

# Deltagerne hader ferierne

I aftenskolen Shahrazad er deltagerne meget kede af ferierne – og det er deltagerne mænd også. For de kvindelige kursister får overskud, livsglæde og fysisk velbehag af at gå på kursus.

Af Martin Thirstrup Hansen, *Kommunikationskonsulent*

**G**ymnastik, Suzzane!” Sådan råbte nogle somaliske nomadekvinder foran kommunens sagsbehandlere tilbage i 2001. De havde været elever på en helt speciel aftensskole, der så småt var begyndt fire år tidligere. En aftensskole, der tager integration alvorligt og ikke går efter de nemmeste løsninger.

Kvinderne tilhørte den tunge gruppe af indvandrere, der har det meget svært ved at blive integreret. En gruppe som ofte oplever at blive parkeret i systemet, fordi de af forskellige årsager har svært ved at tilpasse vilkårene i et land, der på alle måder lægger langt fra deres oprindelige. Men så mødte de Suzzane Potempa, der tidligere var ansat i Københavns Kommunes indvandrerrådgivning som bevægelseslærer. Suzzane mødte dem på deres egne betingelser, men fik samtidig smittet dem med sin egen begejstring for motion, dans og bevægelse.

”De var overhovedet ikke vant til at bevæge sig, men jeg fik dem til at hoppe og springe som kakerlakker!” griner Suzzane.

De somaliske kvinder havde tidligere gået på et motions- og sundhedshold, som Shahrazad lavede i samarbejde med Indvandrer Kvindecetret på Nørrebro. Men kvinderne var siden blevet repatrieret. Dette havde de fortrudt, og nu stod de altså tilbage i København, og savnede Suzzane og hendes bevægelsesundervisning.

Ideen til aftenskolen Shahrazad udsprang oprindeligt af samarbejdet med Indvandrer Kvindecetret. Her opdagede Suzzane Potempa værdien af bevægelse, undervisning og trygt samvær, når de mest udfordrede indvandrere skulle integreres.

Det er i høj grad lykkedes at skabe et godt og trygt læringsrum for de deltagende, der alle er kvinder. Tryghed er i det hele taget et gennemgående tema for Suzzane Potempa. For det er udgangspunktet for, at de bliver ved

med at komme.

”Jeg skal have fat i dem med det samme,” fortæller Suzzane. ”De skal føle sig trygge og tilpas – og få det bedre fysisk.”

## Læring gennem bevægelse

Det sidste – fysikken – er meget centralt. Mange af deltagerne har skavanker af forskellig art og får medicin – ikke mindst smertestillende. Flere af dem har også sukkersyge, hjertekarsygdomme, gig og andre livstilssygdomme, så der ligger en stor opgave i at give dem bedre vaner.

Skolen samarbejder også med sundhedscentre, hospitaler og deltagernes praktiserende læger – og Suzzane er med til at huske deltagerne på deres lægeaftaler. Suzzanes baggrund som uddannet sygeplejerske er også meget brugbar.

Når de kan mærke, at de får det bedre hos Suzzane, bliver de ved med at komme. Og så er det, at alt det andet også følger med. Suzzane Potempa forklarer:

”Kroppens velvære er udgangspunkt for indlæring. Motivation til læring kommer først, når kroppen har et minimum af overskud, og der er skabt sammenhæng mellem krop, følelser og tanker.”

Alt foregår på dansk, så sproget bliver trænet. De læser sammen, taler om samfundet, sundhed og madvaner og meget andet. I princippet kan alt være et emne for undervisningen, og ofte sætter deltagerne selv dagsordenen med spørgsmål om relevante emner.

## Fra projekt til aftensskole

I starten kørte Shahrazad som et projekt med støtte fra Idrætspolitisk Idéprogram, men siden 2008 har det været afviklet som aftensskole med kommunal folkeoplysningsbevilling. Skolen har tre hold ad gangen, der kører året rundt med rullende optag. Der er dog ikke den store udskiftning, for deltagerne holder meget

af at være med. Da deltagerne i sagens natur har mange udfordringer herunder indlæringsproblemer, skal holdene være på maksimalt otte deltagere, og dermed køres de som handicapundervisning.

Det kan dog ikke løbe rundt, og derfor søges der løbende en lang række fonde og puljer – ligesom skolen laver forskellige arrangementer, som de tjener lidt ekstra på.

Heldigvis kan Suzzane Potempa trække på en god og aktiv bestyrelse, for ellers kunne det være let at løbe sur i tingene. Suzzane er nemlig ved siden af lederjobbet skolens eneste underviser.

Men hun er tydeligvis – og meget forståelig – stolt af skolens resultater. Målgruppen hører til i en kategori, hvor mange andre tilbud giver op. Men hos Shahrazad bliver de hængende og liver op. De får det fysisk bedre – og sparer sundhedsvæsenet for en masse penge. De får nye netværk uden for den snævre familie – flere mødes også ved siden af undervisningen. Det er et fornemt eksempel på, at man med dedikation og vilje samt en oprigtig interesse for sine mere udsatte medmennesker kan gøre en meget positiv forskel. ■

## INFO

### Shahrazad

- Nørre Allé 7, 2. sal; 2200 København N
- [www.shahrazad.dk](http://www.shahrazad.dk)
- Startet i 1997 (folkeoplysningsbevilling fra 2008)
- Deler lokale med DOF Skole for Orientalisk Dans (der også ledes af Suzzane Potempa) i VerdensKulturCentret

### Nøgletal for 2014:

- 575 undervisningstimer
- 3 hold
- 1 underviser
- 24 deltagere



**Farverig.** Suzzane Potempa foran VerdensKulturCentret på Nørrebro, hvor Shahrazad naturligt hører til.



**Fleksibel.** Undervisningen tager udgangspunkt i deltagernes behov. (Foto: Suzzane Potempa)



**Motion.** Sundhed og bevægelse er hele udgangspunktet for undervisningen. (Foto: Suzzane Potempa)

## STÆRK KVINDE:

### Shahrazad

➤ Shahrazad stammer fra '1.001 nats eventyr' og er navnet på den unge kvinde, der frivilligt indlod sig på en nat med den persiske konge – på trods af, at han havde en vane med at halshugge sine elskerinder den følgende morgen. Shahrazad var dog både beløst og udspekuleret og indledte aftenen med at fortælle en spændende historie, som hun ikke fortalte slutningen på. Derfor sparede kongen hendes liv, så hun kunne fortælle historien færdig den følgende aften. Dette gjorde hun, men begyndte herefter straks på en ny, som hun så undlod at fuldføre, hvorefter kongen igen ventede til næste aften for at få slutningen.

➤ Dette gentog sig – i 1.001 nætter – indtil Shahrazad var løbet tør for historier. Imidlertid havde kongen forelsket sig i hende og gjorde hende til dronning.

➤ Således opnåede hun med kløgt og snilde at fastholde kongens opmærksomhed og ikke blot redde sit liv, men også at blive gift med ham.