



SYKLISTENE
Lillestrøm og omegn

lillestrom@syklistene.no
www.syklistene.no/lillestrom
www.facebook.com/slfloo

Sykkelkurs for innvandrerkvinner som deltar i introduksjonsprogrammet i Skedsmo kommune – Rapport fra pilotprosjekt i samarbeid med flyktningavdeling fra Nav Skedsmo, høsten 2014

I løpet av sommeren 2014 hadde lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* formidlet kontakt mellom sekretariatet i Syklistenes landsforening (SLF – Syklistene) og flyktningetjenesten i Skedsmo kommune. Ved slutten av august 2014 arrangerte SLF sentralt, v/ leder for prosjektet «sykkelkurs for innvandrerkvinner» Sarah Winge-Sørensen et instruktørkurs for fem ansatte i flyktningavdelingen på NAV Skedsmo. Instruktørkurset på NAV kontoret i Lillestrøm var gratis under forutsetning at det skulle tilbys minst ett sykkelkurs for innvandrerkvinner i Skedsmo i løpet av høsten 2014.

SYKLISTENES LANDSFORENING

OPP PÅ SYKKEL!



Utgangspunktet for samarbeidet var at Skedsmo kommune ikke bare har «landets beste sykkelby», men også mange innvandrerkvinner (og menn)¹. Kommunen har en avtale med Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) om årlig bosetting av flyktninger. Blant de 50.000 innbyggere i Skedsmo finnes derfor også en forholdsvis stor andel «ikke vestlige innvandrere». De fleste av disse nyankomne flyktninger får tilbud om et toårig introduksjonsprogram i kommunen. Etter planen skulle flyktningavdeling i samarbeid med lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* i løpet av høsten 2014 tilby et første sykkelkurs for innvandrerkvinner som deltok i kommunens introduksjonsprogram.

Introduksjonsloven² regulerer siden høsten 2004 arbeidet med bosetting og kvalifisering av nyankomne innvandrere i alle norske kommuner. «Formålet med denne loven er å styrke nyankomne innvandreres mulighet for deltakelse i yrkes- og samfunnslivet, og deres økonomiske selvstendighet» (jf lovens § 1). Ifølge lovens § 4 tar introduksjonsprogrammet sikte på å gi grunnleggende ferdigheter i norsk

¹ jf IMDi rapport 5F-2007 om Fakta om innvandrerbefolkningen i Skedsmo

(www.imdi.no/Documents/Rapporter/Faktaark_Skedsmo.pdf), info om rapport fra 2011:

www.imdi.no/no/Stottemeny/Pressecenter/Pressemeldinger/2007/PM-1107-Fakta-om-innvandrerbefolkningen-i-Skedsmo/

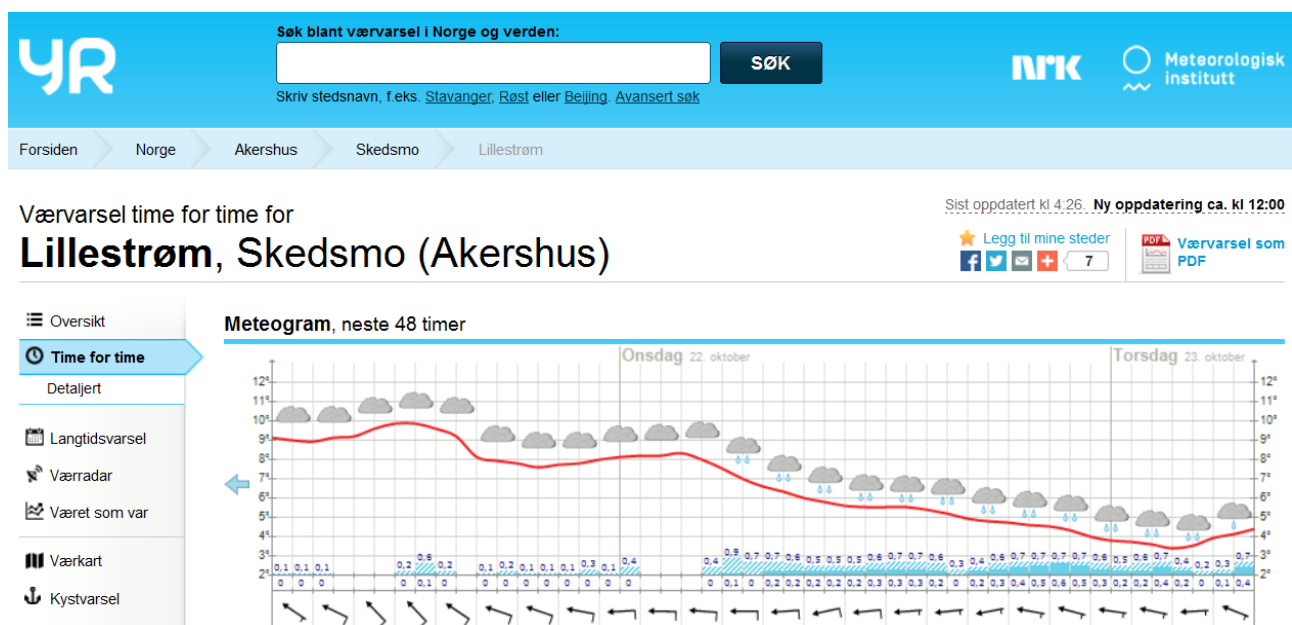
² Rundskrivet Q-20/2015 finnes her:

www.regjeringen.no/contentassets/c819df6b69294a49960376d70cdda222/rundskrivq202015pdf.pdf

og innsikt i norsk samfunnsliv samt å forberede for deltakelse i yrkeslivet.» Ved siden av obligatorisk norskundervisning, kurs i samfunnskunnskap og arbeidsrettete tiltak, kan også *helsefremmede tiltak* inngå i et introduksjonsprogram. Mer omfattende informasjon om introduksjonsprogrammet finnes på IMDIs hjemmeside³.

Høsten 2014 var det ca 120 deltakere i kommunens introduksjonsprogram, hvorav halvparten var kvinner. Tanken var å kjøre et lite pilotprosjekt med et utvalg kvinner med samme morsmål. Det viste seg at en tidligere intro deltaker fra Somalia (som på mange måter fungerer som «brobygger» i lokalsamfunnet) og en engasjert somalisk tolk ønsket å bli med på sykkelkurset. Det ble derfor bestemt at kurset skulle tilbys til somaliske kvinner. Både den tidligere deltakeren og tolken ble brukt som «minoritetsspråklige assistenter» på kurset og fikk stor betydning for den effektive og konstruktive kommunikasjonen med kursdeltakere.

Etter planen skulle kurset innarbeides i deltakerens timeplan og tilbys på fem ettermiddager kl 13-15 i oktober 2014 (istedenfor vanlig undervisning på det lokale voksenopplæringscenteret). Men pilotprosjektet ble gjennomført forholdsvis sent på året (noe som ikke anbefales) og...



...til slutt ble det bare fire kursdager. I løpet av to kalenderuker og det var flere kursdeltakere som lærte seg å sykle på disse dager, og til tross for litt dårlig høstvær så ble det noen ekte solskinnshistorier ☺

Kursdager

- Oppstart tirsdag 21.10.14 kl 13 (stort møterom Helsebygget)
- Dag 2: onsdag 22.10.14 kl 13-15
- ~~Dag 3: torsdag 23.10.14 kl 13-15~~
- Dag 4: tirsdag 28.10.14 kl 13-15
- Dag 5: onsdag 29.10.14 kl 13-15 (værvhengig)

Lillestrøm, Skedsmo (Akershus)

Oversikt

Time for time

Langtidsvarsler

Værradar

Været som var

Værkart

Kystvarsler

1 dag, onsdag 29.10.2014

Tid	Varsel	Temp.	Nedbør	Vind
kl 8–12	☀	8°	0 mm	↔ Svak vind, 3 m/s fra vest
kl 12–18	☀	10°	0 mm	↔ Svak vind, 3 m/s fra vest
kl 18–24	🌙	8°	0 mm	✓ Lett bris, 4 m/s fra sørvest

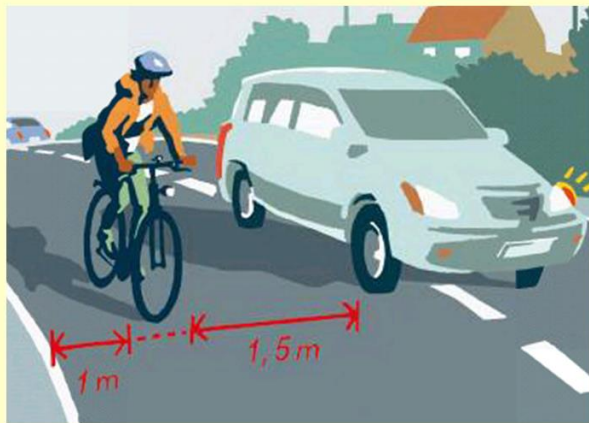
Flyktningavdelingen hadde kjøpt inn fire brukte damesykler fra sekretariatet i SLF. I tillegg ble det brukt en tandem (som disponeres av lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn*). Fire av de fem ansatte fra flyktningavdelingen som var med på instruktørkurset i august deltok i pilotprosjektet i oktober 2014. Planen var å tilby sykkelkurset til maks 8 innvandrerkvinner, slik at én instruktør kunne «passe på» to deltakere. Fordi kurset var en obligatorisk del av deltakerens introduksjonsprogram var det som forventet bra oppmøte (selv om noen kursdeltakere av private og/eller helsemessige årsaker ikke kunne delta på alle kursdager).

³ <http://www.imdi.no/no/Introduksjonsordningen/>



Kurset ble holdt på et stort møterom i Helsebygget og ute-/ parkarealet bak Skedsmo rådhus sentralt i Lillestrøm. Alle kursdager omfattet innledende teorideler og praktiske øvelser – både ute og inne (f eks yoga-/ balanseøvelser). Vi tok utgangspunkt i anbefalinger og materiell fra instruktørkurset og brukte bl a bilder fra SLF brosjyrer (jf nedenfor), men har ellers tilpasset dette sykkelkurset så godt som mulig etter deltakernes individuelle behov.

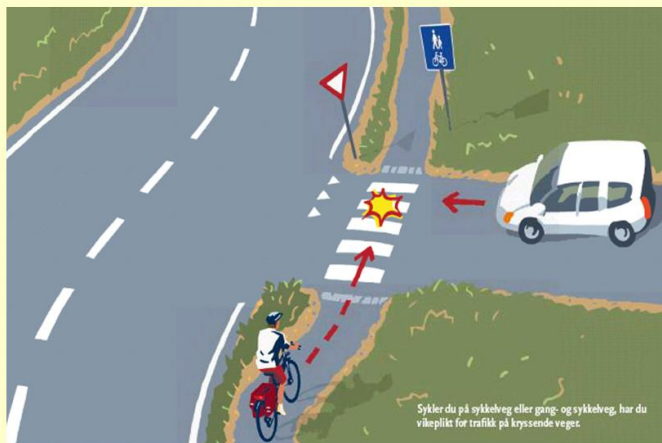
Blandet trafikk



Sykle på fortau



Gang- og sykkelveg

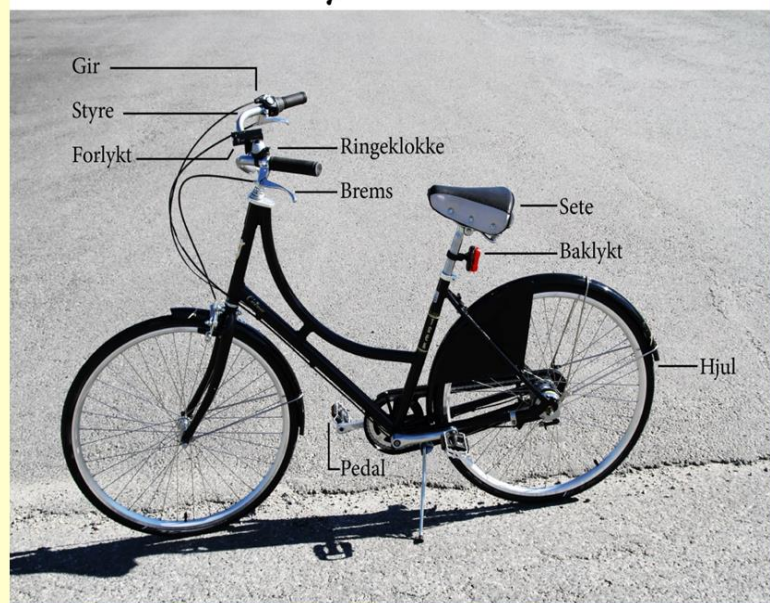


Sykkelfelt



Deltakere fikk grunnleggende og veldig praktisk rettet innføring og opplæring i «sykkelnorsk» - både ved hjelp av bilder, «ekte sykler» (som kunne tas på) og tospråklig ordliste.

Sykkel



Norsk	Morsmål
sykkel	
brems	
forbrems	
bakbrems	
hjul	
dekk	
slange	
ventil	
gaffel	
styre	
ringeklokke	
3 gir	
pedal	
kjede	
sete	
refleks	
lykt	
støtte	

Deltakere fikk mye tid til å stille spørsmål og språkkompetansen til de to minoritetsspråklige assistenter ble brukt på alle kursdager. Ved siden av grunnleggende informasjon og veiledning om konkret «bruk av sykkel» ble det særlig lagt vekt på sikkerhet og trygghet samt trafikkregler for syklister.



Flere kursdeltakere lærte seg å sykle på disse fire kursdager. Noen kunne «teknisk» sykle etter 2-3 kursdager, men virket fortsatt forholdsvis usikker med tanke på den «virkelige verden» (utenfor det trygge trafikale testområdet). Den flinkeste (og eldste) kursdeltakeren, en somalisk kvinne på over 50 år, var såpass motivert at hun kjøpte seg en egen brukt damesykkel hos SLF rett etter vellykket sykkelkurs. Hun vises på neste side på sine aller første meter på sykkel...



Hele gruppa, både deltakere og instruktører, var svært fornøyd med dette første sykkelkurset. Mange deltakere ønsket seg flere kursdager (som dessverre ikke kunne tilbys høsten 2014). Men det er allerede avtalt med flyktningavdelingen at det skal arrangeres nytt sykkelkurs i løpet av april/mai 2015.

Sykelkurset virker som et enkelt, praktisk tiltak i introduksjonsprogrammet, med både helse- og integreringsfremmende effekt. Lokallaget skal prøve å rekruttere noen sykkelinstruktører blant egne medlemmer for å «øke integreringseffekten» og avlaste både eget styre og de engasjerte ansatte i flyktningavdeling. Både «Veiledning for sykkelinstruktører» og hefte «Opp på sykkel! Sykkelkurs for voksne kvinner» fra SLF var til stor hjelp. Følgende positive momenter tas med i planlegging av neste sykkelkurs våren 2015:

- Liten gruppe med maks 8 deltakere og 4 instruktører gir god kontakt og fremmer trygghet og tillitt (på sikt er det ønskelig med (egne?) sykkelkurs for innvandrer*menn*)
- Minoritetsspråklige assistenter (ev tolk) sikrer god språklig kommunikasjon og kan brukes til å tilpasse/ utvide kursmateriell (f eks tospråklige ordlister med «sykkelnorsk» på deltakerens morsmål)
- Flere kursdager med få timer er bedre egnet enn få lange dager (kurs på fire kursdager over to kalenderuker var for kort for de fleste deltakere...)
- Effektiv kombinasjon av innledende teori og umiddelbare *praksiserfaring* gir både grunnleggende forståelse, trygghet og motivasjon (kursmateriell kan tilpasses enda bedre til språksvake deltakere)
- Intro-deltakere som har norskundervisning på det lokale voksenopplæringsssenter kan trolig «forberedes språklig» med et eget opplegg på voksenopplæringsssenter (som har et tilbud på «trafikk-norsk» med fokus på førerkort kl B...)
- Området bak rådhuset egnet seg forholdsvis godt til «øvelser» (flatt terreng uten biltrafikk, areal under bro gir ved dårlig vær «tak over hodet og sykkel», skjermet og samtidig med litt «offentlig publikum» som virket positiv og støttende i møte med de engasjerte innvandrerkvinner)
- Fire damesyklar til 8 deltakere var mer enn nok, fordi det alltid var noen som hadde behov for en «pause» og deltakere hjalp hverandre (sykler kan gjerne være i «minste størrelse» for god bakkekontakt)
- Tandem er veldig praktisk særlig på de første kursdagene for å formidle grunnleggende forståelse for «sykkel-motorikk» (instruktør/ pilot på tandem identifiserer også umiddelbart de «svakeste» deltakere)
- Mestringsopplevelser for deltakere som lærer seg å sykle på kurset som gir masse motivasjon til de andre deltakere «å følge etter», men norsk høstvær egner seg ikke særlig godt til sykkelkurs ☺

Lillestrøm, 25.02.15

Styret i SLF *Lillestrøm og omegn*