevis for at lede videre. Men hun fandt aldrig sin søn. Det er mange år siden. Der går ikke en dag, uden at hun tænker på ham. Hun håber, at han lever og har det godt. Hun kan ikke tilgive sig selv, at det skete.

Jeg sidder i sofaen udenfor mit kontor og hygger mig med en lille gruppe kvinder. Vi griner og pjatter. Drikker the og snakker om stort og småt. Jul, traditioner, ferie og familie. Og så snakker vi pludselig om Irak. Kvinderne kan ikke lade være med at fortælle om familiemedlemmer, som er forsvundne, dræbt eller er blevet tortureret. De går i detaljer om torturmetoderne.

Det, jeg hører, er hæsligt, så jeg vil ikke gengive det. Den slags bør ingen høre. Den slags bør aldrig ske. Det er voldsomt, især når det dukker op i en hyggestund som denne, men det er blevet hverdagssnak for mange. Det er, hvad kvinderne i FAKTI hører, når de ringer hjem til den familie, som de er så bekymrede for. Det er, hvad de ser i nyhederne på tv-kanalerne fra hjemlandet.

Oplevelser med krig og forfølgelse, har nedbrudt grænserne for, hvad der er normalt og hvad der ikke må finde sted. En grundlæggende utryghed er blevet plantet. Mange kvinder vi møder, er i konstant alarmberedskab og evigt bekymrede. Livet har lært dem, at der kan ske ting, som er så skrækkelige, at man ikke kan forestille sig det. Det er kvinderne for altid mærkede af.

Vi prøver altid at undgå denne slags samtaler, for de er barske og kan gøre andre omkring bordet ulykkelige. Men de kan komme meget pludseligt, og så gælder det om at styre samtalen ind på nogle positive emner, så det er den følelse, kvinderne tager med sig, når de går hjem.

I FAKTI modtager medarbejderne professionel supervision 6 gange om året. Det er medvirkende til, at vi kan rumme det, vi lægger ører til.

Aktiviteter og fællesskab

- **Samfundscafé** – Hver mandag formiddag. Styrker viden og selvhjulpethed med oplæg og diskussioner om alt fra sundhed og indeklime til udlændingelov, demokrati og juletraditioner.
- **Danskundervisning** – to gange om ugen på tre niveauer. Vi bruger bl.a. musik, billeder og spil til at styrke indlæringen.
- **Rådgivning ved socialrådgiver og sygeplejerske** – støtte til økonomi, sociale forhold, sundhed, sygdom og til at navigere i de danske systemer.
- **Motionshold** – 4 dage om ugen. Yoga, afspænding og mavedans.
- **Aktiviteter i terapihave** – havegrupper, såning, dyrkning, høst, ro, fordybelse, madlavning mm.
- **Måltider og fællesskab** – hver uge laver vi mad af årstidens grønt og taler om sundhed og ernæring, deler opskrifter og skaber fællesskab på tværs af kulturer.
- **Kurser og workshops** – fx kurveflet, fermentering, håndarbejde, lys og blomstertryk.
- **Begivenheder og højtider** – Vi fejrer kultur og traditioner med hinanden, såvel jul og fastelavn, som Eid og Newroz.

Udvalgte tilbud er uddybet på de følgende sider.



Elefantbriller

AF DANSKLÆRER ISA ELOWSSON



De kvinder, der benytter sig af FAKTIs danskundervisning, kommer med meget forskellige forudsætninger for at lære. Nogle har gået i grundskole eller har uddannet sig i deres hjemland, andre kan

hverken læse eller skrive på deres eget sprog eller på dansk. Nogle har boet i Danmark i mange år og har et godt mundtligt sprog, andre er nytilkomne eller har levet isoleret og taler næsten intet dansk. Nogle få tilegner sig hurtigt ny viden, men mange har svært ved at forstå og huske ny information. Når det er muligt, deler vi derfor kvinderne op i danskundervisningen, så vi kan tilpasse niveauet og aktiviteterne.

En tirsdag formiddag underviste jeg tre kvinder på absolut begynderniveau. To af dem har været i Danmark længe, men har aldrig modtaget danskundervisning. De kan ikke læse og har meget begrænset dansk sprog. Den tredje har kun været i Danmark nogle måneder. Hun læser og skriver godt, lærer hurtigt, men har ikke været meget i kontakt med det danske sprog endnu.

For at finde fælles fodslag arbejder vi mundtligt og med fokus på ordforråd og faste vendinger. 'Godmorgen, hvordan går det?' og 'Vil du have the?'. Vi taler om grøntsager og indkøb og slutter timen af med et vendespil. Det er en fin aktivitet, der udvider ordforrådet, træner hukommelsen, og får os til at grine.

Det giver også en tydelig indikation af kvindernes læringsmæssige ståsted – én tænker strategisk, vender

nye brikker ved hver tur og forsøger at huske, hvor de forrige lå. En anden skal bruge lidt tid, før hun forstår, at hun skal vende to brikker hver gang, og at de ikke skal blandes rundt bagefter. Den tredje vender den samme brik igen og igen. Det er til stor morskab for alle, da hun for syvende gang vender "en elefant" og et par solbriller. "Briller" siger hun. Jeg tilføjer "ja, det er solbriller". Hun kigger op og siger med et stort smil "Elefantbriller", mens hun med hænderne ved siden af hovedet viser, hvor komisk store sådan nogle elefantbriller ville være. Og så griner vi alle fire over den tanke.

Den lille episode gjorde stort indtryk. Da den pågældende kvinde første gang besøgte FAKTI halvanden måned tidligere, virkede hun skrøbelig og trist, men med elefantbrillerne viste hun, at hun var tryk og glad i vores selskab. Trods sit meget begrænsede ordforråd formåede hun at lave sjov og få alle til at grine.



FAKTIs danskundervisning varetages af to lærere, hvoraf Mette, som står for de fleste timer også er musiker. Der bliver spillet violin, sunget og klappet i undervisningen. Mette spiller gerne melodier fra kvindernes hjemlande, og i danskundervisningen bliver der lavet sangtekster på dansk til musikken.

Der bliver også sunget fra den danske sangskat. Alt fra 'Jeg er så glad for min cykel' og 'I skovens dybe stille ro', til 'Højt fra træets grønne top'. Musikken støtter indlæring ved at koble ord og handling og skaber god stemning i lokalet, som er vigtig for indlæringen.

Det er et stort ønske hos deltagerne, at blive gode til dansk. Men for kvinder der har PTSD og er analfabeter, kan det være tæt på umuligt, fordi evnerne til at koncentrere sig, huske og tilegne sig ny viden, mangler. Mange har mislykkede sprogskeleforløb bag sig og har mistet troen på, at det kan lade sig gøre.

I FAKTI kan alle deltage kravfrit i undervisningen. Man kan ikke komme for sent. Der er ingen eksaminer eller slutdato. Man kan følge undervisningen i så mange år, som man har brug for. Det giver ro og tryghed, som er vigtig for indlæring og giver gode resultater hos de kvinder, der deltager.

Om at fortælle sig stærk

AF HAVEANSVARLIG, METTE BREHM



FAKTIs terapihave har nu eksisteret i 10 år. Haven er et rum, der appellerer til hele sanseapparatet. I aktiviteter og beplantning er vi bevidste om at integrere

elementer, der er velkendte og rummer referencer til kvindernes hjemlande, da det kan være med til at aktivere den kropsbårne erindring. Duftende planter som mynte og jasmin, sætter for mange en særlig velkendt stemning. Især duftesansen er stærkt erindringsbærende og kan hjælpe med at bygge bro til fortiden i et splittet liv.

Oplevelser, der minder om meningsfulde beskæftigelser fra tiden, da man var ung, frisk og handlekraftig, giver mennesket en følelse af identitet, og miljøer, der integrerer dette, vil typisk opleves som et hjem eller retræte.

Det er derfor essentielt, at havens brugere er med til at vælge planter i haven og har mulighed for at dyrke, hvad de ønsker. Ligesom vi løbende planlægger aktiviteter i fællesskab.

Reminiscensarbejdet er vigtigt, da erindringen om det dagligliv, der var før krig og flugt, kan være fortrængt af traumer og bekymringer. Når der igen etableres en forbindelse til fortiden, kan den enkelte komme til at hente styrker og ressourcer herfra.

I alt hvad vi foretager os i haven, står den narrative pædagogik centralt.

Det narrative perspektiv indebærer en forståelse af, at livet får mening gennem de historier, vi fortæller om os selv og andre eller om de sammenhænge, vi er en del af. Fortællingerne og deres karakter har stor betydning for vores selvforståelse og andres forståelse af os.

Blandt kvinderne i FAKTI er narrative ofte præget af mislykkede sprogskeleforløb, udsigtsløse aktiveringsforsøg og sorg over tab af hjemland og familie. Det negative selvbillede står først.

I haven arbejder vi med at vende dette billede og skabe grobund for andre og mere konstruktive fortællinger igennem kreativ og grøn sam-

skabelse. Når vi fx fremstiller og nyder en marmelade af de bær, vi selv har vandet og passet, så får den enkelte kvinde mulighed for at tage en anden type fortælling med sig ud ad havelågen.

Gennem aktiviteterne oplever vi desuden, at mange aktiverer og opdager egne glemte eller underkendte potentialer. Der dukker viden op om alt fra beskæring af frugttræer og planters medicinske brug til brødbagning i lerovn.

Det vækker åbenlys glæde og stolthed at kunne bidrage med værdifulde kompetencer og dele sin viden med andre. Det har afgørende betydning for denne målgruppe, som ellers typisk oplever ikke at have noget at 'byde på' i det danske samfund.

Når et menneske får mulighed for at se sin egen historie og identitet i et nyt og mere konstruktivt lys, kan det styrke troen på egne evner og på sigt give mere handlekraft i samfundet og på hjemmebanen.

Rødder i Danmark

Safia betragter den granatæblebusk, som hun for ni år siden dyrkede frem fra frø og plantede ved indvielsen af drivhuset. Den blomstrer i år for første gang som et synligt aftryk af Safia. Den bliver ugentligt tilset af hende og med stolthed vist frem, når der er gæster på besøg. Mange af kvinderne i FAKTI har, som Safia, opbygget et stærkt tilhørsforhold til haven ved at etablere planter, de holder af.

At arbejde med et levende element som planter kan være en stærk analogi til livet. Planter gennemlever også kriser og bliver syge, og planter har brug for tilvænningstid når de flyttes fra et miljø til et andet. Ganske som de kvinder, der er kommet til et nyt samfund i Danmark og nu lever med en helt anden og på mange måder uforståelig virkelighed. At se noget 'hjemmefra' gro i dansk jord kan give tryghed og håb og være med til at styrke følelsen af at høre hjemme i Danmark.



Houda har igennem et halvt år været plaget af svær depression og angst. Periodevis er hun indlagt på Bispebjerg Hospitals psykiatriske afdeling.

Houda kommer i haven et par gange om ugen efter aftale med hospitalet, der ligger bare 500 m. væk. Hun giver udtryk for, at det gør hende godt at være i haven, og hun anstrenger sig derfor for at finde de fornødne kræfter til at komme afsted.

Hun er stille og indadvendt – og døsig pga. dårlig søvn og stærk medicin, så hun søger havens rolige og afslappede rum. Houda sidder ofte for sig selv men tager initiativ til kontakt med personalet, når hun har brug for at snakke, og for omsorg.

Hun er meget grådlabil og ensom. 'Der er så tomt og stille derhjemme i lejligheden; jeg får mange tunge tanker der', fortæller hun.

På hospitalet bryder hun sig heller ikke om at være. 'Det er utrygt med lydene, og rummene er ikke rare'. De andre patienter ser også 'uhyggeligt syge ud'. Hun føler desuden, at personalet har for travlt til at tale med hende.

På en bænk ved krydderurtebedet kan hun til gænge 'holde ud' at være.

I haven får Houda mulighed for at deltage på det niveau, hun magter. Haven er netop indrettet med rum, der inviterer til forskelligartede oplevelser og varierende grad af social kontakt. Det samme gælder aktiviteterne. Deltagelse i haven kan være alt fra 'bare' at sidde og mærke fødderne mod græsset eller mærke vinden i håret til mere 'krævende' aktiviteter som høst af vinblade, fælles madlavning eller planlægning af næste sæson i køkkenhaven.

Haven rummer denne fleksibilitet, og vores opgave som personale er at afstemme evne og krav efter den enkeltes psykiske, fysiske og sociale formåen. I Houdas situation bliver det tydeligt, hvordan hun – i takt med at hun bedres – langsomt søger mere udadvendte aktiviteter med tiltagende grad af fysisk aktivitet og social interaktion.

En dag kommer hun og siger, at hun gerne vil være med til at lægge løg i jorden. Det sker alt sammen i hendes eget tempo.

Socialrådgivning

Problemstillinger

Kommunikation med kommunen

Begrænset systemforståelse, dansk sprog og kognitive udfordringer udfordrer kontakten med kommunen. Vi støtter kontakten til jobcentre, aktiveringstilbud mm., og agerer bisidder, hjælper med at oversætte og forstå skrivelser, anke afgørelser, samarbejde med Jobcenter-medarbejdere og eksterne aktører.

Fattigdomsproblematisering

Dårlig økonomi, gæld og sanktionering af ydelser, gør det svært at få økonomien til at hænge sammen. Vi støtter ved at lave budgetter, budgetkonto, gældsrådgivning, tilbagebetalingsaftaler, og hjælp til at søge om gældssanering og enkeltydelser.

Problemer relateret til børn og familie

Traumer og vold i familien, ungdomskriminalitet, grænsesætningsproblematisering, kulturkonflikter mellem børn og forældre m.v. Her rådgiver og støtter vi kvinder og familiemedlemmer ved at agere bisidder, kontakte børnefamilieteam, samarbejde med behandlingssteder mm.

Boligproblemer og opholdssager

Boligløshed, flugt fra voldelige forhold, opholdssager mm. FAKTI rådgiver og oplyser om ret-tigheder, kontakter og samarbejder med Social-centret, børnefamilieteam, krisecentre, advokater og hjælper med opholdsansøgninger.

Vi bruger tolke ved alle samtaler hvor det er nødvendigt.

Hanan, en syrisk kvinde, har været gift i 25 år med en mand, hun som ung pige blev presset til at gifte sig med. De har to børn sammen. Ægteskabet har for Hanan budt på økonomisk, psykisk og fysisk vold og negativ social kontrol.

En dag får Hanan modet til at forlade manden, bliver skilt og får egen lejlighed med sine børn. Men Hanans mand nægter at afslutte deres islamiske ægteskab, selvom de er juridisk skilt. Hanan opsøger flere imamer men ingen kan give hende skilsmisse, når manden nægter.

Gennem FAKTI får Hanan kontakt til en advokat, som anmelder sagen til politiet. Hun er meget bange for, hvilke konsekvenser det vil have at anmelde manden, og står hele tiden på vippen til at trække anmeldelsen tilbage. Efterforskningen trækker i langdrag. I mellemtiden opsøger Hanan flere imamer og endelig kommer hun i kontakt med én, der får talt manden til rette og giver hende den længe ventede skilsmisse.

Herefter ønsker Hanan ikke at gå videre med anmeldelsen, selvom der stadig er begået en forbrydelse mod hende. Hun vil bare have fred for den mand, der i 25 år har gjort hendes liv til et helvede.

Mouna er en fraskilt kvinde i 40'erne og mor til fem børn, hvoraf den ældste er voksen. Hun har fået en rykker for manglende huslejebetaling. Mouna er analfabet og har meget ringe dansk kundskaber. Hun forstår ikke årsagen til rykkeren, for det er hendes voksne datter, der plejer at ordne huslejebetalingen via netbank.

FAKTI hjælper med at logge på netbank, hvilket Mouna ikke kan selv. Der er på netbank betalt et beløb svarende

nogenlunde til huslejen, men pengene er ikke sendt til boligforeningen, derimod til SKAT.

Det viser sig, at datteren, i stedet for at betale husleje, har betalt afgifter, der vedrører Mounas ex-mands grøntforretning, hvor datteren i øvrigt arbejder. Det viser sig endvidere, at Mouna har en konto, udover sin Nem-Konto, hvor der løbende bliver sat penge ind fra hendes NemKonto til at dække nogle omkostninger, der vedrører ex-mandens forretning.

Det kommer som en stor overraskelse for Mouna, at hun bliver udnyttet af sin nærmeste familie, fordi hun ikke har kompetencer til at styre sin egen økonomi. På trods af det store indhug i økonomien har Mouna ikke været klar over, at der hver måned manglede penge. Hun har bare vænnet sig til at klare sig for meget lidt.

Vi opdager desuden, at ex-manden ikke betaler børnebidrag til de små børn, og at han i øvrigt har fuldmagt til Mounas NemKonto.

Mouna får hjælp til at slette overførslerne til ex-mandens forretning. Vi skifter adgangskoden til netbank, opretter betalingsserviceaftaler og søger børnebidrag. Derudover aftaler vi, at hun kommer fast til rådgivning, når der er nye breve i e-Boks.

For kvinder som Mouna, er der tale om et (lang)varigt behov for socialfaglig støtte, men der er ingen kommunale tilbud om hjemmevejledning til borgere uden udviklingspotentiale. Hvis man ikke, på sigt, kan lære nok dansk til at læse egne breve og begå sig digitalt, er der altså ingen hjælp at hente – udover hos steder som FAKTI.

Sygepleje

AF SYGEPLEJERSKE CAROLINE ALSTED FLINCK



FAKTIs målgruppe har store udfordringer med at navigere og opnå lige behandling i sundhedsvæsenet og bliver derfor ofte tabt, eller cirkulerer i systemet. Derfor har kvinderne i FAKTI be-

hov for personlig rådgivning, undervisning og aktiviteter, der fremmer sundhed, forebygger sygdom og bygger bro mellem dem og sundhedsvæsenet.

Mange deltager regelmæssigt i FAKTIs aktiviteter på ugentlig eller daglig basis og til dem har vi tæt kontakt. Det giver mulighed for en helt særlig håndholdt og helhedsorienteret indsats med vedholdende støtte. På den måde kommer vi til bunds i de helbredsmæssige problemer, og hjælper kvinderne ordentligt rundt i systemet, så de får ro til at få det bedre.

Sygeplejerskens opgaver:

Sygdomsforståelse og samarbejde om behandling

Undervise og vejlede i sygdomslære, medicin, hensigtsmæssig kost, fysisk aktivitet mm.

Mindre sundhedstjek og støttende samtaler ift. sundhed og sygdom

Gennemgang og genformidling af notater og blodprøvesvar, forberede til undersøgelser, screeninger og aftaler

Systemforståelse og sektorovergange

Problemer med at navigere i systemet Henvisninger, undersøgelser, blodprøver og planer der ikke er fulgt op på. Opfølgning og opsamling på planer og henvisninger

Støtte til kontakt og tidsbestilling, ansøgninger om hjælpemidler og økonomisk tilskud

Misforståelser og mistillid

Kontakt til praktiserende læger, hospitaler mm, udrede misforståelser, afstemme forventninger, (gen)skabe tillid mellem kvinder og sundhedsvæsen og agere bisidder ved særligt komplekse og krævende konsultationer.

Kognitive udfordringer, nedsat hukommelse og digitale udfordringer

Påminde kvinder om aftaler i sundhedsvæsenet, indstille alarmer til medicinindtag og genformidle planer og aftaler

Hjælp til at downloade og navigere i sundhedsapps og læse post

Udover den effekt vi ser hos målgruppen, aflastes også pårørende, folkesundhed, sundhedsvæsen og samfundsøkonomi idet den sundhedsfaglige indsats:

- Reducerer unødigt og akut kontakt til sundhedsvæsenet, udeblivelser, forsinkelser, genhenvisninger og indlæggelser
- Bremser spredning af smitsomme sygdomme og øger testning, vaccineoptag og mindsker vaccineskepsis
- Formidler viden, som spredes til familie og relationer – vel og mærket i miljøer der ofte er svære for myndighederne at nå
- Aflaster pårørende, og mindsker behovet for at de tager fri fra uddannelse og arbejde for at vejlede og følge

Nadia kommer i FAKTI flere gange om ugen. Hun taler arabisk, kurdisk, farsi og en smule dansk, men har aldrig gået i skole og er derfor analfabet. Nadia har fysiske og psykiske mén fra barndommen, hvor hun var fængslet og udsat for tortur med sin mor.

Nadia har gigt og smerter i det meste af kroppen og henvender sig efter konsultation på reumatologisk afdeling. Her skal hun følges til optrapning af noget meget potent gigtmedicin. Selvom der var tolk til konsultationen, havde Nadia svært ved at forstå og huske alle de informationer hun fik. Hun viser mig en håndskreven seddel fra afdelingen, som beskriver en kompleks optrapningsplan med tre forskellige typer medicin og hyppige blodprøvekontroller med skiftende tidsintervaller.

Nadia er forvirret og bekymret for at miste sedlen, for uden den kan hun ikke kommunikere den komplekse plan til nogen, der kan hjælpe hende. Hun har mange spørgsmål om den nye medicin, især ift. bivirkninger, som hun forstår der kan være mange af.

Vi læser notater på MinSP og med en tolk genformidler jeg planen for medicinoptrapning til Nadia. Vi gennemgår bivirkninger, bestiller blodprøver og laver alarmer på Nadias telefon for alle aftaler og tidspunkter hun skal tage medicin, så hun ikke skal være nervøs for at glemme det. Vi aftaler, at mødes hver uge til opfølgning på status og nye aftaler.

I dag er Nadias medicinregime stadig meget komplekst, men hun forstår og har overblik over planen, møder op til sine aftaler på reumatologisk afdeling og opsøger mig blot når der skal bestilles nye blodprøver, ændres en aftale eller bestilles tolk.

Samarbejdspartnere og mange tak



I FAKTI sætter vi stor pris på alle gode samarbejdspartnere. Det kan være kommunale sagsbehandlere, krisecentre, traumehandling, hospitalsafdelinger og praksiserende læger. Vi er glade for at samarbejde om ofte komplekse sager, og vi er glade for at de henviser til os.

FAKTI har et godt og vigtigt samarbejde med Rakthai Foreningen, tak for det.

Ehmer Pramming Advokater og Rosenberg Khawaja Law Firm hjælper os med sager indenfor socialret og udlændingeret, der bliver for komplicerede til at vi selv kan løse dem.

FAKTI har også i 2023 samarbejdet med Kringlebakken og Diversity Works. Vores målgrupper og aktiviteter er forskellige, og derfor kan vi supplere hinanden og tilsammen dække en meget bred målgruppe. Vi kan sikre os, at de kvinder, der henvender sig, kan få det bedst egnede tilbud, fordi vi har indgående kendskab til hinanden.

Tak til vores fantastiske frivillige og brugerfrivillige

Det er de små ting, der for alvor tæller i dagligdagen, og de frivilliges indsats på forskellige områder har gjort en enorm forskel i det daglige.

Tak til FAKTIs bestyrelse

Trine Schaltz

Latifa Azzouzi

Anoir Hassouni

Tak til FAKTIs medarbejdere og faste tolke.

Mest af alt

TAK til de kvinder, som kommer i FAKTI udelukkende, fordi de har lyst, og som bidrager varmt og kærligt til den gode stemning og er med til at skabe fællesskab og en meningsfuld hverdag for alle.

Lise-Lotte Duch