



KRAFTUR TIL FRAMTÍÐAR - VALDEFLING ARABÍSKRA KVENNA Á SUÐURNESJUM

Samkvæmt Hagstofu Íslands árið 2025 var hlutfall íbúa með erlent ríkisfang á Suðurnesjum rúm 30% (Hagstofa Íslands, 2025). Þar á meðal er hópur kvenna af arabískum uppruna, með margvíslegan bakgrunn, menntun og starfsreynslu. Margar þeirra eiga það þó sameiginlegt að hafa ekki náð fótfestu á íslenskum vinnumarkaði og formleg sem og óformleg fræðsla hér á landi hefur verið takmörkuð eða rofin. Konurnar eru oft á milli heima, með sterkar rætur í sitt heimaland og menningu, en eiga jafnframt lítil eða veik tengsl við íslenskt samfélag. Það gerir þeim erfiðara með að tengjast nýju samfélagi, tungumáli og vinnumarkaði út frá þeirra forsendum.

Verkefnið *Valdefling arabískra kvenna á Suðurnesjum* varð til sem svar við þessari stöðu og var styrkt af Fræðslusjóði, verkefnið fékk síðar heitið *Kraftur til framtíðar*.

Markmiðið var ekki aðeins að bjóða upp á námskeið, heldur bjóða upp á valdeflandi rými fyrir konur þar sem áhersla var meðal annars á sjálfstyrkingu, starfsfræðslu og heilsueflandi fræðslu til hagsbóta fyrir þátttakendur og vonandi þeirra nærsamfélag. Þá var einnig lögð áhersla á að konurnar fengju tíma, rými, stuðning og verkfæri til að vinna með eigið líf, styrkleika, viðhorf og framtíðarsýn.

Markhópur og markmið

Í verkefninu tóku þátt konur með fjölbreyttan bakgrunn. Sumar höfðu þegar einhverja reynslu af íslenskum vinnumarkaði, aðrar voru að stíga sín fyrstu skref en engin þeirra var í föstu starfi þegar þær komu á námskeiðið. Verkefnið var unnið í nánú samstarfi við félagsþjónustu Reykjanesbæjar og Vinnumálastofnun.

Það reyndist krefjandi að ná til markhópsins, en það var gert í samstarfi við samstarfsaðila MSS. Fyrstu skrefin voru að senda tölvupóst með upplýsingum um verkefnið, en það skilaði ekki góðum árangri. Í framhaldinu var túlkur fenginn til að hringja í hugsanlega þátttakendur, útskýra verkefnið á þeirra tungumáli, fara inn á mögulegan ávinning af þátttöku og kanna hvort þetta námsúrræðið gæti hentað. Í þessum samtölum var spurt um:

- hvort konan hefði áhuga á að taka þátt
- hvort hún gæti mætt reglulega
- hvaða dag- og vikudagstími hentaði (fyrir/eftir hádegi, 3–5 skipti í viku)
- hvort hún væri með börn heima utan leikskóla/dagvistar, með það að markmiði að meta hvort þyrfti barnagæslu
- hvort hún þekkti aðrar konur í svipaðri stöðu sem hún vildi bjóða með sér

Það þurfti mikla eftirfylgd til að ná í hópinn og margar boðuðu komu sína en mættu svo ekki á fyrsta kynningarfundinn, þrátt fyrir að hafa sýnt áhuga í símtali. Með hvatningu tókst þó á endanum að móta kjarnahóp.

Námskeiðið var haldið á dagvinnutíma, þrisvar í viku, 3 klukkustundir í senn í 8 vikur. Eingöngu kvenfyrirlesarar og leiðbeinendur voru á námskeiðinu.

Menningarnæmi var í forgrunni og unnið út frá því að konurnar fengju rými til að hugsa um eigið líf, gildi, væntingar og virði í nýju samhengi. Ljóst er að ef fólk af erlendum uppruna á að geta aðlagast nýjum aðstæðum, þarf það að vita til hvers er ætlast, hvaða reglur, bæði skrifaðar og óskrifaðar gilda, auk þess skilja samfélags- og menningarlegt samhengi.

Viðfangsefni námskeiðsins spannaði breitt svið:

- **Sjálfstyrking, sjálfmynd og gildi** – sjálfstraust, mörk, gróskuhugarfar, að þora að stíga lítil skref, setja sér markmið og að þekkja sitt eigið virði.
- **Heilsa og lýðheilsa** – hjúkrunarfræðingur og lýðheilsufræðingur fjölluðu um kvenheilsu, breytingaskeið, andlega líðan, streitu, rétt til heilbrigðisþjónustu og hverskonar þjónusta sé í boði á heilsugæslunni.
- **Fjölskyldumál og samskipti** – fjölskylduráðgjafi og markþjálfari ræddu um samskipti, uppeldi í nýju landi, mörk og samræmi milli gilda frá heimalandi og væntinga í íslensku samfélagi.

- **Fjármál og fjárhagslegt sjálfstæði** – fjármálaráðgjafi fór yfir heimilisbókhald, launagreiðslur, skuldir, yfirdrátt, réttindi, möguleika á ráðgjöf og lánamarkað á Íslandi.
- **Starfsfræðsla og framtíð vinnumarkaðar** – rætt var um breyttan veruleika á vinnumarkaði, framtíð starfsgreina, starfsþróun, réttindi og skyldur á vinnustað og mikilvægi sí- og endurmenntunar.
- **Atvinnuleit og markaðsfræðsla** – ferilskrá, kynningarbréf, atvinnuauglýsingar, eigin styrkleikar á vinnumarkaði, hugmyndir að smáverkefnum eða framtíðar fyrirtæki og „self branding“, hvað ber að hafa í huga og hvað ber að varast.
- **Tækni og samfélag** – grunnatriði rafrænnar innskráningar á ýmis forrit og síður ásamt stuttri kennslu á Canva og hvernig má nýta forritið til auglýsinga- og ferilskrárgerðar.

Öll viðfangsefni voru tengd daglegu lífi þeirra og þróuðust í takt við þarfir, óskir og það sem kom upp í samræðum í ferlinu. En það var einmitt liður í verkefninu að hlusta á raddir notenda og þróa fræðsluna út frá þeirra óskum.

Mat á árangri – hvað gerðist?

Árangur verkefnisins var metinn með:

- ítarlegri þarfagreiningu í upphafi þar sem komu upp hugmyndir af viðfangsefnum, uppsetningu á skipulagi og fleira. Hlustað var eftir því hvað konurnar sjálfar lögðu til ásamt innlögn á hvað verkefnastjórar töldu mikilvægt.
- viðtölum um miðbik námskeiðsins, þar sem spurt var um líðan, gagnsemi, óskir um viðfangsefni og áframhaldandi þróun.
- ánægjukönnun í lokin, þar sem þátttakendur mátu heildaránægju, öryggi í hópnum, gagnsemi fræðslunnar, sjálfsefningu og næstu skref.
- öllum var boðið persónulegt viðtal, bæði með náms- og starfsráðgjafa sem og með markþjálfara.

Viðtöl og samtöl meðfram verkefninu sýndu skýra mynd af stöðu kvennanna í upphafi. Sumar voru að stíga sín fyrstu skref í því að endurmeta hefðbundin kynjahlutverk. Þær lýstu samræðum við aðstandendur sem sjálfir eru að reyna að aðlagast nýju samfélagi og eru, eins og ein orðaði það, „líka að reyna að ala sig upp á nýtt.“ Um leið komu fram sterkar rætur í hefðum, siðum og venjum.

Ferlið var dýrmætt og sýndi vel hvað gerist þegar konur fá svigrúm og vettvang til að vaxa og eru studdar í að taka sjálfstæðar ákvarðanir og að hafa sig sjálfa í forgrunni. Í upphafi var lykilatriði að byggja upp traust og öryggi meðal þátttakenda. Þegar það hafði náðst urðu þátttakendur sýnilegri, ákveðnari og tóku meira pláss, bæði í orðræðu og ákvarðanatöku.

Í viðtölum við konurnar kom eftirfarandi fram:

„Nú horfum við frekar í augun á vandamálinu. Við getum horfst í augu við vandann og höfum tól til að takast á við hann og standa með okkur.“

Konurnar lýstu því að þær sæju mikilvægi þess að setja sér markmið, að þekkja réttindi sín og skyldur og að það gerði þær að sterkari einstaklingi.

„Ég hef kjark núna og viðhorf til að standa með mér.“

Önnur sem talaði um skort á sjálfstrausti í upphafi sagði einfaldlega:

„Ég var bara ekki með neitt sjálfstraust, líður allt öðruvísi núna.“

Fyrir sumar þeirra var hugtakið sjálfstyrking alveg nýtt. Þær sögðu sjálfar að þær hefðu aldrei áður hugsað um að „styrkja sjálfan sig“ í þessu samhengi og vissu í raun ekki hvað það fæli í sér, þær væru vanar að setja þarfir annarra á undan sínum eigin. Í gegnum verkefnið fóru þær smám saman að sjá að þær mættu líka vera í forgangi, eiga drauma, setja mörk, byggja upp eigið sjálfstraust, taka pláss og ákvarðanir fyrir sig en ekki aðra.

Þær lýstu því að þær vildu að „fleiri konur kæmu“ og sögðust finna fyrir löngun til að styðja aðrar konur og deila því sem þær hefðu sjálfar lært og ítrekuðu mörgum sinnum að þær vildu að þær hefðu fengið svona námskeið fyrr. Það kom skýrt fram að þær upplifðu að margar konur séu í svipaðri stöðu og þær bæru með sér mikinn styrk, en skortur á upplýsingum, stuðningi og hvatningu hefði haldið þeim niðri.

Margar nefndu að fræðsla um fjármál og réttindi væri það sem stæði upp úr, að fá að vita meira um réttindi sín í vinnu og lífinu almennt og finna að sú þekking gerði þær meðvitaðri og öruggari í ákvarðanatöku. Margar nefndu jafnframt að þær hefðu aldrei áður setið sambærilegt námskeið, þar sem bæði væri rými til að tala um eigið líf, fá lánað eyra og deila reynslu þar sem traust væri í forgrunni og um leið fá hagnýta fræðslu. Hér skipti sköpum að allir þátttakendur sem og fræðsluaðilar væru konur.

Breytingin sem konurnar töluðu um speglaðist líka í því hvernig þær horfðu til framtíðar varðandi vinnumarkaðinn.

Ein sagði: „Ég er bara miklu sterkari og ef ég færi núna á vinnumarkað væri ég allt öðruvísi, sé bara hlutina öðruvísi núna.“

Sama kona lýsti fyrri vinnu og „stéttarskiptingu“ innan erlends hóps þar sem hún varð fyrir einelti sem „útlendingurinn“ og fann að hún var örugg að snúa aftur út á vinnumarkað. Hún taldi þó að eftir námskeiði myndi hún mæta sambærilegum aðstæðum af meiri styrk. Önnur tengdi áhrifin við bók sem hún hafði lesið, „ég las einu sinni bók sem heitir eitthvað líkt og *hversu öflug kona*, ég hef upplifað konuna hér, sé hana í konum hér á Íslandi, íslenskar konur eru svo sterkar og ég finn hvað ég er að eflast.“ Á Íslandi upplifa

þær breytt viðhorf frá því sem þær vöndust í sínu uppeldi, ein lýsti því hversu sterkt það hefði verið að finna að íslenskar konur „stæðu með konum.“

„Ég fer til dæmis með manninum mínum út í búð og afgreiðslukonan horfir í augun á mér.“

Þessar frásagnir sýna að verkefnið snýst ekki eingöngu um að miðla fræðslu heldur um að gefa konum rými til að „finna sig upp á nýtt“, öðlast nýja sýn á eigið gildi, líkama og framtíð og finna innri og ytri stuðning og styrk til að standa með sjálfri sér.

Þegar spurt var „Lærðir þú eitthvað nýtt?“ kom eftirfarandi fram:

- „I learned about my rights in this beautiful country, my right to life in general, and about women's health, and every day I learn something new.“
- „Yes, how to do my CV and cover letter, and how to understand my body and hormonal changes, also how the healthcare system in Iceland.“
- „Lifestyle in Iceland and recognition of lawmakers.“
- „Yes, I learned about the women's rights of the life and in working life.“

Við spurningunni „Hvernig leið þér á námskeiðinu?“:

- „I felt great and each time I felt that I'm stronger.“
- „Optimism for the future and self-confidence.“
- „Optimism and powers towards a better future.“
- Niðurstöður ánægjukönnunar og samtala sýndu að konurnar upplifðu sig hafa skýrari mynd af eigin styrkleikum og næstu skrefum auk þess að hafa sterkara tengslanet.

Niðurstöður og samantekt

Tímalengd námskeiðsins reyndist heppileg að því leitinu til að konurnar þurftu rúman tíma til að mynda traust til leiðbeinanda, verkefnastjóra og túlka. Það undirstrikar mikilvægi samfellu og stöðugleika í svona umbreytingarferli.

Það er ljóst að hæfnin var alltaf til staðar hjá þessum konum en í verkefninu var þeim veitt rými, stuðningur og skýr verkfæri til að virkja hana. Þegar þetta kom saman jókst sjálfstraustið hratt. Margar þeirra eru nú þegar farnar að taka ákvarðanir af auknum styrk og jafnvel endurmeta viðteknar hugmyndir úr eigin uppeldi og menningu, sem eru stór og hugrökk skref.

Þessi innri styrking hefur þegar skilað sér í ápreifanlegum skrefum. Tvær þeirra hafa nú þegar farið í atvinnuviðtöl og stigið þannig fyrstu skrefin aftur inn á vinnumarkaðinn. Ein hefur jafnframt hafið samtál við leiðbeinanda á námskeiðinu um mögulegt samstarfsverkefni.

Þetta sýnir vel hvernig verkefnið virkaði sem brú, ekki aðeins til aukins sjálfstrausts, heldur frá sjálfstrausti til raunverulegra tækifæra. Þegar konurnar fá rými, verkfæri og stuðning verða til hugmyndir að næstu skrefum hvort sem það snýr að mögulegri atvinnu, námi eða sjálfstæðri starfsemi.

Um leið verðum við að horfa raunsætt á stöðuna. Flestar kvennanna búa enn við takmarkað stuðningsnet hér á landi. Hætta er á að ef við fylgjum þeim ekki eftir á þessum tímapunkti sé raunveruleg hætta á að ný þekking og aukið sjálfstraust skili sér ekki í varanlegri breytingu og sjálfseflingu, heldur verði að vonbrigðum í stað aukinnar þátttöku í samfélaginu. Það er erfitt að breyta venjum og rótgrónum hefðum.

Hópurinn sýndi mikla seiglu og metnað. Þær komu með fjölbreytta menntun og lífsreynslu frá sínu heimalandi, sem hefur hingað til lítið fengið að njóta sín eftir að þær fluttu til Íslands. Með markvissri leiðsögn og skýru umhverfi sáum við valdeflingu í verki. Áhrif verkefnisins nær einnig út fyrir sjálfan hópinn. Þátttakendur hafa þegar miðlað áfram upplýsingum og tækifærum til annarra kvenna í svipaðri stöðu, jafnvel til næstu kynslóðar. Ein þeirra vísaði til að mynda vinkonu sinni á styrk hjá *Atvinnumálum kvenna* og var túlkurinn á námskeiðinu fenginn til að aðstoða þá vinkonu við umsókn. Þannig er þekkingin farin að dreifast víðar.

Í grunninn snerist verkefnið um að snerta á lífi þessara kvenna með því að gefa þeim raunverulegt svigrúm og frelsi til að taka ákvarðanir um eigið líf og móta eigin framtíð. Aldrei var gerð krafa um að þátttakendur tækju ákveðin „næstu skref“ né sett pressa á þær um afrakstur, það var alfarið þeirra val. Markmið okkar var hins vegar að tryggja að þær hefðu verkfærin til að vaxa og dafna í íslensku samfélagi, að þær séu meðvitaðar um eigin styrk og sjá hvað íslenskt samfélag hefur upp á að bjóða. Í leiðinni lögðum við áherslu á að þær yrðu meðvitaðar um almenna starfshæfni, hvað er ætlast til af starfsfólki á íslenskum vinnumarkaði og að þær kynntust helstu lögum um réttindi og skyldur. Þannig gátu þær sjálfar metið hvaða skref hentuðu þeim, hvenær og hvernig.

Um leið styrkjum við dætur þeirra og samferðafólk, að þær alist upp við skýr skilaboð um að þær hafi rétt til að velja sína eigin leið í lífinu og að það sé aldrei of seint að hefja sína vegferð í þeim málum. Í samtölum kom mjög skýrt fram að þetta verkefni skipti konurnar miklu máli, að þær gætu ekki aðeins valdeflt sig sjálfar heldur líka dætur sínar, mæður, systur og vinkonur og þannig miðlað áfram í sitt nærumhverfi.

Það sem skiptir mestu máli er að verkefnið tengdi saman getu og raunverulegar aðgerðir. Þetta var því ekki eingöngu stakt námskeið heldur vonandi upphaf að varanlegri þátttöku, aukinni virkni og jafnvel nýjum tækifærum til atvinnusköpunar hér á landi.

Það er þó mat verkefnastjóra og þeirra sem komu að námskeiðinu að til að þessi árangur nái að festa sig í sessi er framhaldsstuðningur og eftirfylgni lykilatriði. Verkefnið reyndist árangursríkt og ánægjukönnun og samtöl staðfesta það. Nú þegar verkefninu lýkur er þó

enn óljóst hvernig megi byggja á þeim árangri sem náðist. Unnið er að gerð námsskrár en til að byggja á þeim árangri þarf fjármagn til eftirfylgni og framhalds. Að öðrum kosti er hættu á að dýrmætt þróunarstarf og vinna með þátttakendum skili ekki varanlegum breytingum og að sá mannauður sem var virkjaður í verkefninu fái ekki notið sín til fulls.

Heimildir

Hagstofa Íslands. (11. desember 2025). *Mannfjöldi eftir bakgrunni 1.janúar 2025*. Sótt frá Hagstofa Íslands:

<https://www.hagstofa.is/utgafur/frettasafn/mannfjoldi/mannfjoldi-eftir-bakgrunni-1-januar-2025/>

Um höfundinn:



Steinunn Björk Jónatansdóttir starfar sem náms- og starfsráðgjafi og deildarstjóri hjá Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum. Hún er með B.A. í Uppeldis- og menntunarfræði og M.A. í Náms- og starfsráðgjöf frá Háskóla Íslands. Steinunn hefur starfað hjá MSS frá árinu 2014 og hefur víðtæka reynslu af verkefnum tengdum náms- og starfsráðgjöf, raunfærnimati, þróun námskeiða, sjálfseflingu og þjónustu við fjölbreyttan hóp nemenda.