



www.welcomeworkproject.eu

At bo og arbejde i Frankrig



indhold

01	Fællesskabsgrupper og integrationscentre	4
02	Kurser og uddannelsesmuligheder for flygtninge i Frankrig	8
03	Støtte til mental sundhed og velvære	13
04	Bolig og praktisk vejledning til hverdagen	18

| At bo og arbejde i Frankrig som flygtning

Praktisk guide til støtte fra lokalsamfundet, kurser og integration i hverdagen

Frankrig har i mange årtier været et vigtigt mål for mennesker, der søger beskyttelse, og i de senere år er antallet af asylansøgere fra Afrika, Mellemøsten og Østeuropa fortsat med at stige. Flygtninge har vidt forskellige baggrunde, sprog og færdigheder, og Frankrig tilbyder et omfattende støttesystem, der skal hjælpe dem med at falde til. Ud over den nationale modtagelsesordning findes der et stærkt netværk af NGO'er, velgørenhedsorganisationer, integrationscentre, socialarbejdere, trossamfund og lokale samfundsgrupper. Disse tjenester hjælper nytilkomne med at forstå asylprocessen, få adgang til sundhedspleje, lære fransk, finde arbejde og klare hverdagens opgaver.

Samtidig kan de første måneder i Frankrig føles komplicerede. De administrative procedurer kan være langvarige, de regionale tilbud varierer fra departement til departement, og sprogbarrieren påvirker ofte hverdagen. Boligmarkedet er konkurrencepræget i mange byer, og visse støtteprogrammer kræver en formel tilmelding, før man kan modtage hjælp. Derfor er det afgørende at vide, hvor man kan finde klare og praktiske oplysninger, hvis man vil skabe stabilitet og mindske stress.

Denne guide fokuserer på de dele af hverdagen, som flygtninge oftest har brug for hjælp til: at finde støttende fællesskaber, tilmelde sig kurser, få adgang til psykologhjælp, forstå boligmulighederne og finde rundt i de vigtigste offentlige systemer. Den gentager ikke juridiske rettigheder, men fremhæver i stedet praktiske måder at falde til, møde mennesker og få selvtillid på. Uanset om man bor i en storby som Paris, Lyon eller Marseille eller i en mindre by eller et landområde, er denne guide designet til at være et pålideligt udgangspunkt for liv og arbejde i Frankrig og tilbyder realistisk information og henvisninger til pålidelige organisationer.

01

Lokalsamfundsg grupper og integration



| Lokalsamfundsgrupper og integrationscentre

Frankrigs støttesystem for flygtninge er organiseret gennem en kombination af nationale NGO'er, det statslige modtagelsesnetværk, lokale myndigheder og lokalsamfundsorganisationer. Mange nyankomne får først adgang til støtte gennem dedikerede modtagelsescentre eller socialarbejdere, men der findes også en bred vifte af lokalsamfundscentre, der tilbyder sprogundervisning, kulturel orientering, følelsesmæssig støtte og vejledning i hverdagen. Da tjenesterne varierer fra region til region, er det nyttigt at vide, hvilke organisationer der opererer på nationalt plan, og hvilke der er specifikke for bestemte byer.

Nedenfor findes en oversigt over de vigtigste organisationer, der yder pålidelig støtte i hele Frankrig.

Nationale NGO'er med fysiske centre

Disse organisationer arbejder på tværs af flere regioner og spiller en central rolle i støtten til asylansøgere, flygtninge og migranter gennem både det officielle modtagelsessystem og bredere lokalsamfundsprogrammer.

France Terre d'Asile (FTDA)

Hjemmeside: <https://www.france-terre-asile.org>

Byer: Paris, Lille, Rouen, Caen, Tours, Nice og andre

France Terre d'Asile er en af de bedst kendte flygtningeorganisationer i landet og hjælper mennesker fra de tidlige stadier af asylprocessen og frem til langsigtet integration.

Hvad de tilbyder

- Juridisk rådgivning og vejledning om asylprocedurer
- Hjælp til at udfylde ansøgninger og forberede samtaler
- Indkvartering gennem det nationale modtagelsessystem (når man er berettiget)
- Socialrådgivere, der yder hjælp med sundhedspleje, skoler og ydelser
- Franskundervisning og introduktionskurser
- Workshops om beskæftigelse og dagligdagen i Frankrig
- Aktiviteter for familier, unge og sårbare personer

Hvorfor det er nyttigt

FTDA kombinerer administrativ vejledning med praktisk støtte og hjælper nyankomne med at finde vej i både de formelle og uformelle aspekter af livet i Frankrig.

Forum Réfugiés – Cosi

Hjemmeside: <https://forumrefugies.org>

Byer: Lyon, Clermont-Ferrand, Grenoble, Nice, Paris-regionen og andre

Forum Réfugiés støtter asylansøgere og flygtninge gennem modtagelsescentre, juridiske tjenester og integrationsprogrammer.

Hvad de tilbyder

- Juridisk rådgivning og hjælp til udarbejdelse af asylansøgninger
- Indkvarteringscentre og midlertidige boliger
- Social støtte til sundhedspleje, uddannelse og daglige gøremål
- Franskundervisning og integrationsworkshops
- Støtte til at blive klar til arbejdsmarkedet og kurser i beskæftigelsesegnethed
- Aktiviteter for børn og unge

Velegnet til

Personer, der har brug for konsekvent, struktureret støtte, mens de bevæger sig gennem asylprocessen mod et selvstændigt liv.

La Cimade

Hjemmeside: <https://www.lacimade.org>

Byer: Paris, Marseille, Lyon, Strasbourg, Toulouse, Bordeaux og andre
La Cimade fokuserer på at forsvare migranter og flygtninges rettigheder.

Hvad de tilbyder

- Juridisk rådgivning og hjælp til klagesager
- Administrativ støtte til opholdstilladelser og adgang til tjenester
- Orientering om franske institutioner
- Fællesskabsgrupper og solidaritetsarrangementer
- Ledsagelse til vigtige aftaler, når det er nødvendigt

Hvorfor det er vigtigt

La Cimade er særligt nyttig for personer, der står over for komplekse administrative sager.

Croix Rouge Française (Det Franske Røde Kors)

Hjemmeside: <https://www.croix-rouge.fr>

Byer: Hele landet

Røde Kors yder omfattende støtte til asylansøgere og sårbare migranter i hele Frankrig.

De tilbyder

- Nøddindkvartering
- Social og psykologisk støtte
- Undervisning i fransk
- Hjælp til at få adgang til sundhedspleje og ydelser
- Aktiviteter for familier, børn og ældre
- Uddeling af mad og dagligvarer

Secours Catholique – Caritas France

Hjemmeside: <https://www.secours-catholique.org>

Byer: Hele landet

En veletableret velgørenhedsorganisation, der tilbyder lokal, samfundsorienteret støtte.

Hvad de tilbyder

- Støtte i form af mad og tøj
- Social og følelsesmæssig støtte
- Drop-in-centre med samtalegrupper
- Øvelse i fransk
- Hjælp med administrative breve og aftaler
- Fællesspisning og lokale integrationsarrangementer

Hvorfor det er nyttigt

Dens lokale tilstedeværelse gør det til et venligt og tilgængeligt tilbud for nytilkomne i mindre byer.

Lokale samfundscentre (bybaserede)

Sammen med nationale NGO'er driver mange byer i Frankrig deres egne modtagelses- og integrations-services. Disse centre hjælper ofte med hverdagens udfordringer og skaber rum, hvor nyankomne kan opbygge relationer.

Paris – CAIR (Centres d'Action et d'Information pour les Réfugiés)

By: Paris

Hvad de tilbyder

- Orientering for nyankomne
- Hjælp med onlineprocedurer og lokale tjenester

- Workshops i fransk
- Støtte til boligansøgninger
- Fællesskabsaktiviteter og interkulturelle arrangementer
- Information om beskæftigelsesprogrammer i hele Paris-regionen

Paris – Les Amarres og Le Bar Commun (fællesskabskaféer)

Fællesskabsdrevne steder, der tilbyder:

- Prisvenlige måltider
- Sociale aktiviteter og samtalegrupper
- Workshops, arrangementer og muligheder for frivilligt arbejde
- Et venligt miljø, hvor man kan møde andre mennesker

Disse centre er ikke formelle "flygtningetjenester", men spiller en vigtig rolle i at mindske isolation.

Lyon – Accueil Réfugiés et Migrants (ARM)

By: Lyon

Hvad de tilbyder

- Støtte til sundhedspleje, uddannelse og administration
- Franske samtalegrupper
- Lektiehjælp til børn
- Kulturelle workshops og lokale arrangementer
- Henvvisning til specialiserede tjenester, hvis nødvendigt

Marseille – Centre d'Accueil de Jour og lokale foreninger

By: Marseille

Marseille har et aktivt netværk af organisationer, der samarbejder om at støtte nytilkomne.

Tjenesterne omfatter

- Dagcentre med grundlæggende hjælp
- Franskundervisning og samtaleklubber
- Hjælp til jobsøgning
- Kvindegrupper og ungdomsaktiviteter
- Juridisk bistand via lokale partnere

Bordeaux – Le Collectif Bienvenue

By: Bordeaux

Hvad de tilbyder

- Franskundervisning for begyndere
- Administrativ støtte
- Fællesskabsarrangementer, fælles måltider og frivilligt arbejde
- Hjælp til at finde rundt i sundheds- og uddannelsessystemerne

Kvarterforeninger og græsrodsgrupper

Overalt i Frankrig yder lokale foreninger uformel, men afgørende støtte, især med henblik på social integration.

Typiske aktiviteter

- Samtalecaféer og sprogudveksling
- Små workshops om hverdagslivet (budgettering, offentlig transport, aftaler)
- Kulturelle arrangementer og madlavningskurser
- Lektiehjælp til børn
- Kvindekredse og forældregrupper

Hvorfor de er vigtige

Disse grupper hjælper folk med at føle sig som en del af deres kvarter og tilbyder afslappede rammer, hvor man kan opbygge selvtillid og øve sig i fransk.

02

Kurser og uddannelsesmulig heder for flygtninge i



| Kurser og uddannelsesmuligheder for flygtninge i Frankrig

Flygtninge i Frankrig har adgang til en bred vifte af gratis eller subsidierede kurser, lige fra franskundervisning og digitale færdigheder til erhvervsuddannelse inden for områder som pleje, byggeri, hotel- og restaurationsbranchen og transport. Uddannelsen tilbydes af nationale NGO'er, kommunale tjenester, statslige integrationsprogrammer, offentlige uddannelsescentre og lokale organisationer. Nogle programmer omfatter også børnepasning, rejsetilskud eller personlig coaching.

Dette afsnit beskriver de mest tilgængelige veje for flygtninge til at tilegne sig nye færdigheder, forberede sig på beskæftigelse og opbygge selvtilid i hverdagen.

A. Kurser i fransk (gratis eller til lav pris)

Fransk er afgørende for administration, beskæftigelse og integration. Flygtninge kan få adgang til kurser gennem den nationale integrationskontrakt, NGO'er, lokale råd og lokalsamfundsgrupper.

1. OFII – Contrat d'Intégration Républicaine (CIR)

Hjemmeside: <https://www.ofii.fr>

Det franske kontor for indvandring og integration (OFII) tilbyder sprogundervisning til nyanerkendte flygtninge og asylansøgere, der modtager beskyttelse.

Hvad de tilbyder

- Gratis franskundervisning (100–600 timer afhængigt af vurderet niveau)
- Dage med samfundsoplysning, hvor rettigheder, pligter og dagligdagen i Frankrig forklares
- Fransk til hverdagssituationer og arbejdsformål
- Opfølgning og certificering ved afslutningen af programmet

Hvorfor det er nyttigt

Det er et officielt program med strukturerede forløb, der hjælper med hurtigt at opbygge sprogfærdigheder.

2. Kommunale fransk-kurser (Mairies / Centres Sociaux)

Kommunerne afholder franskundervisning gennem kulturhuse, biblioteker og socialcentre.

Typiske kendetegn

- Fransk for begyndere og mellemniveau
- Konversationsworkshops
- Kurser kun for kvinder i nogle områder
- Forældrevenlige grupper i skoletiden
- Gratis eller meget lav pris

Tilgængeligt i byer som Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux, Lille, Toulouse og Nantes.

3. Franskundervisning gennem NGO'er

Tilbydes af France Terre d'Asile, Forum Réfugiés, Secours Catholique, Røde Kors, La Cimade, Centres Sociaux og lokale velgørenhedsorganisationer.

Hvad de tilbyder

- Undervisning i små grupper fra A1 til B1
- Konversationscaféer og uformelle øvelsessessioner
- Alfabetiseringskurser for personer med begrænset skolegang
- Kulturel orientering og praktisk ordforråd
- Fleksible tidsplaner, der passer til dem med børnepasningsforpligtelser

Hvem det passer til

Personer, der foretrækker et støttende, lokalt miljø frem for formelle klasseværelser.

4. Frivilligdrevne sprogudvekslinger

Biblioteker, beboerforeninger og universiteter afholder ofte gratis sprogøvelsesgrupper.

Aktiviteterne omfatter

- Samtalegrupper
- Interkulturelle møder
- Læsegrupper
- Udtale-workshops

Disse aktiviteter hjælper med at opbygge selvtillid og mindsker samtidig social isolation.

B. Digitale færdigheder og forberedelse til arbejdsmarkedet

Digitale kompetencer bliver stadig vigtigere på det franske arbejdsmarked. Mange flygtninge starter med grundlæggende computerfærdigheder og går videre til specialiseret uddannelse.

1. Pôle Emploi / France Travail

Hjemmeside: <https://www.francetravail.fr>

Frankrigs nationale arbejdsformidling tilbyder støtte til jobsøgning og uddannelse.

Kurserne omfatter

- Grundlæggende it- og digitale færdigheder
- Udarbejdelse af CV og ansøgning
- Forberedelse til jobsamtaler
- Brug af onlineplatforme til jobsøgning
- Jobformidling og coaching
- Oplysninger om rettigheder og sikkerhed på arbejdspladsen

Godt at vide

Ved at registrere sig hos France Travail får man adgang til et bredt udvalg af statsfinansierede uddannelser.

2. Emmaüs Connect

Hjemmeside: <https://emmaus-connect.org>

Emmaüs Connect hjælper mennesker med at tilegne sig vigtige digitale færdigheder til hverdagen.

Hvad de tilbyder

- Grundlæggende viden om smartphones og computere
- Brug af e-mail, onlineværktøjer og sociale tjenester
- Adgang til prisvenlige enheder
- Individuel støtte til personer, der ikke er fortrolige med digitale platforme

3. Simplon.co

Hjemmeside: <https://simplon.co>

En non-profit organisation, der tilbyder digital uddannelse.

Kurserne omfatter

- Kodning og webudvikling
- Færdigheder til den digitale arbejdsplads
- Uddannelsesforløb til IT-supporttekniker
- Forberedelse til tekniske stillinger på entry-level

Nogle programmer er specifikt rettet mod flygtninge og nyankomne.

4. Lokale og regionale initiativer

Byer som Paris, Lyon og Marseille afholder ofte digitale workshops gennem:

- Fællesskabscentre
- Medielaboratorier
- Ungdomscentre
- Voksenuddannelsesenheder (GRETA)

Disse er ofte gratis og rettet mod begyndere.

C. Erhvervsuddannelser (bygge- og anlægsarbejde, pleje, logistik, hotel- og

Frankrig har et stærkt erhvervsuddannelsessystem, som flygtninge kan få adgang til, når de har ret til at arbejde. Uddannelserne tilbydes gennem France Travail, regionale råd, NGO'er og godkendte uddannelsescentre.

1. GRETA – Offentlige voksenuddannelsescentre

Hjemmeside: <https://education.gouv.fr> (regionale sider)

GRETA-centrene tilbyder erhvervsuddannelser inden for mange sektorer.

Typiske kurser

- Grundlæggende tømrer-, VVS- og el-arbejde
- Bygningsvedligeholdelse og byggefag
- Catering, køkkenassistent og restaurantservice
- Rengøring og hygiejne
- Lagerarbejde og gaffeltruckuddannelse
- Pleje- og hjemmehjælpsopgaver
- Administrative og kundeserviceroller

Hvorfor det er nyttigt

GRETA-kvalifikationer er nationalt anerkendte og bredt accepteret af arbejdsgivere.

2. AFPA – Det nationale agentur for erhvervsuddannelse af voksne

Hjemmeside: <https://www.afpa.fr>

AFPA tilbyder praktisk, jobfokuseret uddannelse.

Kurserne omfatter

- Tungt maskineri og byggeri
- Logistik og transport

- Metalbearbejdning og svejsning
- Hotelreception og restaurantarbejde
- Ældrepleje (en sektor med stor efterspørgsel)

Nogle centre tilbyder skræddersyede kurser til flygtninge.

3. Erhvervsuddannelse i tilknytning til NGO'er

Tilbydes af France Terre d'Asile, Røde Kors, Secours Catholique og lokale foreninger.

Eksempler

- Introduktion til byggeværktøj og -teknikker
- Grundlæggende færdigheder inden for hotel- og restaurationsbranchen (køkken og rengøring)
- Uddannelser til butik- og supermarkedsassistent
- Forberedelse til plejeassistent
- Tekstilværksteder eller sykurser
- Støtte til opnåelse af certifikater i fødevarehåndtering

Disse kurser kombinerer ofte praktisk træning med sprogundervisning.

4. Lærlingeuddannelser (Apprentissage)

Flygtninge med grundlæggende kendskab til fransk kan være berettiget til betalte lærepladser.

Tilgængeligt i

- Bygge- og anlægsbranchen
- Mekanik
- Hotel- og restaurationsbranchen
- Frisør
- Logistik
- Detailhandel
- Catering

Lærlingeuddannelser kombinerer undervisning i klasseværelset med betalt erhvervspraktik, hvilket gør dem til en god vej til fast ansættelse.

D. Anerkendelse og opgradering af kvalifikationer

Flygtninge, der tidligere har arbejdet i faglærte erhverv, kan have behov for at få deres kvalifikationer officielt anerkendt.

1. Enic-Naric France – Anerkendelse af udenlandske eksamensbeviser

Hjemmeside: <https://www.france-education-international.fr>

De tilbyder

- Evaluering af udenlandske eksamensbeviser

- Erklæringer om sammenlignelighed til akademisk eller erhvervsmæssig brug
- Vejledning om regulerede erhverv såsom medicin eller ingeniørvidenskab

Vigtigt

Behandlingstiderne kan være lange, så det anbefales at gå i gang i god tid.

2. Validering af tidligere erfaring (VAE – Validation des Acquis de l'Expérience)

Et formelt system, der giver mulighed for at få anerkendt tidligere erhvervserfaring.

Fordele

- Få en officiel fransk kvalifikation baseret på din erfaring
- Få adgang til uddannelse på højere niveau
- Forbedre dine jobmuligheder

VAE er især nyttigt for personer, hvis dokumenter er ufuldstændige eller bortkomne.

03

Støtte til mental sundhed og



| Støtte til mental sundhed og trivsel

Det kan være krævende at tilpasse sig livet i Frankrig. Flygtninge kæmper ofte med presset fra asylprocessen, usikkerhed om fremtiden, økonomisk pres, sprogbarrierer og adskillelse fra familien. Disse udfordringer kan påvirke det følelsesmæssige velbefindende. Frankrig har et veludviklet netværk af organisationer, der tilbyder psykologisk støtte, rådgivning, krisehjælp og lokalsamfundsbaseerede aktiviteter for voksne, familier og unge.

Dette afsnit beskriver, hvor man kan finde hjælp, hvordan man får adgang til tjenester uden at kunne fransk, og hvilken støtte der er tilgængelig i hele landet.

A. De vigtigste NGO'er, der yder støtte til psykisk sundhed

Nedenstående organisationer tilbyder gratis eller billig følelsesmæssig og psykologisk støtte til flygtninge. Tjenesterne tilbydes på fransk og, afhængigt af personalet, også på engelsk, arabisk, dari, pashto, tigrinya og andre sprog.

France Terre d'Asile (FTDA) – Psykosocial støtte

Hjemmeside: <https://www.france-terre-asile.org>

Byer: Flere regioner

FTDA integrerer psykologiske ydelser i sine bredere støtteprogrammer for flygtninge.

Hvad de tilbyder

- Individuel rådgivning med uddannede psykologer
- Støtte til mennesker, der har oplevet traumer, vold eller fordrivelse
- Gruppesessioner om stress, modstandsdygtighed og håndtering af usikkerhed
- Forældrevejledning og støtte til familier
- Socialrådgivere, der hjælper med bolig, lægeaftaler og hverdagens udfordringer
- Henvisning til specialiserede psykiske sundhedstjenester, når det er nødvendigt

Hvem det passer til

Voksne og familier, der har brug for struktureret støtte fra fagfolk med erfaring inden for flygtninges trivsel.

Forum Réfugiés – Cosi

Hjemmeside: <https://forumrefugies.org>

Byer: Lyon, Clermont-Ferrand, Grenoble, Nice og andre

Forum Réfugiés yder både følelsesmæssig og praktisk støtte til personer i asylprocessen.

Hvad de tilbyder

- Psykologiske vurderinger og rådgivning
- Krisestøtte til personer, der oplever alvorlig nød
- Støttegrupper og workshops om velvære
- Aktiviteter for børn og unge
- Vejledning i at finde rundt i sundhedssystemet og specialiserede tjenester

Croix Rouge Française (Det Franske Røde Kors)

Hjemmeside: <https://www.croix-rouge.fr>

Byer: Hele landet

Det Franske Røde Kors tilbyder støtte til psykisk sundhed som en del af sit modtagelses- og integrationsnetværk.

De tilbyder

- Psykologisk førstehjælp til nyankomne asylansøgere
- Rådgivningssessioner i modtagelsescentre
- Aktiviteter, der fremmer trivsel i lokalsamfundet (kunst, bevægelse, afslapning)
- Støtte til overlevende fra udnyttelse eller menneskehandel
- Følelsesmæssig støtte til børn og unge

Hvorfor det er nyttigt

Organisationen har en bred tilstedeværelse i hele Frankrig og når ud til mennesker i både større byer og mindre byer.

Secours Catholique – Caritas France

Hjemmeside: <https://www.secours-catholique.org>

Byer: Hele landet

Secours Catholique yder lokalsamfundsbase ret støtte til trivsel.

Hvad de tilbyder

- Uformel følelsesmæssig støtte og aktiv lytning
- Kvindegrupper og forældregrupper
- Lokale aktiviteter, der mindsker ensomhed
- Hjælp med administrative opgaver og daglige udfordringer
- Henvisninger til psykologer eller sociale tjenester, når det er nødvendigt

Médecins du Monde

Hjemmeside: <https://www.medecinsdumonde.org>

Byer: Paris, Lyon, Marseille, Nantes, Strasbourg og andre

En vigtig udbyder for mennesker, der har svært ved at få adgang til det offentlige sundhedssystem.

De tilbyder

- Psykologiske konsultationer
- Medicinsk og social støtte til sårbare migranter
- Krise- og traumebehandling visse steder
- Hjælp til at finde vej i sundhedsvæsenet og beredskabstjenesterne

B. Psykologisk støtte til børn og unge

Børn og unge kan have svært ved skoleovergange, sprogbarrierer og stress som følge af fordrivelse. Frankrig tilbyder målrettet støtte til børn og unge gennem både det offentlige sundhedssystem og NGO'er.

1. Centre for børns og unges mentale sundhed (CMP / CMPP)

Offentlige klinikker, der tilbyder gratis psykologisk støtte.

Tjenesterne omfatter

- Psykologiske vurderinger
- Rådgivning og terapi
- Tale- og sprogstøtte
- Familiesamtaler
- Henvisninger til specialafdelinger, hvor det er nødvendigt

Godt at vide

Det kan tage tid at få en tid, men henvisninger kan også komme fra skoler eller socialrådgivere.

2. Skolestøtte (Psychologues de l'Éducation Nationale)

Alle offentlige skoler i Frankrig har adgang til vejledning og psykologiske tjenester.

Hvad de tilbyder

- Følelsesmæssig og adfærdsmæssig støtte til elever
- Hjælp til tilpasning i skolen og indlæringsvanskeligheder
- Møder med forældrene
- Henvisning til eksterne psykiske sundhedstjenester

Skolerne samarbejder ofte med lokale NGO'er for at få ekstra støtte.

3. NGO-programmer for børn og familier

France Terre d'Asile, Forum Réfugiés, Røde Kors og Secours Catholique tilbyder:

- Lektiehjælp og fritidsklubber
- Sociale og følelsesmæssige læringsaktiviteter
- Kunstterapi og kreative workshops
- Gruppeaktiviteter, der hjælper børn med at falde til i skolelivet
- Forældreworkshops for familier, der skal vænne sig til nye rutiner

Hvorfor det hjælper

Disse programmer skaber stabilitet og selvtillid hos børn, der skal finde sig til rette i nye omgivelser.

C. Krisestøtte og nødhjælp

I akutte situationer, der involverer alvorlig nød, vold eller sikkerhedsproblemer, er der flere nødhjælpstjenester til rådighed i hele Frankrig.

1. Nødnummer: 112

Ved akut behov for lægehjælp, politi eller brandvæsen.

2. "15" – Akutmedicinsk hotline

Forbinder opkaldende med SAMU (akutlægetjeneste), herunder psykiatriske nødsituationer.

3. Hjælpelinje for vold i hjemmet og misbrug: 3919

Tilgængelig døgnet rundt, gratis og fortrolig.

Støtter personer, der oplever

- Vold i hjemmet
- Trusler eller kontrol
- Følelsesmæssigt eller psykisk misbrug
- Seksuel vold

Der kan være mulighed for tolkning afhængigt af callcentret.

4. Social nødhjælp Samu Social (115)

En landsdækkende tjeneste, der tilbyder:

- Nødherberg
- Øjeblikkelig hjælp til hjemløse
- Kriseintervention for sårbare personer
- Natbusser ("maraudes"), der tilbyder mad, tæpper og grundlæggende støtte

Nyttigt for

Mennesker, der står over for hjemløshed eller umiddelbar fare.

5. Psykiatriske akutafdelinger på hospitaler

De fleste hospitaler har psykiatriske akutafdelinger.

De tilbyder

- Øjeblikkelig vurdering
- Krisestøtte
- Korttidsbehandling
- Henvielse til opfølgning hos kommunale tjenester

Alle kan henvende sig direkte til et hospitals akutmodtagelse (Urgences), hvis de føler sig utrygge.

D. Lokalsamfundsbaseerede aktiviteter for trivsel

Mange mennesker har gavn af regelmæssig social kontakt, kreative aktiviteter og lokale arrangementer. Disse aktiviteter er med til at skabe rutiner, mindske isolation og støtte det følelsesmæssige velbefindende.

1. Samtalegrupper og lokalsamfundscaféer

Tilbydes af Secours Catholique, Røde Kors, Centres Sociaux, lokalsamfundscaféer og frivilligrupper.

Aktiviteterne omfatter

- Samtalegrupper
- Fælles måltider
- Kulturelle udflugter
- Vandregupper
- Uformelle sammenkomster, der fremmer sociale kontakter

2. Kvindegrupper og familiekredse

Drives af NGO'er og lokalsamfundscentre.

De tilbyder

- Trygge rum til at diskutere udfordringer
- Forældreworkshops
- Kreative aktiviteter såsom syning, kunst og madlavning
- Netværk for kvinder, der støtter hinanden

3. Kunst-, sports- og kreative velværeprogrammer

Tilgængeligt i samfundscentre, kulturhuse og ungdomsorganisationer.

Eksempler

- Kunstterapi
- Musik- og bevægelsesaktiviteter
- Fotografi- og fortællerværksteder
- Yoga eller grupper med let motion
- Sport og udendørsaktiviteter for unge

Disse er særligt nyttige for personer, der finder formel terapi fremmed eller vanskelig.

4. Trossamfund og kulturelle foreninger

Kirker, moskéer, templer og kulturelle grupper støtter ofte nyankomne uformelt.

Typisk støtte

- Følelsesmæssig støtte fra ledere i lokalsamfundet
- Jævnaldrende i velkendte sprog
- Familiebegivenheder og kulturelle højtider
- Praktisk hjælp til daglige opgaver

04

Bolig og praktisk vejledning til hverdagen



| Bolig og praktisk vejledning til hverdagen

Det kan være en udfordring for flygtninge i Frankrig at finde en stabil bolig og finde rundt i de daglige systemer. Boligmarkedet er konkurrencepræget i mange områder, administrative processer kan være langsomme, og de sociale ydelser varierer fra region til region. At vide, hvor man kan få hjælp, og hvordan man klarer de vigtigste daglige opgaver, kan gøre de første måneder i Frankrig langt nemmere. Dette afsnit beskriver de mest almindelige kilder til boligstøtte sammen med praktisk vejledning om sundhedspleje, transport, bankforretninger, uddannelse og andre vigtige emner.

Boligstøtte

Boliger til flygtninge i Frankrig er hovedsageligt baseret på to systemer:

1. **Den nationale modtagelsesordning**, der administreres af OFII og NGO'er, og som tilbyder midlertidig indkvartering til berettigede asylansøgere og anerkendte flygtninge.
2. **Det private lejemarked**, hvor de fleste mennesker i sidste ende søger langvarig bolig.

NGO'er, socialarbejdere og kommunale tjenester spiller en central rolle i at støtte flygtninge, når de flytter fra midlertidige centre til selvstændig bolig.

OFII – Det nationale modtagelsessystem

Hjemmeside: <https://www.ofii.fr>

OFII koordinerer boligforhold for asylansøgere og nyanerkendte flygtninge gennem centre over hele landet.

Hvad de tilbyder

- Midlertidig bolig i modtagelsescentre (CADA, HUDA, PRAHDA)
- Social støtte, herunder hjælp til sundhedspleje og aftaler
- Hjælp til at finde en langsigtet bolig, når man forlader systemet
- Vejledning om administrative procedurer i forbindelse med bolig

Hvorfor det er vigtigt

Det er ofte det første sted, hvor asylansøgere i Frankrig får hjælp til bolig.

France Terre d'Asile (FTDA)

Hjemmeside: <https://www.france-terre-asile.org>

Byer: Flere regioner

FTDA driver flere bolig- og integrationscentre.

De tilbyder

- Midlertidig bolig i særlige faciliteter
- Hjælp til at finde private lejeboliger
- Støtte til lejeansøgninger og forklaring af administrative krav
- Mægling mellem lejere og udlejere, når der opstår problemer
- Hjælp med boligstøtte og ansøgninger om socialt boligbyggeri

Forum Réfugiés – Cosi

Hjemmeside: <https://forumrefugies.org>

Byer: Sydøstlige og centrale Frankrig

Forum Réfugiés driver boligcentre og støtter mennesker, der flytter ind i privat bolig.

Støtten omfatter

- Midlertidige pladser i modtagelsescentre eller overgangsboliger
- Hjælp til at forstå lejekontrakter
- Vejledning i administration af forsyninger (el, gas, internet)
- Hjælp til adresseanmeldelse og boligstøtte
- Rådgivning om budgettering af husleje og regninger

Croix Rouge Française (Røde Kors)

Hjemmeside: <https://www.croix-rouge.fr>

Byer: Hele landet

Røde Kors tilbyder nøddindkvartering og integrationsstøtte.

Hvad de tilbyder

- Nøddindkvartering til sårbare personer
- Hjælp til at finde korttids- eller overgangsboliger
- Administrativ støtte til lejeansøgninger
- Praktiske workshops om lejers rettigheder

Secours Catholique – Caritas France

Hjemmeside: <https://www.secours-catholique.org>

Byer: Hele landet

Secours Catholique tilbyder uformel og lokalsamfundsbase ret støtte.

De tilbyder

- Hjælp til at finde en bolig til en overkommelig pris
- Hjælp til at læse og forstå lejekontrakter
- Henvisninger til herberger eller sociale boligydelse
- Lokale støttenetværk for mennesker, der har boligproblemer

Kommunale sociale tjenester (Centres Communaux d'Action Sociale – CCAS)

Tilgængeligt i alle byer

Tjenesterne omfatter

- Oplysninger om nødboliger
- Hjælp til ansøgning om socialt boligbyggeri (HLM)
- Adgang til økonomisk støtte til el, transport eller livsnødvendige varer
- Aftaler med socialrådgivere, der kan hjælpe med formularer og procedurer

Søgning efter lejeboliger online

Det private lejemarked i Frankrig er konkurrencepræget, især i byer som Paris, Lyon og Nice. Følgende hjemmesider bruges ofte:

- <https://www.leboncoin.fr>
- <https://www.seloger.com>
- <https://www.pap.fr>
- <https://www.fnaim.fr> (ejendomsmæglere)
- <https://www.locservice.fr>

Tips til sikker søgning

- Undgå at betale depositum, før du har besøgt ejendommen
- Sørg for, at kontrakterne er skriftlige og underskrevet af begge parter
- Vær forsigtig med tilbud, der virker for billige
- Bed om en præcisering af udgifterne (forsyninger, boligudgifter, skatter)
- Tag en støtteperson eller frivillig med til at gennemgå kontrakterne, hvis du er i tvivl

Forståelse af lejekontrakter (Bail de Location)

En standard fransk lejekontrakt indeholder:

- Navne og ID-oplysninger for både udlejer og lejer
- Adresse og type af ejendom
- Lejepris og forfaldsdato
- Depositum (normalt en måneds leje)
- Omkostninger (vedligeholdelsesgebyrer, forsyningsudgifter, affaldsafgift)
- Forsikringskrav
- Lejeperiodens varighed (ofte tre år for umøbleret, et år for møbleret)
- Oversigt over inventar (état des lieux)

Vigtigt

Lejere skal tegne en boligforsikring (*assurance habitation*) inden indflytning.

Boligstøtte og socialt boligbyggeri

CAF – Caisse d’Allocations Familiales

Hjemmeside: <https://www.caf.fr>

CAF yder boligstøtte, såsom:

- **APL** – Aide Personnalisée au Logement
- **ALS / ALF** – andre former for boligstøtte afhængigt af situationen

Disse tilskud kan reducere den månedlige husleje betydeligt. Ansøgninger indgives online og kan støttes af socialrådgivere eller NGO'er.

HLM – Socialt boligbyggeri

Der findes socialt boligbyggeri overalt i Frankrig, men ventelisterne kan være lange.

Sådan ansøger du

- Indsend en ansøgning (dossier logement social) via dit lokale rådhus eller online
- Forny ansøgningen hvert år, indtil du får tilbudt en bolig
- Fremlæg de nødvendige dokumenter (ID, opholdstilladelse, oplysninger om indkomst)

Socialrådgivere hjælper ofte med denne proces.

Praktisk vejledning til hverdagen

Det er vigtigt at forstå de daglige systemer for at mindske stress og blive selvstændig.

1. Sundhed

Frankrig har et stærkt offentligt sundhedssystem (*Assurance Maladie*). Flygtninge er generelt berettiget til dækning.

Trin for at få adgang til sundhedspleje

- Tilmeld dig sygesikringen via CPAM (Caisse Primaire d’Assurance Maladie)
- Ansøg om et sundhedskort (*carte Vitale*)
- Vælg en praktiserende læge (*médecin traitant*)

Akutlægehjælp

- **112** – generelt alarmnummer
- **15** – medicinske nødsituationer (SAMU)

Sprogstøtte

NGO'er ledsager ofte folk til aftaler, hvis der er brug for tolkning.

2. Offentlig transport

De større byer har omfattende transportnetværk.

Eksempler

- **Paris:** RER, metro, busser, sporvogne (Navigo-kort)
- **Lyon:** TCL-netværk
- **Marseille:** RTM-netværk
- **Toulouse:** Tisséo
- **Lille:** Ilévia

Månedskort er billigere end enkeltbilletter, og nogle regioner tilbyder nedsatte priser for rejsende med lav indkomst.

3. Åbning af en bankkonto

Almindelige banker omfatter:

- Crédit Agricole
- BNP Paribas
- Société Générale
- La Banque Postale
- Crédit Mutuel

Dokumenter, der ofte kræves

- Pas eller opholdstilladelse
- Bevis for adresse (attestation d’hébergement eller regning for forsyningsydelser)
- Telefonnummer
- Nogle gange bevis for indkomst eller CAF-ydelser

Mange banker tilbyder grundlæggende tjenester i henhold til "retten til en konto", hvis det er svært at åbne en konto.

4. Mobiltelefoner og internet

De største udbydere:

- Orange
- SFR
- Bouygues Telecom
- Free Mobile

Forudbetalte SIM-kort er nemme at købe, og der findes mange billige månedsabonnementer.

5. Mad, dagligvarer og budgetindkøb

Overkommelige supermarkeder inkluderer:

- Lidl
- Aldi
- Carrefour
- Auchan
- Intermarché
- Leclerc

Lokale organisationer uddeler ofte madpakker til familier i nød.

Brugtvarebutikker

- Emmaüs-butikker
- Le Bon Coin
- Lokale genbrugscentre (ressourceries)

6. Uddannelse og skoler

Offentlig uddannelse er gratis.

Sådan tilmelder du et barn

- Kontakt det lokale rådhus
- Medbring ID og vaccinationspapirer
- Udfyld tilmeldingsskemaet til den relevante skole
- Børn kan modtage ekstra støtte i fransk (UPE2A-enheder)

Skolerne tilbyder også måltider og pasning efter skoletid (mod ekstra betaling, men ofte med tilskud).

7. Daglig administration

Vigtige kontorer omfatter:

- **Mairie (rådhus)** – adresseindmeldelse, skoleindskrivning, sociale ydelser
- **Préfecture / Sous-Préfecture** – opholdstilladelser og asylprocedurer
- **CAF** – børnepenge og boligstøtte
- **CPAM** – registrering af sundhedsforsikring
- **France Travail (tidligere Pôle Emploi)** – arbejdsformidling
- **CCAS** – kommunal socialhjælp

NGO'er kan hjælpe med:

- Udfyldelse af formularer
- At booke aftaler
- At forstå onlineplatforme
- Forberedelse af dokumenter til administrative procedurer

Praktiske tips fra nyankomnes erfaringer

- Gem altid kopier af kontrakter, kvitteringer og officielle breve
- Tøv ikke med at bede om hjælp til onlineformularer og aftaler
- Deltag i lokale arrangementer for at opbygge et socialt netværk
- Lær enkle franske sætninger tidligt – de gør de daglige opgaver meget nemmere
- Bed en socialrådgiver eller en NGO om at gennemgå dokumenter, du ikke helt forstår
- Benyt dig af gratis tjenester på lokale biblioteker og i samfundscentre