



www.welcomeworkproject.eu

At bo og arbejde i Irland



indhold

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

| At bo og arbejde i Irland som flygtning

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

Irland er blevet et vigtigt rejsemål for mennesker, der søger beskyttelse, især fra Østeuropa, Afrika og Mellemøsten. Flygtninge ankommer med forskellige baggrunde, færdigheder og erfaringer, og Irland tilbyder en kombination af nationale tjenester, støtte fra lokale myndigheder og et stærkt netværk af NGO'er, velgørenhedsorganisationer og lokalsamfundsgrupper, der hjælper folk med at falde til. Disse organisationer hjælper med sprogindlæring, beskæftigelse, adgang til sundhedspleje, uddannelse og forståelse af irske systemer, samtidig med at de skaber muligheder for at møde lokale mennesker og opbygge sociale netværk.

Samtidig kan de første måneder i Irland føles komplicerede. Asylprocessen kan være langvarig, bolig stilles ofte til rådighed af staten, men varierer i kvalitet og beliggenhed, og mange opgaver kræver, at man finder rundt i ukendte systemer såsom Public Services Card og offentlige onlineplatforme. Engelsk tales bredt, men det kan tage tid at vænne sig til accenter og dagligdags udtryk. Nogle landdistrikter tilbyder også færre tjenester, hvilket kan øge følelsen af isolation for nyankomne familier og enkeltpersoner.

Denne vejledning fokuserer på praktiske oplysninger, der kan hjælpe flygtninge med at falde lettere til i hverdagen. Den giver et overblik over lokale støttecentre, uddannelsesmuligheder, tilbud inden for trivsel, boligrådgivning og vigtige offentlige systemer. Uanset om man bor i Dublin, Cork, Limerick, Galway, Waterford eller en mindre by, er formålet med denne vejledning at give klare retningslinjer og pålidelige kontaktpersoner, der kan støtte langsigtet integration, stabilitet og uafhængighed i Irland.

01

Lokalsamfundsg ndsg rupper og integration



| Lokalsamfundsgrupper og integrationscentre

Irlands støttenetværk for flygtninge er opbygget gennem samarbejde mellem nationale NGO'er, lokale udviklingsorganisationer, statslige tjenester og frivilligdrevne samfundsgrupper. Støtten varierer alt efter sted, især mellem store byer og mere landlige områder, men nytilkomne kan normalt få adgang til sproghjælp, sociale aktiviteter, praktisk vejledning og samfundsarrangementer gennem de organisationer, der er anført nedenfor. Disse centre spiller en afgørende rolle i at hjælpe flygtninge med at forstå de irske systemer, opbygge selvtillid og skabe kontakt til de lokale samfund.

Nationale NGO'er med fysiske centre og landsdækkende rækkevidde

Disse organisationer tilbyder struktureret støtte til asylansøgere, flygtninge og sårbare migranter i hele Irland.

Irish Refugee Council (IRC)

Hjemmeside: <https://www.irishrefugeecouncil.ie>

Byer: Dublin (med landsdækkende tjenester)

IRC er en vigtig organisation, der støtter mennesker gennem asylprocessen og den tidlige integration.

Hvad de tilbyder

- Information og vejledning om asylprocessen
- Drop-in-service for praktisk støtte (Dublin)
- Hjælp til at få adgang til sundhedspleje, uddannelse og social velfærd
- Boligrådgivning til personer, der har fået beskyttelse
- Ungdomstjenester og mentorprogrammer
- Engelskundervisning, workshops og lokale arrangementer
- Henvisning til juridisk og psykologisk støtte, når det er nødvendigt

Hvorfor det er nyttigt

Det giver klar, rettighedsfokuseret støtte og praktisk, daglig vejledning.

Migrant Rights Centre Ireland (MRCI)

Hjemmeside: <https://www.mrci.ie>

By: Dublin (national hjælpelinje)

MRCI støtter migranter, der står over for problemer på arbejdspladsen, udnyttelse eller har svært ved at forstå deres rettigheder som arbejdstagere.

Hvad de tilbyder

- Rådgivning om arbejdstagerrettigheder og ansættelsesvilkår
- Støtte til personer i lavtlønnede eller sårbare job
- Workshops i engelsk og digitale færdigheder
- Fællesskabsgrupper og ledelsesprogrammer
- Hjælp til at få adgang til sociale ydelser

Velegnet til

Flygtninge, der forbereder sig på at komme i arbejde eller udsættes for uretfærdig behandling.

Nasc – Centeret for Migranternes og Flygtninges Rettigheder

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

By: Cork (med landsdækkende hjælpelinje)

Nasc yder juridisk og social støtte til flygtninge, asylansøgere og migranter.

De tilbyder

- Juridisk rådgivning om opholdstilladelse, familiesammenføring og statsborgerskab
- Hjælp med social velfærd og adgang til tjenester
- Engelsk konversationsundervisning

- Støtte til unge og familier
- Lokale arrangementer og integrationsworkshops

Crosscare (inklusive Migrant Project)

Hjemmeside: <https://www.crosscare.ie>

Byer: Dublin, Wicklow og omliggende amter

Crosscare arbejder med sårbare enkeltpersoner og familier.

Hvad de tilbyder

- Social støtte til personer i Direct Provision og midlertidig indkvartering
- Hjælp med udfordringer inden for velfærd, bolig og integration
- Fællesskabsmåltider, madbanker og familiestøtte
- Ungdomstjenester og mentorordninger
- Rådgivning om migration gennem Crosscare Migrant Project

Det Irske Røde Kors

Hjemmeside: <https://www.redcross.ie>

Byer: Hele landet

Det Irske Røde Kors har programmer, der er dedikeret til at støtte mennesker i asyl- og beskyttelsessystemet.

De tilbyder

- Nødhjælp og basale fornødenheder
- Fællesskabssponsorprogrammer
- Engelsk-samtalegrupper i mange kommuner
- Aktiviteter til integration af flygtninge
- Hjælp til at skabe kontakt mellem frivillige og nyankomne

Lokale integrationsydelser og organisationer for samfundsudvikling

Mange byer og amter har lokale organisationer, der modtager støtte til at fremme integration. Tjenesterne varierer, men omfatter ofte sprogundervisning, sociale arrangementer, informationsmøder og praktisk vejledning.

Lokale udviklingsselskaber (LDC'er)

Findes i alle amter

LDC'er leverer integrationsprogrammer, der finansieres gennem Social Inclusion and Community Activation Programme (SICAP).

Almindelige tjenester

- Engelskundervisning og samtalegrupper
- Jobworkshops og hjælp til CV
- Kurser i digitale færdigheder
- Kvindegrupper og familiestøtte
- Lokale arrangementer og interkulturelle projekter
- Hjælp til at få adgang til lokale tjenester og ydelser

Eksempler herpå er South Dublin Partnership, Cork City Partnership, Galway City Partnership og andre.

Interkulturelle centre og lokalsamfundscentre

Byer over hele Irland har små lokalsamfundscentre, der byder nytilkomne velkommen.

De tilbyder

- Engelsk samtalegrupper
- Praktisk hjælp med formularer og aftaler
- Sociale sammenkomster og kulturelle aktiviteter
- Familie- og ungdomsprogrammer
- Muligheder for frivilligt arbejde i lokalområdet

Eksempler herpå er:

- **Doras** (Limerick) – støtte og rådgivning til flygtninge
- **Galway Migrant Community Support**
- **Fáilte Isteach**-grupper (landsdækkende)
- **Longford Community Resources**
- **Bray Women's Refuge støttegrupper**

Fáilte Isteach – lokalsamfundsbaseede engelske samtalegrupper

Hjemmeside: <https://www.thirdageireland.ie/failte-isteach>

Landsdækkende

Et landsdækkende netværk af frivilligdrevne kurser for voksne.

Hvad de tilbyder

- Gratis engelskkonversationskurser
- Venligt og uformelt læringsmiljø
- Undervisningen foregår i forsamlingshuse, biblioteker og menighedshuse
- Fremragende til at opbygge selvtillid og mindske isolation

Biblioteker (Offentlig bibliotekservice)

Landsdækkende

Biblioteker spiller en central rolle i samfundsintegrationen.

De tilbyder

- Engelskundervisning og samtalegrupper
- Adgang til computere, udskrivning og Wi-Fi
- Workshops om digitale færdigheder og irske systemer
- Højtlesning og aktiviteter for børn
- Trygge og indbydende rum til at studere eller være sammen

Trobaseede og kulturelle organisationer

Kirker, moskéer, templer og kulturforeninger tilbyder støtte og fællesskab.

Typiske aktiviteter

- Engelskøvelser
- Sociale sammenkomster og fællesspisninger
- Trygge steder for kvinder og familier

- Støtte til mennesker, der føler sig isolerede
- Hjælp med tøj, mad eller skoleartikler

02

Kurser og uddannelsesmulig heder for flygtninge i Irland



| Kurser og uddannelsesmuligheder for flygtninge i Irland

Flygtninge i Irland har adgang til en bred vifte af gratis eller subsidierede kurser, der er designet til at støtte engelskundervisning, digital kompetence, erhvervsfaglige færdigheder og forberedelse til beskæftigelse. Uddannelsen leveres af nationale NGO'er, lokale udviklingsselskaber, samfundscentre, udbydere af voksenuddannelse og statsfinansierede programmer såsom ETB'er (Education and Training Boards). Mange muligheder er fleksible, begyndervenlige og skræddersyet til mennesker, der er ved at falde til i det irske samfund.

Dette afsnit beskriver praktiske og tilgængelige veje for flygtninge til at tilegne sig nye færdigheder og øge deres chancer for at komme i arbejde.

Engelskkurser (gratis eller til lav pris)

Engelsk er afgørende for dagligdagen, beskæftigelse og adgang til irske offentlige tjenester. Flygtninge kan deltage i formelle og uformelle kurser over hele landet.

1. ETB-voksenuddannelsescentre (Education and Training Boards)

Hjemmeside: www.etbi.ie

Landsdækkende

ETB'er tilbyder formel engelskundervisning (ESOL) til voksne.

Hvad de tilbyder

- Engelskundervisning fra begynder- til avanceret niveau
- Læse- og skriveundervisning for voksne med begrænset skolegang
- Eksamenforberedelse (IELTS eller Cambridge, i nogle centre)
- Engelsk til arbejde og praktisk daglig kommunikation
- Deltid, fleksible skemaer, ofte i skoletiden

Hvorfor det er nyttigt

ETB-kurserne er strukturerede, gratis og tilgængelige i alle amter.

2. Fáilte Isteach – Samfundssamtalekurser

Hjemmeside: <https://www.thirdageireland.ie/failte-isteach>

Landsdækkende

Et landsdækkende netværk af frivilligdrevne engelske samtalegrupper.

De tilbyder

- Uformel samtaleøvelse
- Venlige, imødekommende hold i biblioteker og forsamlingshuse
- Støttende grupper, der er ideelle for begyndere
- Det er gratis at deltage, og der er ingen papirarbejde

3. Engelskkurser drevet af NGO'er

Tilbydes gennem Irish Refugee Council, Nasc, Crosscare, Doras og lokale udviklingsselskaber.

Fælles træk

- Engelsk for begyndere og mellemniveau
- Små grupper med fleksible tidsplaner
- Konversationsbaseret undervisning
- Kurser kun for kvinder i nogle centre
- Engelsk til daglige gøremål (sundhedspleje, indkøb, aftaler)

Disse er ideelle for folk, der foretrækker støtte i lokalsamfundet.

4. Biblioteker og samfundscentre

Mange biblioteker arrangerer engelske samtalegrupper og grundkurser for voksne.

Aktiviteterne omfatter

- Konversationsgrupper
- Læsegrupper
- Kulturelle og sociale arrangementer
- Adgang til engelskundervisningsmateriale og onlineværktøjer

Digitale færdigheder og forberedelse til arbejdsmarkedet

Digitale færdigheder bliver stadig vigtigere i forbindelse med jobansøgninger, sociale ydelser og onlineaftaler i Irland.

1. Lokale udviklingsselskaber (SICAP-programmer)

Landsdækkende

Gennem programmet for social inklusion og samfundsaktivering tilbyder LDC'erne:

Kurserne omfatter

- Grundlæggende computer- og smartphonefærdigheder
- Brug af e-mail, onlineformularer og offentlige tjenester
- Workshops i CV-skrivning og jobsøgning
- Forberedelse til jobsamtaler
- Digital sikkerhed og onlinekommunikation
- Vejledning i adgang til videreuddannelse

2. ETB-kompetencer til fremgang og kompetencer til arbejde

ETB'erne tilbyder programmer, der har til formål at forbedre beskæftigelsesmulighederne.

Støtten omfatter

- Træning i digitale færdigheder
- Kontorsoftware (Word, Excel, PowerPoint)
- Kundeservice og administrative færdigheder
- Kommunikation på arbejdspladsen
- Korte erhvervsuddannelseskurser i samarbejde med lokale arbejdsgivere

3. NGO-programmer til forberedelse til beskæftigelse

Organisationer som Irish Refugee Council, MRCI og Nasc tilbyder:

- Hjælp til udarbejdelse af CV og ansøgninger
- Coaching til jobsamtaler
- Workshops om rettigheder på arbejdsmarkedet
- Adgang til frivilligt arbejde og muligheder for at få erhvervserfaring
- Mentorprogrammer for unge

Disse programmer er særligt nyttige for personer, der ønsker at opbygge selvtillid, inden de træder ind på arbejdsmarkedet.

Erhvervsuddannelser (bygge- og anlægssektoren, pleje, logistik, hotel- og

Irland tilbyder mange uddannelsesmuligheder inden for sektorer med stor efterspørgsel, herunder hotel- og restaurationsbranchen, socialpleje, byggeri, transport og detailhandel.

1. ETB-erhvervsuddannelser (videregående uddannelse og efteruddannelse – FET)

Udbydes gennem lokale ETB'er og uddannelsescentre.

Almindelige kurser

- Sundhedsassistent
- Børnepasning og støtte til småbørn
- Hotel- og restaurationsbranchen
- Detailhandel og kundeservice
- Lager- og gaffeltruckdrift
- Bygge- og anlægsfag
- Skønhed og frisør
- Erhvervsadministration
- Computer- og IT-support

Kurserne kan omfatte praktikophold, der hjælper flygtninge med at få praktisk erfaring.

2. Skillnet Ireland

Hjemmeside: <https://www.skillnetireland.ie>

Skillnet tilbyder støttet uddannelse gennem netværk i erhvervslivet.

Kurserne omfatter

- IT- og digitale færdigheder
- Uddannelse inden for hotel- og turistbranchen
- Uddannelse inden for sundhed og pleje
- Fødevarerproduktion og -sikkerhed
- Detailhandel og kundekontakt

Nogle Skillnet-netværk prioriterer nyankomne eller tilbyder nedsatte gebyrer.

3. Erhvervsuddannelse i lokalsamfundet

Lokale samfundscentre, kvindegrupper og LDC'er afholder ofte korte kurser såsom:

- Syning og tekstiler
- Grundlæggende madlavning og fødevarerhygiejne
- Rengøring og vedligeholdelse af faciliteter
- Havevedligeholdelse

- Grundlæggende kundeservice
- Hår- og skønhedsworkshops
- Kreative og håndværksmæssige færdigheder

Disse kurser er tilgængelige uden højt niveau i engelsk.

4. Springboard+ og videregående uddannelser

Hjemmeside: <https://www.springboardcourses.ie>

Springboard+ tilbyder gratis eller tilskudsfinansierede videregående uddannelseskurser inden for områder som:

- IKT og softwareudvikling
- Erhvervs- og ledelsesfærdigheder
- Sundhedspleje og medicinsk administration
- Ingeniørvidenskab og teknologi

Nogle kurser er velegnede for personer, der har en tidligere videregående uddannelse fra deres hjemland.

Anerkendelse og opgradering af kvalifikationer

Flygtninge med erhvervsmæssig eller akademisk baggrund kan søge om anerkendelse af deres kvalifikationer.

1. Quality and Qualifications Ireland (QQI)

Hjemmeside: <https://www.qqi.ie>

De tilbyder

- Evaluering af internationale kvalifikationer
- Erklæringer om sammenlignelighed
- Vejledning om adgang til videregående studier eller regulerede erhverv

2. Regulerede erhverv

Visse erhverv kræver en specifik autorisation (f.eks. sundhedspleje, undervisning, ingeniørvirksomhed).

Støtten omfatter

- Rådgivning fra Nasc og Irish Refugee Council
- Karrierevejledning fra ETB
- Universiteternes anerkendelseskontorer for akademiske forløb

3. Overgangskurser eller "forberedende" kurser

Nogle colleges tilbyder støtte til flygtninge, der ønsker at vende tilbage til studier på universitetsniveau, herunder:

- Engelsk til akademiske formål
- Grundkurser
- Adgangsprogrammer for voksne studerende
- Mentorordninger og karriereplanlægning

03

Støtte til mental sundhed og trivsel



| Psykisk sundhed og trivsel

At tilpasse sig livet i Irland kan medføre mange udfordringer, herunder usikkerhed om asylprocessen, ukendte systemer, boligproblemer, sprogbarrierer og adskillelse fra familien. Irland tilbyder en blanding af nationale sundhedstjenester, NGO-ledet støtte, lokalsamfundsbase­rede aktiviteter for trivsel og specialiserede organisationer, der tilbyder følelsesmæssig og psykologisk hjælp. Der er støtte til rådighed for voksne, børn og unge, med muligheder der spænder fra professionel rådgivning til uformelle lokalsamfundsgrupper.

Dette afsnit beskriver de mest tilgængelige tilbud om støtte til psykisk sundhed for flygtninge i hele Irland.

De vigtigste NGO'er, der yder støtte til mental sundhed

Disse organisationer tilbyder gratis eller billig psykologisk støtte, følelsesmæssig vejledning og aktiviteter, der fremmer trivsel. Tjenesterne tilbydes på engelsk, og nogle organisationer stiller tolke eller personale til rådighed, der taler andre sprog.

Irish Refugee Council (IRC)

Hjemmeside: <https://www.irishrefugeecouncil.ie>

By: Dublin (dækker hele landet)

Hvad de tilbyder

- Individuel følelsesmæssig støtte gennem integrationsmedarbejdere
- Hjælp til at få adgang til praktiserende læge og psykiske sundhedstjenester
- Støtte til personer, der oplever stress i forbindelse med asyl eller bolig
- Programmer for unges trivsel og mentorordninger
- Henvi­sning til professionelle rådgivningstjenester, når det er nødvendigt

Hvorfor det er nyttigt

IRC er ofte det første kontaktpunkt for nyankomne, der oplever følelsesmæssig belastning.

Nasc – Centeret for Migran­ters og Flygtninges Rettigheder

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

By: Cork

De tilbyder

- Traumeinformeret følelsesmæssig støtte
- Hjælp til at finde vej til lægeaftaler
- Interkulturelle aktiviteter, der mindsker isolation
- Forsvar for personer i nød
- Støttesessioner for familier og unge

Doras (Limerick)

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

Hvad de tilbyder

- Følelsesmæssig støtte og social rådgivning
- Henvi­sninger til psykisk sundhed
- Kvindegrupper, lokale arrangementer og familiestøtte
- Hjælp til at finde rundt i sundhedssystemet

Crosscare

Hjemmeside: <https://www.crosscare.ie>

Byer: Dublin og Wicklow

De tilbyder

- Uformel rådgivning og social støtte
- Hjælp med stress forårsaget af bolig- og velfærdsproblemer
- Støtte til familier og tilbud til unge

- Fællesskabskaféer og trygge steder at tale

Det Irske Røde Kors

Hjemmeside: <https://www.redcross.ie>

Landsdækkende

De tilbyder

- Fællesskabsstøtteprogrammer
- Følelsesmæssig støtte gennem lokale frivillige
- Henvisningsforløb for sårbare personer
- Sociale aktiviteter for at mindske isolation

Psykisk sundhedsstøtte gennem det offentlige sundhedssystem

Flygtninge i Irland har ret til at benytte det offentlige sundhedssystem (*HSE – Health Service Executive*), så snart de har fået et PPS-nummer. Tjenesterne kan variere fra sted til sted, men følger en lignende struktur.

1. Alment praktiserende læger (GP'er)

Alment praktiserende læger er normalt det første kontaktpunkt ved psykiske problemer.

De kan

- Foretage en indledende vurdering
- Udskrive medicin, hvis det er nødvendigt
- Henvise patienter til psykologiske tjenester
- Sætte folk i forbindelse med kommunale teams for psykisk sundhed
- Udstede lægeerklæringer vedrørende stress eller velbefindende

2. Psykologi i primærsektoren (HSE)

Nogle områder tilbyder gratis psykologisk støtte gennem primærplejetjenesterne.

Tjenesterne omfatter

- Kortvarig rådgivning eller samtaleterapi
- Følelsesmæssig støtte ved angst, stress og nedtrykthed
- Vejledning i håndtering af hverdagens udfordringer
- Henvisninger til specialteam, hvor det er nødvendigt

Ventetiderne afhænger af, hvor du bor.

3. Community Mental Health Teams (CMHT)

For personer, der har brug for mere specialiseret pleje.

De tilbyder

- Vurdering og diagnose
- Løbende psykologisk støtte
- Psykiatrisk behandling
- Hjemmebesøg i særlige tilfælde
- Kriseintervention

Adgang sker normalt efter henvisning fra en praktiserende læge.

4. Hospitaler og akut psykiatrisk behandling

I akutte situationer kan man henvende sig til skadestuen eller blive henvist til psykiatriske tilbud.

Akut støtte omfatter

- Umiddelbar risikovurdering
- Kriseintervention
- Kortvarig stabilisering
- Henvisninger til opfølgning

5. Rådgivning i primærsektoren (CIPC)

I nogle tilfælde kan praktiserende læger henvise voksne med milde til moderate psykiske problemer til gratis kortvarig

rådgivning.

Støtte til børn og unge

Flygtningebørn kan opleve stress i forbindelse med skift til en ny skole, sproglige udfordringer, tidligere traumer eller adskillelse fra familien. Irland tilbyder flere former for specialiseret støtte.

1. Psykiske sundhedstjenester for børn og unge (CAMHS)

Tilbyder specialiseret psykiatrisk behandling til børn med betydelige psykiske behov.

De tilbyder

- Vurdering og behandling af følelsesmæssige eller adfærdsmæssige vanskeligheder
- Familierapi
- Krisestøtte i alvorlige tilfælde
- Langvarige behandlingsplaner

Adgang sker normalt via en henvisning fra en praktiserende læge.

2. Skolestøtte

Offentlige skoler har vejledere eller personale til pastoral omsorg.

Hvad de tilbyder

- Følelsesmæssig og social støtte til elever
- Hjælp til integration i skolen
- Støtte mod mobning
- Henvisning til eksterne tjenester, når det er nødvendigt

Mange grundskoler har også skole-hjem-samfunds-kontaktpersoner, der støtter familierne.

3. Jigsaw – Støtte til unges mentale sundhed

Hjemmeside: <https://www.jigsaw.ie>

Centre i mange amter

Hvad de tilbyder

- Gratis, fortrolig støtte til unge i alderen 12–25 år
- Kortvarig rådgivning
- Praktiske råd til håndtering af stress, angst eller nedtrykthed
- Workshops i skoler og lokalsamfund

4. Ungdomsorganisationer og lokalsamfundsgrupper

Grupper som Foróige, Youth Work Ireland og lokale projekter tilbyder:

- Trygge sociale rum
- Ungdomsmentoring
- Sport, musik og kreative aktiviteter
- Programmer til styrkelse af følelsesmæssig trivsel og selvtillid
- Støtte til unge i Direct Provision

D. Krisestøtte og nødhjælp

Flygtninge, der oplever alvorlig følelsesmæssig nød eller umiddelbar fare, kan få adgang til en række nødhjælpstilbud.

1. Nødnummer: 112 / 999

Ved akutte medicinske eller sikkerhedsmæssige nødsituationer.

2. Samaritans

Hjemmeside: <https://www.samaritans.org/ireland>

Telefon: 116 123

Tilgængelig døgnet rundt, fortrolig følelsesmæssig støtte til alle i nød.

3. Women's Aid (støtte til ofre for vold i hjemmet)

Hjemmeside: <https://www.womensaid.ie>

Telefon: 1800 341 900

Tilbyder hjælp og fortrolig støtte til kvinder, der udsættes for vold i hjemmet.

4. Pieta

Hjemmeside: <https://www.pieta.ie>

Telefon- og sms-tjenester tilgængelige

De tilbyder

- Krisestøtte
- Rådgivning ved selvmordstanker eller selvskading
- Drop-in-centre flere steder

5. Lokale kriseteams (HSE)

Nogle regioner har dedikerede opsøgende teams, der responderer på alvorlige psykiske kriser.

Lokalsamfundsbaseerede aktiviteter for trivsel

Uformel støtte fra lokalsamfundet er en vigtig del af at forbedre trivsel og mindske isolation.

1. Engelskkonversationsgrupper og lokalsamfundscaféer

Arrangeret af Fáilte Isteach, biblioteker, kirker og lokale samfund.

Aktiviteterne omfatter

- Socialt samvær
- Sprogøvelser
- Kulturelle arrangementer
- Kaffemøder og drop-in-sessioner

2. Kvindegrupper og forældregrupper

Ofte drevet af NGO'er, LDC'er eller lokalsamfundscentre.

De tilbyder

- Trygge rammer for diskussion
- Forældreworkshops
- Madlavnings-, håndværks- eller sygrupper
- Aktiviteter for mor og barn
- Netværk for gensidig støtte

3. Programmer for kreativitet, kunst og fysisk velvære

Disse aktiviteter hjælper med at reducere stress og fremme sociale relationer.

Eksempler

- Kunst- eller håndværksworkshops
- Musiktimer
- Yoga eller blide træningshold
- Vandregupper
- Haveprojekter
- Fælleskor eller teatergrupper

4. Trossamfund og kulturelle foreninger

Kirker, moskéer og kulturelle grupper tilbyder ofte:

- Uformel følelsesmæssig støtte
- Sociale sammenkomster
- Familie- og ungdomsaktiviteter
- Hjælp med praktiske spørgsmål
- Rum, hvor man kan tale sit modersmål og møde andre med samme baggrund

04

Bolig og praktisk vejledning i hverdagen



| Bolig og praktisk vejledning til hverdagen

Boligforhold i Irland kan være en af de største udfordringer, når man skal falde til i hverdagen. Staten stiller boliger til rådighed for mange asylansøgere og nyankomne familier, men for at finde en bolig på længere sigt skal man som regel begive sig ud på et konkurrencepræget privat lejemarked eller ansøge om en almen bolig. Hverdagslige systemer som sundhedsvæsen, offentlig transport, digitale tjenester og bankforretninger kræver også en vis tilvænning. Dette afsnit beskriver de vigtigste muligheder for boligstøtte og giver praktisk vejledning til at klare de daglige gøremål i Irland.

Boligstøtte

Boliger til flygtninge i Irland leveres gennem en kombination af statslige boliger, hjælp fra NGO'er og private lejemål. Tilgængeligheden af støtte varierer fra amt til amt, men nedenstående organisationer tilbyder de mest almindelige og pålidelige former for vejledning.

1. Statslig bolig og støtte (til asylansøgere og nyanerkendte flygtninge)

Mange asylansøgere bor i statslige boliger (Direct Provision eller IPAS-centre).

Den tilgængelige støtte omfatter

- Socialrådgivere eller støttepersonale på stedet
- Hjælp til at få adgang til sundhedspleje og sociale ydelser
- Hjælp til skoleindskrivning af børn
- Oplysninger om flytning til selvstændig bolig efter tildeling af beskyttelsesstatus
- Kontakter til lokalsamfundsgrupper og lokale tjenester

2. Irish Refugee Council (IRC) – Boligstøtteteam

Hjemmeside: <https://www.irishrefugeecouncil.ie>

By: Dublin (landsdækkende støtte)

De tilbyder

- Hjælp til at finde privat lejebolig
- Oplysninger om lejers rettigheder
- Hjælp til at forstå lejekontrakter
- Hjælp til at ansøge om socialt boligbyggeri
- Hjælp til at få husholdningen på plads for familier, der lige er flyttet ind
- Praktisk vejledning om regninger, forsyningsudgifter og budgettering

3. Nasc – Bolig- og integrationsstøtte (Cork)

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

Hvad de tilbyder

- Hjælp til at finde lejeboliger
- Rådgivning om kontakt med udlejere og ejendomsmæglere
- Støtte til forståelse af lejelovgivningen
- Hjælp til at ansøge om boligstøtte (HAP)

4. Lokale udviklingsselskaber (LDC'er)

Landsdækkende

Gennem SICAP-finansiering tilbyder LDC'er hjælp til:

- Søgning efter lejeboliger
- At forstå ansøgningsprocesserne
- Støtte til budgetlægning og oprettelse af forsyningsabonnementer
- Henvvisninger til sociale ydelser og boligstøtte

5. Dublin Simon Community og regionale tjenester for hjemløse

Disse organisationer hjælper mennesker, der er i risiko for at blive hjemløse eller har problemer med at sikre en stabil bolig.

De tilbyder

- Henvisninger til nøddindkvartering
- Støtte i sagsbehandlingen
- Hjælp til at få boligstøtte
- Forsvar af sårbare enkeltpersoner og familier

Søgning efter lejeboliger online

De fleste private lejeboliger i Irland annonceres online.

Populære hjemmesider

- <https://www.daft.ie>
- <https://www.rent.ie>
- <https://www.myhome.ie>
- Lokale Facebook-grupper og fællesskabsider for deleværelser

Tips til sikker søgning

- Send ikke penge, før du har set ejendommen
- Brug velrenommerede hjemmesider eller registrerede udlejningsbureauer
- Vær forsigtig med meget lave priser på "alt inklusive"-tilbud
- Bed om en skriftlig bekræftelse af alle aftaler
- Bed om en kvittering, når du betaler et depositum
- Underskriv altid en skriftlig lejekontrakt

NGO'er kan gennemgå lejekontrakter for at sikre, at de er rimelige og korrekte.

Forståelse af lejeaftaler (leje- eller huslejekontrakt)

En standard irsk lejekontrakt indeholder:

- Navne og oplysninger om lejer og udlejer
- Lejeperiodens længde
- Månedlig leje og betalingsdato
- Depositumsbeløb (normalt en måneds leje)
- Regler om forbrugsomkostninger og affaldsgebyrer
- Ansvar for vedligeholdelse
- Opsigelsesfrister
- Inventarliste, hvis ejendommen er møbleret
- Registrering hos Residential Tenancies Board (RTB)

Vigtigt

Udlejeren skal registrere lejemålet hos RTB. Lejere nyder juridisk beskyttelse i henhold til denne registrering.

Boligstøtte (HAP)

Flygtninge med beskyttelsesstatus kan være berettiget til HAP.

HAP yder

- Månedlig huslejestøtte, der udbetales direkte til udlejeren
- Et tillægsbeløb, som lejerer bidrager med
- Berettigelse afhænger af indkomst og familiestørrelse

De lokale myndigheder administrerer HAP og kan rådgive om ansøgningsprocessen.

Praktisk vejledning til hverdagen

At forstå de daglige systemer hjælper nyankomne med at føle sig mere trygge og uafhængige.

1. Sundhedsvæsen

Irland har et blandet offentligt-privat sundhedssystem.

Sådan får du adgang til sundhedspleje

- Ansøg om et **PPS-nummer** (Personal Public Service Number)
- Tilmeld dig hos en lokal **praktiserende læge**
- Ansøg om et **Medical Card** eller et **GP Visit Card**, hvis du er berettiget (afhængigt af indkomst eller

opholdsstatus)

Akut tjenester

- **112 / 999** – opkald til akut lægehjælp og sikkerhed
- Akutmodtagelser på hospitaler (A&E) til akut behandling

Sprogstøtte

Nogle hospitaler og klinikker tilbyder adgang til tolketjenester.

2. Offentlig transport

De større byer har lokale transportnetværk.

Eksempler

- **Dublin:** Dublin Bus, Luas-sporvogn, DART-tog
- **Cork:** Bus Éireann byruter
- **Limerick, Galway, Waterford:** Lokale busnet
- **Intercity-tog:** Drives af Irish Rail (Iarnród Éireann)

Leap Card

Et genanvendeligt transportkort, der giver rabat på de fleste transporttjenester.

3. Åbning af en bankkonto

Almindelige banker omfatter:

- Bank of Ireland
- AIB
- Permanent TSB
- Kreditforeninger (lokalsamfundsbase)

Krav

- Pas eller identitetsdokument
- PPS-nummer
- Adressebevis (et officielt brev, lægeerklæring eller PPS-brev accepteres undertiden)
- Telefonnummer

Nogle banker tilbyder basiskonti, der er beregnet til personer med begrænset dokumentation.

4. Mobiltelefoner og internet

De største mobiludbydere er:

- Vodafone
- Three
- Eir
- Tesco Mobile
- Lycamobile (nyttigt til billige internationale opkald)

Forudbetalte SIM-kort kan købes overalt i supermarkeder og dagligvarebutikker.

5. Mad, dagligvarer og budgetindkøb

Overkommelige supermarkeder inkluderer:

- Lidl
- Aldi
- Dunnes Stores
- Tesco
- SuperValu

For billigt tøj, møbler og dagligvarer:

- Velgørenhedsbutikker (f.eks. St Vincent de Paul, Oxfam, Enable Ireland)
- Facebook Marketplace
- Lokale byttegrupper
- Lager med brugte møbler

6. Uddannelse og skoler

Offentlig uddannelse er gratis.

Sådan tilmelder du et barn

- Kontakt din lokale skole direkte
- Medbring identitetspapirer og bevis på adresse
- Nogle skoler kan anmode om tidligere skolepapirer (hvis de foreligger)

Børn, der lærer engelsk, kan få ekstra sprogstøtte (EAL – engelsk som andetsprog).

7. Daglig administration

Vigtige offentlige systemer omfatter:

- **PPS-nummer** – kræves til arbejde, velfærd og mange tjenester
- **MyGovID** – digital adgang til offentlige tjenester
- **Socialkontorer (Intreo-centre)** – beskæftigelse og social beskyttelse
- **Borgerinformation** – vejledning om rettigheder, velfærd, bolig og tjenester
- **Registrering hos praktiserende læge og ansøgning om sundhedskort**
- **Ansøgning om kørekort og skat**, hvis relevant

NGO'er og biblioteker kan hjælpe med at udfylde formularer, booke aftaler og forstå officielle breve.

Praktiske tips til dagligdagen i Irland

- Gem kopier af alle dokumenter, lejekontrakter og kvitteringer
- Brug Citizens Information for at få klare forklaringer på de irske systemer
- Deltag i lokale arrangementer og engelske samtalegrupper for at opbygge selvtillid
- Bed om hjælp i god tid, hvis et brev, en formular eller en regning er uklar
- Udforsk lokale biblioteker for gratis internet, udskrivning og studierum
- Tjek bus- og togruter, før du flytter til en ny bolig
- Hvis du er i tvivl om en lejekontrakt, så bed en NGO om at gennemgå den først