



www.welcomeworkproject.eu

At bo og arbejde i Spanien



indhold

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

| At bo og arbejde i Spanien som flygtning

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

Spanien er i de senere år blevet et af Europas vigtigste destinationer for mennesker på flugt. Flygtninge ankommer fra en lang række lande og medbringer hver især forskellige erfaringer, sprog og kompetencer. Som svar herpå har Spanien opbygget et mangfoldigt støttenetværk, der administreres af Ministeriet for Inklusion, Social Sikkerhed og Migration i samarbejde med de autonome regioner (Comunidades Autónomas). Ud over regeringsprogrammer og støtte, der kanaliseres gennem et netværk af mere end 20 NGO'er, findes der adskillige velgørenhedsorganisationer, trossamfund, naboskabsforeninger og frivillig-drevne initiativer. Sammen hjælper disse grupper nytilkomne med at falde til i hverdagen – lige fra at lære spansk, få adgang til sundhedsvæsenet eller finde rundt i papirarbejdet til at finde arbejde, opbygge sociale relationer og forstå de lokale systemer.

Livet i Spanien kan stadig føles udfordrende i starten. De administrative procedurer er detaljerede, asylprocessen kan være langsom, og de offentlige tjenester varierer mellem de forskellige Comunidades Autónomas (regioner). I nogle af dem bruges mere end ét officielt sprog, hvilket kan gøre det endnu mere kompliceret for en, der lige er ankommet. Boligmarkedet kan også være konkurrencepræget i større byer, og jobmulighederne varierer afhængigt af beliggenhed og sektor. Af disse grunde er det afgørende at have klar, praktisk vejledning i de første måneder.

Denne guide fokuserer på den information, som folk oftest har brug for, når de begynder at opbygge et stabilt liv: hvor man kan møde støttende fællesskabsgrupper, hvordan man tilmelder sig gratis eller billige kurser, hvilke tilbud inden for mental sundhed der findes, hvordan man finder bolig, og hvordan man klarer basale hverdagsting som transport, skolegang og sundhedspleje. Det er ikke en juridisk oversigt, men snarere et praktisk udgangspunkt, der skal hjælpe flygtninge med at forstå, hvad der findes, og hvor de kan søge hjælp.

Uanset om man bosætter sig i Madrid eller Barcelona, bor i en lille landsby eller en kystby, eller stadig er i gang med at lægge sine langsigtede planer, er formålet med denne guide at tilbyde pålidelig og tilgængelig information. Den fremhæver de vigtigste organisationer og veje, der kan gøre integrationen lettere, mindske isolation og støtte folk i at tage sikre skridt mod uafhængighed i Spanien.

01

Lokalsamfundsg ndsg rupper og integration



| Lokalsamfundsgrupper og integrationscentre

Spaniens modtagelsessystem for flygtninge administreres af Ministeriet for Inklusion, Social Sikkerhed og Migration i samarbejde med Comunidades Autónomas (regionerne) og et netværk af over 20 NGO'er. Derudover er lokale myndigheder, trossamfund og naboskabsforeninger involveret. Mange flygtninge kommer først i kontakt med disse centre, når de har brug for hjælp til at forstå asylsystemet, lære spansk, få adgang til sundhedspleje eller blot finde et imødekommende fællesskab. Da Spanien er opdelt i autonome regioner med egne sociale tjenester, kan den type støtte, der er tilgængelig, variere fra region til region. Nedenstående organisationer har en bred dækning og yder pålidelig, daglig vejledning.

Nationale NGO'er med fysiske centre

Et netværk af mere end 20 organisationer arbejder på tværs af flere byer og driver langvarige integrationsprogrammer, der administreres af ministeriet. De er ofte de mest omfattende kilder til støtte for nyankomne flygtninge. Fire af dem nævnes her, men den fulde liste findes [her](#).

1. CEAR – Comisión Española de Ayuda al Refugiado (Den spanske kommission for flygtningehjælp)

Hjemmeside: <https://www.cear.es>

Byer: Madrid, Barcelona, Valencia, Málaga, Sevilla, Las Palmas og andre

CEAR er en af Spaniens mest erfarne flygtningeorganisationer og spiller en vigtig rolle i at støtte mennesker gennem hele asylprocessen.

Hvad de tilbyder

- Juridisk rådgivning, forberedelse til asylsamtaler og støtte i forbindelse med klagesager
- Socialrådgivere, der yder vejledning om sundhedspleje, uddannelse, bolig og offentlige tjenester
- Støtte til at blive klar til arbejdsmarkedet, herunder hjælp til CV og workshops om arbejdspladskultur
- Spanskundervisning og kulturelle orienteringsmøder
- Programmer for midlertidig indkvartering, når der er midler til rådighed
- Lokale arrangementer, der skaber kontakt mellem nytilkomne og lokale beboere

Hvorfor det er nyttigt

CEAR tilbyder langsigtet, struktureret støtte og er ofte involveret i arbejdet med enkeltpersoner og familier gennem hele integrationsforløbet.

2. ACCEM

Hjemmeside: <https://accem.es>

Byer: Madrid, Barcelona, Sevilla, Murcia, Salamanca, León, La Rioja, Guadalajara og andre

ACCEM støtter flygtninge, migranter og mennesker i sårbare situationer i hele Spanien.

Hvad de tilbyder

- Juridisk og administrativ rådgivning
- Spanskundervisning fra begynder- til mellemniveau
- Hjælp til at forberede sig på arbejdsmarkedet, herunder øvelse i jobsamtaler og støtte til jobsøgning
- Modtagelsescentre og midlertidig indkvartering
- Aktiviteter for familier, lokale arrangementer og støtte til børnepasning
- Hjælp med lægeaftaler og offentlige tjenester

Velegnet til

Mennesker, der har brug for praktisk, daglig hjælp samt juridisk og social støtte.

3. Cruz Roja Española (Det Spanske Røde Kors)

Hjemmeside: <https://www2.cruzroja.es>

Byer: Hele landet

Røde Kors er en af de vigtigste organisationer, der modtager og hjælper asylansøgere ved ankomsten.

Hvad de tilbyder

- Nødhjælp (mad, tøj og basale fornødenheder)
- Indkvartering i modtagelsescentre og midlertidige boliger
- Tolketjenester og flersproget støtte
- Sprogkurser og workshops om beskæftigelsesegnethed
- Psykologisk støtte og aktiviteter, der fremmer trivsel
- Programmer for familier, kvinder og uledsagede unge

Hvorfor det er vigtigt

Organisationen har en bred rækkevidde med centre i næsten alle regioner, hvilket gør den til et vigtigt udgangspunkt for mange flygtninge.

4. CONVIVE Fundación Cepaim

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

Byer: Madrid, Valencia, Alicante, Gandía, Huelva, Valladolid, Barbastro, Navalmoral de la Mata, Teruel, Soria og Ciudad Real.

CONVIVE Fundación Cepaim er en non-profit organisation, der arbejder for at fremme inkluderende, interkulturel og ligelig adgang til borgerrettigheder, især for migranter, flygtninge og sårbare mennesker. Dens tilgang er samfundsbaseeret og omfatter juridiske, sociale, uddannelsesmæssige og arbejdsmarkeds-mæssige integrationsindsatser.

Hvad de tilbyder

- Personlige forløb for social og arbejdsmæssig integration (vejledning, uddannelse og støtte til beskæftigelse)
- Ledsagelse i forbindelse med adgang til rettigheder, beskyttelse og sociale ydelser for migranter, asylansøgere og mennesker i udstødte situationer
- Midlertidig modtagelse og holistisk støtte til migranter og asylansøgere (grundlæggende behov, social støtte)
- Programmer, der adresserer ligestilling, ikke-diskrimination og interkulturel sameksistens
- Aktiviteter inden for samfundsudvikling og interkulturel deltagelse
- Støtte til familier, unge og marginaliserede grupper gennem socio-pædagogiske initiativer
- Integration i landdistrikter og socioøkonomiske projekter i affolkede områder

Hvorfor det er nyttigt

Fundación CEPAIM tilbyder integreret juridisk, beskæftigelsesmæssig og samfundsmæssig støtte, hvilket gør det til en praktisk, rettighedsbaseret ressource for sårbare nyankomne.

Lokale samfundscentre (bybaserede)

Lokale centre yder en uformel form for støtte og er ikke altid en del af det spanske modtagelsessystem for internationale og midlertidige beskyttelsesbehov. De bliver dog ofte sociale og kulturelle ankerpunkter for flygtninge. Mange fokuserer på sprogøvelser, kulturel orientering og opbygning af fællesskab.

1. Barcelona – SAIER (Barcelona Service Centre for Immigrants, Emigrants and Refugees)

Hjemmeside: <https://ajuntament.barcelona.cat/saier>

By: Barcelona

SAIER er det vigtigste kommunale center i Barcelona for nyankomne, herunder asylansøgere.

Hvad de tilbyder

- Juridisk rådgivning og støtte i forbindelse med asylprocedurer
- Vejledning om beskæftigelse og træning i jobsøgning
- Spansk- og katalanskundervisning
- Tolke- og oversættelsestjenester
- Hjælp til at få adgang til sundhedsvæsenet, skoler og sociale ydelser
- Psykologisk støtte (begrænset, men tilgængelig)
- Workshops om hverdagslivet i Barcelona

Hvorfor det er vigtigt

SAIER er gratis for alle indvandrere og fungerer som et one-stop-center for integration i Barcelona.

2. Madrid – Center for integration og deltagelse af indvandrere (CAIPIs / CAIIs)

By: Madrid

Disse centre drives af byrådet og tilbyder daglig støtte til flygtninge og indvandrere.

Hvad de tilbyder

- Spanskundervisning på forskellige niveauer
- Kulturel orientering og praktiske workshops
- Hjælp til at udarbejde CV'er, søge job og forberede sig til jobsamtaler
- Social og juridisk rådgivning
- Aktiviteter for børn, unge og familier
- Fællesskabsarrangementer, herunder samtalegrupper og kulturelle aftener

Nyttigt for

Alle, der bor i Madrid, og som har brug for daglig hjælp til at finde rundt i offentlige tjenester og lokale systemer.

3. Andalucía – Andalucía Acoge

Hjemmeside: <https://acoge.org>

Byer: Sevilla, Málaga, Córdoba, Huelva, Algeciras og andre

Et velkendt regionalt netværk, der støtter integrationen af migranter og flygtninge. Andalucía Acoge er en del af det spanske modtagelsessystem for international og midlertidig beskyttelse.

Hvad de tilbyder

- Interkulturel mægling og programmer til opbygning af fællesskab
- Juridisk vejledning og støtte i forbindelse med opholds- og asylprocedurer
- Uddannelse i beskæftigelse og udvikling af færdigheder på arbejdspladsen
- Spanskundervisning og samtalegrupper
- Kvindegrupper, ungdomsaktiviteter og familiestøtte
- Bevidstgørelsesarrangementer, der fremmer lokal inklusion

Hvorfor det er nyttigt

Det forbinder nytilkomne med både social støtte og det lokale samfundsliv.

4. Valencia – CMIV (Kommunalt Center for Indvandring og Flygtninge)

By: Valencia

Hvad de tilbyder

- Orientering for nyankomne
- Sprog- og integrationskurser
- Oplysninger om sundhedspleje, uddannelse og sociale ydelser
- Workshops om arbejdstagerrettigheder og lokal arbejdsret
- Interkulturelle aktiviteter, frivilligprogrammer og lokale arrangementer

5. Lokale beboerforeninger og samfundscentre

Overalt i Spanien afholder mange kvartercentre uformelle aktiviteter for nyankomne.

Typiske tilbud

- Spanske samtaleklubber
- Lektiehjælp til børn
- Kulturelle arrangementer og sociale sammenkomster
- Workshops om hverdagsemner (husholdningsbudget, lokal transport, digitale grundlæggende færdigheder)
- Muligheder for frivilligt arbejde
- Trygge rum for kvinder og familier
- Fodboldklubber. [Dragones de Lavapiés](#) er for eksempel en lokalt forankret fodboldklub, der blev oprettet i 2014 og i vid udstrækning består af migranter og flygtninge. I øjeblikket er 40 af de 65 fodboldspillere migranter, hvilket giver en sund måde at integrere sig på, samtidig med at der formidles solidaritet og fællesskabsværdier, fremmes dialog og fejres mangfoldighed gennem sport og konkurrence.

Hvorfor de er vigtige

Disse centre bidrager til at mindske isolation og giver flygtninge mulighed for at opbygge lokale relationer, især i mindre byer eller områder, hvor større NGO'er ikke er til stede.

02

Kurser og uddannelsesmulig heder for flygtninge i



| Kurser og uddannelsesmuligheder for flygtninge i Spanien

Flygtninge i Spanien har adgang til en bred vifte af gratis eller billige kurser, lige fra grundlæggende spanskundervisning til erhvervsuddannelse. Mange programmer koordineres af nationale NGO'er, lokale kommuner, regionale arbejdsformidlinger eller offentligt finansierede voksenuddannelsescentre. Flere organisationer tilbyder også børnepasning, transportstøtte eller fleksible tidsplaner, hvilket gør det lettere for forældre eller personer med uregelmæssige arbejdstider at deltage.

A. Spanskundervisning (gratis eller til lav pris)

Spansk (castiliansk) er afgørende i hverdagen, mens nogle regioner også bruger andre officielle sprog såsom catalansk, baskisk eller galicisk. Flygtninge kan tilmelde sig sprogkurser, der tilbydes af NGO'er, rådhus, uddannelsescentre og frivilligrupper.

1. Officielle sprogskoler (Escuelas Oficiales de Idiomas – EOI)

Hjemmeside: varierer fra region til region

Offentlige sprogskoler, der tilbyder kurser til overkommelige priser for voksne.

Hvad de tilbyder

- Spansk fra A1 til avancerede niveauer
- Kurser i catalansk, baskisk og galicisk i de relevante regioner
- Morgen-, aften- og weekendhold
- Certifikater, der er anerkendt i hele Spanien

Hvorfor det er nyttigt

EOI-kurserne er strukturerede, konsekvente og undervises af kvalificerede lærere.

2. Spanskundervisning gennem NGO'er

Tilgængelige gennem CEAR, ACCEM, Røde Kors, Fundación CEPAIM og Andalucía Acoge.

Hvad de tilbyder

- Spansk for begyndere til mellemniveau
- Praktisk ordforråd til dagligdags situationer
- Konversationsgrupper og uformelle sprogklubber
- Workshops om lokal kultur, offentlig transport, sundhedsvæsen og grundlæggende administration
- Nogle centre tilbyder børnepasning under undervisningen

Hvem det passer til

Personer, der foretrækker undervisning i lokalsamfundet i små, støttende grupper.

3. Kommunale sprogprogrammer

Byer som Barcelona, Madrid, Valencia, Sevilla og Bilbao tilbyder lokale sprogkurser gennem lokalsamfundscentre, biblioteker og integrationskontorer.

Eksempler

- **Madrid** – “Aulas de Español” i lokalsamfundscentre
- **Barcelona** – Spansk- og katalanskundervisning gennem SAIER og Barcelona Activa
- **Valencia** – Gratis spanskundervisning via CMIV
- **Baskerlandet** – Kurser tilgængelige på både spansk og baskisk (euskera)

4. Frivilligdrevne sprogudvekslinger

Biblioteker, kvarterforeninger og universiteter arrangerer ofte gratis samtalegrupper.

Aktiviteterne omfatter

- Sprogudvekslinger (intercambios)
- Konversationscaféer
- Læsegrupper og udtaleøvelser

Disse er især nyttige til at opbygge selvtillid og mindske isolation.

B. Digitale færdigheder og forberedelse til beskæftigelse

Mange flygtninge ønsker at forbedre deres digitale kompetencer eller forberede sig på kontor- og fjernarbejde. Der tilbydes kurser både fysisk og online.

1. Regionale arbejdsformidlinger (SEPE og de autonome regioners jobcentre)

Hjemmeside: <https://www.sepe.es>

Disse kontorer afholder gratis beskæftigelseskurser for personer, der er registreret som jobsøgende.

Typiske kurser

- Kundeservice
- Kontoradministration
- Uddannelse inden for detailhandel
- Logistik og lagerarbejde
- Grundlæggende IT- og digitale færdigheder
- Programmer til at gøre dig klar til arbejdsmarkedet

Godt at vide

Nogle regioner tilbyder subsidieret transport eller stiller kursusmateriale gratis til rådighed.

2. Barcelona Activa

By: Barcelona

Hjemmeside: <https://www.barcelonactiva.cat>

Hvad de tilbyder

- Uddannelse i digitale færdigheder (grundlæggende og avanceret)
- Hjælp til jobsøgning
- Hjælp til at skrive CV og forberedelse til jobsamtaler
- Workshops om rettigheder på arbejdspladsen i Spanien
- Iværksætterprogrammer

3. Fundación Telefónica – Conecta Empleo

Hjemmeside: <https://conectaempleo-formacion.fundaciontelefonica.com>

Kurserne omfatter

- Grundlæggende computerfærdigheder
- Office-software (Word, Excel, PowerPoint)
- Introduktion til programmering
- Digital markedsføring
- Kommunikation på arbejdspladsen

- Sikkerhed på nettet

Hvorfor det er nyttigt

Kurser af høj kvalitet med certifikater, tilgængelige overalt i Spanien.

C. Erhvervsuddannelser inden for byggebranchen

Det spanske arbejdsmarked har et stort behov for arbejdskraft inden for byggebranchen. Flygtninge med arbejdstilladelse kan få adgang til gratis eller støttet uddannelse, der fører til anerkendte certifikater.

1. Sektorbaseret erhvervsuddannelse inden for byggebranchen

Kurserne er tilpasset **overenskomsterne** inden for byggebranchen og tilpasset den regionale efterspørgsel på arbejdskraft. De finansieres hovedsageligt af SEPE's erhvervsuddannelsestjeneste (Formación Profesional para el Empleo). FLC samarbejder med et netværk af organisationer, der er en del af modtagelsessystemet for international og midlertidig beskyttelse, som henviser flygtninge og migranter.

Almindelige muligheder

- Grundlæggende færdigheder inden for byggebranchen (peón de construcción, hjælpeopgaver)
- Murværk og stenhuggeri
- Maler- og efterbehandlingsarbejde
- Grundlæggende VVS- og sanitetsarbejde
- Elektriske installationer (begynderplan)
- Tømrerarbejde og forskalling
- Varme- og lydisolering

Hvorfor det er nyttigt

Kurserne omfatter ofte obligatorisk sundheds- og sikkerhedsuddannelse, der kræves for at arbejde lovligt på byggepladser. Kurserne suppleres ofte med beskæftigelsesforanstaltninger og kontakter til arbejdsgivere.

2. Private uddannelsescentre med tilskud eller stipendier

Nogle private centre tilbyder finansierede pladser til flygtninge, især gennem regionale myndigheder eller EU-projekter.

Typiske områder

- Svejsning
- Klimaanlæg og køleteknik
- Avanceret uddannelse inden for hotel- og restaurationsbranchen
- Kørekort og transportcertifikater
- Betjening af maskiner

D. Anerkendelse og opgradering af kvalifikationer

Flygtninge, der har arbejdet i et fagligt erhverv, før de ankom til Spanien, kan have behov for at få deres kvalifikationer vurderet eller officielt anerkendt.

1. Anerkendelse af eksamensbeviser (Homologación / Convalidación)

Administreres af Undervisningsministeriet

Hjemmeside: <https://www.educacionyfp.gob.es>

De tilbyder

- Evaluering af udenlandske eksamensbeviser
- Anerkendelse af regulerede erhverv såsom medicin, sygepleje, ingeniørvidenskab, undervisning og arkitektur
- Validering af eksamensbeviser fra ungdomsuddannelser

Vigtigt

Processen kan tage lang tid, så det anbefales at gå i gang i god tid.

2. Anerkendelse og godkendelse af kompetencer

Dette system giver arbejdstagere mulighed for at certificere erfaring, der er opnået i deres hjemland eller uformelt i Spanien. Dette gælder færdigheder, der er tilegnet gennem arbejde eller uformel uddannelse.

Hvem kan ansøge?

- Flygtninge med erhvervserfaring eller uddannelse på arbejdspladsen
- Normalt mindst 3 års erfaring
- Erfaringen kan være fra Spanien eller hjemlandet
- Reglerne kan variere fra region til region

Sådan fungerer processen

- Ansøgning: Flygtninge ansøger og fremviser dokumentation for erhvervserfaring
- Rådgivning: En rådgiver gennemgår dokumenterne og forklarer, om kompetencerne er tilstrækkelige
- Evaluering: Færdighederne kan blive testet i praksis eller gennem et interview
- Certifikat: Godkendte ansøgere modtager et officielt certifikat, der er gyldigt i hele Spanien
- Uddannelse (hvis nødvendigt): Der tilbydes en uddannelsesplan, hvis der mangler visse færdigheder

Hvorfor det er nyttigt

Certifikater forbedrer jobmulighederne og giver adgang til videreuddannelse.

03

Støtte til mental sundhed og



| Støtte til mental sundhed og trivsel

At tilpasse sig livet i Spanien kan være både håbefuldt og stressende. Flygtninge står ofte over for usikkerhed om deres juridiske status, bekymringer for familiemedlemmer i udlandet, vanskeligheder med bolig eller beskæftigelse og presset ved at lære et nyt sprog. Disse udfordringer kan påvirke det følelsesmæssige velbefindende. Spanien har et voksende netværk af organisationer, der tilbyder psykologisk støtte, praktisk rådgivning, krisehjælp og lokalsamfundsbaseerede aktiviteter for velvære.

Dette afsnit forklarer, hvor man kan finde hjælp, hvordan man får adgang til tjenester, selv uden at kunne spansk, og hvilken støtte der er tilgængelig for voksne, børn og sårbare grupper.

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

Flere nationale NGO'er tilbyder gratis eller billige psykologiske tjenester, der er skræddersyet til flygtninge og asylansøgere. Støtten tilbydes på spansk, engelsk og undertiden arabisk, fransk eller andre sprog, afhængigt af personalets tilgængelighed.

CEAR – Psykologisk og social støtte

Hjemmeside: <https://www.cear.es>

Byer: Flere steder i Spanien

CEAR har dedikerede fagfolk inden for mental sundhed, der er specialiserede i behovene hos mennesker, der søger beskyttelse.

Hvad de tilbyder

- Individuel psykologisk rådgivning
- Vurderinger af personer, der har oplevet traumer, fordrivelse eller vold
- Gruppesessioner om stresshåndtering, modstandsdygtighed og mestringsstrategier
- Støtte til familien og vejledning i forælderrollen
- Psykoedukation om håndtering af forandringer og usikkerhed
- Henvisning til offentlige psykiatriske tjenester, når der er behov for specialiseret behandling

Hvem det passer til

Voksne og familier, der har brug for struktureret, løbende støtte fra uddannede fagfolk.

ACCEM – Psykosocial pleje

Hjemmeside: <https://accem.es>

Byer: Dækker hele landet

ACCEM integrerer psykisk sundhedsstøtte i sine bredere flygtningehjælpsprogrammer.

Hvad de tilbyder

- Individuel psykologisk støtte
- Social rådgivning om emner som bureaukrati, budgettering og boligstress
- Støttegrupper for kvinder, forældre og unge
- Workshops om følelsesmæssigt velbefindende (f.eks. håndtering af angst, tilpasning til forandringer)
- Hjælp til at få adgang til lokale sundhedscentre og specialister i mental sundhed

Hvorfor det er nyttigt

Kombinationen af følelsesmæssig støtte og praktisk rådgivning hjælper med at reducere den daglige stress.

Cruz Roja Española (Det Spanske Røde Kors)

Hjemmeside: <https://www2.cruzroja.es>

Byer: Hele landet

Røde Kors inkluderer støtte til mental sundhed som en del af sine modtagelses- og integrationsprogrammer.

Hvad de tilbyder

- Følelsesmæssig støtte til nyankomne flygtninge
- Rådgivningssessioner med fokus på tilpasning og krisestyring
- Lokalsamfundsbaseerede aktiviteter for trivsel (kunst, afslapning, fysisk aktivitet)

- Støtte til overlevende fra vold eller udnyttelse
- Ungdomsfokuseret følelsesmæssig støtte i modtagelsescentre

Caritas – Samfunds- og følelsesmæssig støtte

Hjemmeside: <https://www.caritas.es>

Byer: Landsdækkende gennem netværk i bispedømmer og sogne

Caritas yder ikke-klinisk, lokalsamfundsbase ret følelsesmæssig støtte.

Hvad de tilbyder

- Venlige, uformelle samtaler
- Hjælp til mennesker, der kæmper med ensomhed eller social isolation
- Lokalsamfundsgrupper, der fremmer sammenhold og daglige rutiner
- Workshops om kommunikation i familien og stressreduktion
- Henvisning til kommunale tjenester eller krisecentre i krisesituationer

B. Psykologisk støtte til børn og unge

Børn kæmper ofte med sprogbarrierer, skift mellem skoler og adskillelse fra vante omgivelser. Spanien tilbyder en blanding af skolebaseret, NGO-baseret og kommunal støtte.

1. Skolens vejledningsteams (Equipos de Orientación)

Findes på alle offentlige skoler.

Støtten omfatter:

- Psykologisk rådgivning
- Observation af indlærings- eller adfærdsvanskeligheder
- Mægling mellem familier og lærere
- Særlige støtteplaner for nyankomne børn
- Henvisning til specialister i børns mentale sundhed, hvis nødvendigt

2. NGO-programmer for børn og unge

CEAR, ACCEM og Røde Kors driver:

- Grupper til hjælp med lektier
- Workshops i følelsesregulering
- Grupper for sociale færdigheder
- Aktiviteter, der hjælper børn med at falde til i nye skoler

Andalucía Acoge og catalanske organisationer driver ungdomsklubber, mentorprogrammer og kreative projekter, der har til formål at mindske isolation.

3. Kommunale centre for børn og familier (Centros Municipales de Servicios Sociales / Centros de Atención Familiar)

Findes i de fleste byer og tilbyder:

- Psykologisk støtte til børn
- Forældrevejledning til familier, der har svært ved at tilpasse sig
- Legbaserede sessioner med fokus på følelser og selvtillid
- Hjælp til at få adgang til specialiserede afdelinger for børns mentale sundhed (USMIA)

C. Krisestøtte og nødhjælp

I akutte situationer, der involverer vold, alvorlig stress eller en umiddelbar følelsesmæssig krise, er der flere tjenester til rådighed i hele Spanien.

1. Akutnummer: 112

Ved akutte medicinske, sikkerhedsmæssige eller psykologiske nødsituationer.

2. Hjælpe linje for vold i hjemmet: 016

Gratis og fortrolig, tilgængelig døgnet rundt.

Der tilbydes tolkning på flere sprog.

Støtter personer, der oplever

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

016-nummeret vises ikke på telefonregningen.

3. Hotline for antiracisme og diskrimination: 021

Gratis landsdækkende telefontjeneste til at hjælpe personer, der har oplevet eller været vidne til **diskrimination på grund af race eller etnicitet eller racistiske hadforbrydelser**.

Den tilbyder professionel støtte og vejledning og er en specifik ressource til at anmelde og få hjælp i disse situationer

4. Kommunale sociale tjenester (Servicios Sociales Municipales)

Disse centre tilbyder øjeblikkelig og praktisk støtte til mennesker i krise.

De tilbyder

- Socialrådgivere og akutte vurderinger
- Kriseterapi
- Adgang til kommunale psykologer
- Akut indkvartering til enkeltpersoner og familier
- Henvielse til specialiserede krisecentre eller beskyttelsesboliger

5. Psykologiske akutafdelinger (Unidades de Salud Mental – Urgencias)

Hospitaler over hele Spanien har teams, der er uddannet til at støtte mennesker i akutte psykiske kriser.

Alle kan henvende sig direkte til hospitalernes akutafdelinger (Urgencias), hvis de føler sig utrygge.

D. Lokale aktiviteter for trivsel

Ikke al følelsesmæssig støtte behøver at være klinisk. Mange mennesker har gavn af regelmæssige sociale aktiviteter, kreativ udfoldelse og muligheder for at skabe rutiner. Disse programmer er bredt tilgængelige gennem NGO'er, kulturcentre og kvarterforeninger.

1. Samtalegrupper og sociale klubber

Tilbydes af CEAR, ACCEM, Røde Kors, kommunale biblioteker og samfundscentre.

Aktiviteterne omfatter:

- Spanske samtalegrupper
- Kulturelle udflugter
- Vandregupper
- Bogklubber
- Fælles madlavning

Disse aktiviteter mindsker isolation og hjælper nyankomne med at øve sig i spansk i et venligt miljø.

2. Kvindegrupper og familieaktiviteter

Disse aktiviteter drives af CEAR, ACCEM, Andalucía Acoge, Caritas og de lokale kommuner.

De tilbyder

- Trygge rammer til at tale om udfordringer
- Forældreworkshops
- Sessioner om parforhold og kommunikation
- Kreative grupper såsom syning, håndværk eller dans
- Støttenetværk for enlige mødre

3. Kreative programmer og programmer for fysisk velvære

Tilgængelige i multikulturelle centre, kunsthaller og hos visse NGO'er.

Eksempler

- Kunstterapiværksteder
- Musik- og bevægelsessessioner
- Fortælling og fotoprojekter
- Yoga- eller let motionsgrupper
- Havearbejde og bysamfundsprojekter
- Lokale fodboldklubber

Disse aktiviteter hjælper folk med at slappe af, skabe kontakt med andre og få selvtillid i deres nye omgivelser.

4. Trosbaserede og lokalsamfundsledede grupper

Lokale kirker, moskéer og kulturforeninger yder ofte uformel støtte.

Typiske aktiviteter

- Følelsesmæssig støtte fra lokalsamfundets ledere
- Støttegrupper på modersmålet
- Familiebegivenheder og kulturelle højtider
- Sprogøvelser ledet af frivillige

Disse rum kan være særligt nyttige for dem, der føler sig mere trygge i velkendte kulturelle omgivelser.

04

Bolig og praktisk vejledning til hverdagen



| Bolig og praktisk vejledning til hverdagen

Det kan være en udfordring for flygtninge i Spanien at finde en stabil bolig og forstå de daglige systemer. Lejemarkedet er konkurrencepræget i mange byer, de administrative processer kan virke komplicerede, og tjenesterne varierer betydeligt mellem de forskellige autonome regioner. Dette afsnit beskriver, hvor man kan finde boligstøtte, hvordan man håndterer daglige opgaver såsom sundhedspleje og transport, og hvilke praktiske skridt der kan hjælpe nytilkomne med at falde til i hverdagen.

Boligstøtte

Boliger i Spanien tilbydes hovedsageligt gennem det private lejemarked. Der findes sociale boliger, men udbuddet er begrænset og forbeholdt langvarige beboere. Mange flygtninge er afhængige af NGO'er, kommunale tjenester og lokalsamfundsgrupper for at få vejledning om kontrakter, rettigheder og sikre søgemetoder.

CEAR – Bolig- og social støtte

Hjemmeside: <https://www.cear.es>

Byer: Flere

CEAR hjælper flygtninge både i den indledende modtagelsesfase og under overgangen til privat bolig.

Hvad de tilbyder

- Midlertidig bolig gennem det nationale modtagelsessystem (hvis man er berettiget)
- Hjælp til at finde private lejeboliger
- Mægling med udlejere og ejendomsmæglere
- Hjælp til gennemgang og underskrivelse af lejekontrakter
- Vejledning i registrering på bopælsadressen (empadronamiento)
- Støtte til personer, der er i risiko for hjemløshed
- Hjælp til at få adgang til kommunale boligydelse

Hvorfor det er nyttigt

Deres medarbejdere forstår de udfordringer, flygtninge står over for på boligmarkedet, og yder praktisk, konkret støtte.

ACCEM – Bolig- og integrationsservice

Hjemmeside: <https://accem.es>

Byer: Dækker hele landet

ACCEM administrerer flere modtagelsescentre og hjælper også folk med at flytte ind i selvstændige boliger.

Hvad de tilbyder

- Midlertidig eller midlertidig bolig (afhængigt af finansiering)
- Rådgivning om at finde lejligheder til en overkommelig pris
- Hjælp til kommunikation med udlejeren
- Hjælp til at forstå kontrakter, regninger og lokale regler
- Nødhjælp til sårbare familier

Cruz Roja Española (Røde Kors)

Hjemmeside: <https://www2.cruzroja.es>

Byer: Hele landet

Røde Kors driver modtagelsescentre og hjælper flygtninge med at flytte ind i langvarige boliger.

De tilbyder

- Midlertidig indkvartering til asylansøgere
- Praktisk hjælp til at komme ind på det private lejemarked
- Orientering om lejers rettigheder og forpligtelser
- Støtte til depositum og forsyningsudgifter (afhængigt af regional finansiering)
- Oplysninger om lokale boligkontorer og sociale boligprogrammer

Kommunale sociale tjenester (Servicios Sociales Municipales)

Findes i alle byer i hele Spanien

Tjenesterne omfatter

- Nøddindkvartering og henvisning til herberger
- Hjælp til at ansøge om regional boligstøtte
- Socialrådgivere, der hjælper med administrative opgaver
- Økonomisk støtte til husholdninger i krise (varierer fra region til region)
- Vejledning i forhandlinger med udlejere eller ejendomsmæglere

Lokale samfundscentre og naboskabsforeninger

I mange områder opretholder lokalsamfundsgrupper uformelle netværk med ledige lejeboliger.

De tilbyder

- Lokale opslagstavler med lejeannoncer
- Tolke til kontraktforhandlinger
- Workshops om lejers rettigheder
- Gensidig støtte fra beboere, der selv har fundet vej i systemet

Disse centre kan være særligt nyttige i mindre byer, hvor NGO'ernes tilstedeværelse er mere begrænset.

Hvor kan man søge efter lejeboliger online

Populære udlejningsplatforme i Spanien omfatter:

- <https://www.idealista.com>
- <https://www.fotocasa.es>
- <https://www.pisos.com>
- <https://www.habitaclia.com> (især Catalonien)
- <https://www.milanuncios.com> (generelle lister)

Tips til sikker søgning

- Overfør aldrig penge, før du har set ejendommen med egne øjne
- Vær forsigtig med tilbud til usædvanligt lave priser
- Bed om at få alt på skrift
- Afklar, om forbrug (el, vand, gas) er inkluderet
- Tjek betingelserne for depositum (fianza)
- Hvis du er i tvivl, så bed en NGO om at gennemgå kontrakten, før du underskriver

Forståelse af lejekontrakter i Spanien

Forståelse af lejekontrakter (Contrato de Alquiler)

En typisk lejekontrakt i Spanien indeholder:

- Lejerens og udlejerens fulde navne og ID-numre
- Ejendommens adresse
- Kontraktens varighed (normalt 1 år, ofte fornyelig)
- Månedlig leje og betalingsfrist
- Depositumsbeløb (normalt en måneds leje)
- Ansvar for forbrug og fællesudgifter
- Regler for opsigelse af kontrakten
- Inventarliste over møbler (hvis boligen er møbleret)
- Tilladelse til empadronamiento (adresseindskrivning)

Empadronamiento (registrering af bopæl)

Det er vigtigt at registrere din adresse på det lokale rådhus for at:

- At få adgang til sundhedsvæsenet
- Indskrivning af børn i skolen
- At få adgang til sociale ydelser
- At bevise bopæl for at modtage visse ydelser

Udlejere skal tillade det, hvis lejerer lovligt bor i ejendommen.

Praktisk vejledning til hverdagen

At forstå de vigtigste systemer tidligt kan gøre dagligdagen i Spanien mere overskuelig.

1. Sundhedsvæsen

Spanien har et stærkt offentligt sundhedssystem, og de fleste flygtninge kan få adgang til det, når de har registreret deres adresse.

Trin for at få adgang til sundhedspleje

- Registrer dig på dit lokale rådhus (empadronamiento)
- Besøg dit lokale sundhedscenter (centro de salud)
- Ansøg om et sundhedskort (tarjeta sanitaria)
- Tilmeld dig hos en praktiserende læge (médico de cabecera)

Akut tjenester

- **112** – ved akutte medicinske eller sikkerhedsmæssige nødsituationer
- Akutmodtagelser på hospitaler kaldes *Urgencias*

Sprogstøtte

NGO'er som CEAR, ACCEM og Røde Kors hjælper ofte med tolkning eller ledsager folk til aftaler, når det er nødvendigt.

2. Offentlig transport

Transportmulighederne varierer fra by til by, men de fleste steder tilbyder integrerede bus-, metro- eller sporvognsnetværk.

Eksempler

- **Madrid:** Metro + EMT-busser
- **Barcelona:** Metro, busser og sporvogne
- **Valencia:** Metrovalencia og EMT-busser
- **Sevilla:** Busser og sporvogne

Tips

- Månedskort er normalt billigere end enkeltbilletter
- Nogle regioner tilbyder nedsatte billetpriser til personer med lav indkomst eller i sårbare situationer

3. Åbning af en bankkonto

Mange banker tilbyder konti, der er velegnede til nyankomne.

Almindelige banker

- CaixaBank
- Santander
- BBVA
- ING
- Sabadell

Typiske krav

- Pass
- Bopælsattest (empadronamiento)
- NIE (identifikationsnummer for udlændinge), hvis du har et
- Mobilnummer

Nogle banker tilbyder også "konti til ikke-residenter".

4. Mobiltelefoner og internet

Spanien har flere udbydere, der tilbyder forudbetalte abonnementer og kontraktabonnementer.

De største udbydere

- Movistar
- Orange
- Vodafone
- MásMóvil
- Yoigo
- Digi

Forudbetalte SIM-kort kan købes i supermarkeder og kiosker.

5. Mad, shopping og dagligvarer

Overkommelige supermarkeder inkluderer:

- Mercadona
- Lidl
- Dia
- Carrefour
- Alcampo

Velgørenhedsorganisationer og lokalsamfundsgrupper driver også maduddelingsprogrammer for mennesker i nød.

Brugte varer

- Wallapop (mobilapp)
- Loppemarkeder (rastros)
- Lokale genbrugsbutikker
- Milanuncios for møbler og husholdningsartikler

6. Uddannelse og skoler

Offentlig uddannelse i Spanien er gratis.

Sådan tilmelder du et barn

- Kontakt dit lokale uddannelseskontor eller din skole
- Medbring ID og eventuelle skoledokumenter
- Registrer din adresse (empadronamiento) på forhånd
- Børn kan få ekstra støtte i spansk

Grundskoler og gymnasier har ofte orienteringspersonale, der hjælper familier med at falde til.

7. Daglig administration

Vigtige kontorer omfatter:

- **Rådhuset (Ayuntamiento)** – empadronamiento
- **Politiet (Policía Nacional)** – asylprocedurer, NIE og opholdskort
- **SEPE** – arbejdsformidling
- **De autonome regioners kontorer** – sociale ydelser, uddannelse og sundhed
- **Sociale tjenester** – støtte til sårbare familier

NGO'er kan hjælpe med:

- At skrive officielle breve
- Udfyldelse af digitale formularer
- At forstå procedurerne for aftaler
- Forberedelse af dokumenter til asyl- eller opholdsprocesser

Hverdagsråd baseret på almindelige flygtningeoplevelser i Spanien

- Gem kopier af alle dokumenter, herunder lejekontrakter og kvitteringer
- Deltag i lokale arrangementer for at møde mennesker og øve dig i spansk
- Bed om hjælp i god tid, hvis du føler dig overvældet af papirarbejdet
- Lær vigtige sætninger på spansk, allerede inden de formelle kurser begynder
- Benyt dig af gratis kommunale workshops – mange er praktiske og nemme at deltage i