



Arbeidsplan 2026

1. Utvikling av fellesskapsaktiviteter i Kristiansand

I løpet av 2026 vil FFRA fortsette å utvikle lavterskelaktiviteter rettet mot voksne, barn, ungdom og familier med flerkulturell bakgrunn.

Aktivitetene har som mål å fremme psykisk helse, tilhørighet og sosial deltakelse gjennom trygge møteplasser for samvær, dialog og læring.

Blant hovedaktivitetene er:

- **Suppe for Sjelen** og månedlige temakvelder
- **Recovery gjennom musikk**, med gitar- og ukuleleverksteder
- **Engelsk-kurs** som et verktøy for integrering
- **Bevegelsesaktiviteter** som fremmer fysisk velvære, emosjonell regulering og kropp-sinn-forbindelse

I tillegg vil det, i samarbeid med **fem samarbeidende organisasjoner**, bli gjennomført:

- **aktiviteter rettet mot barn og ungdom**, og
- **månedlige familieaktiviteter** som styrker familiedeltakelse og fellesskap.

2. Oversettelse av kurs Ut av Avmakt

2026 har FFRA som mål å oversette kurset **Ut av Avmakt**, utviklet av ROM-Agder, til fire morsmål: polsk, spansk, kurdisk og ukrainsk.

Gjennom dette arbeidet vil FFRA kunne tilby **en pakke med to kurs** basert på recovery-tilnærmingen på flere språk, tilpasset personer med migrasjonsbakgrunn og deres familier.

Arbeidet vil bli gjennomført i samarbeid med ROM-Agder og Razem=sammen.

FFRA vil fortsette å arbeide for å styrke deltakelse og inkludering blant familier og personer med migrasjonsbakgrunn, med særlig fokus på å skape trygge, inkluderende og kultursensitive møteplasser i lokalsamfunnet.

3. Samarbeid med andre organisasjoner

I løpet av 2026 vil FFRA fortsette å styrke samarbeidet med lokale organisasjoner og samfunnsaktører.

- ✓ I august 2026 avsluttes gjennomføringsperioden for prosjektet «**Sunn og sterk psykisk helse for barn og ungdom**», som er gjennomført i samarbeid med **Razem = Sammen, ROM-Agder, Stemmene, Litauisk Forening i Agder og FFRA**.
- ✓ Prosjektet «**Mangfoldet som forener oss**», rettet mot flerkulturelle familier, vil fortsette med månedlige aktiviteter. I dette samarbeidet deltar også organisasjonen **Kurdisk kvinnestemme i Norge (KKS-Norge)**. Totalt vil **seks organisasjoner** samarbeide om å arrangere familieaktiviteter.
- ✓ I samarbeid med **ROM-Agder** utvikler vi aktiviteten «**Lyttegruppe**», et nytt tilbud der gruppesamtaler skjer gjennom felles lytting til musikk.

Aktiviteten ledes av en **musikkterapeut som samarbeider med ROM-Agder, en ansatt fra ROM-Agder, samt en gitarist og musikkentusiast som er frivillig i FFRA**. Gjennom felles musikklytting skapes det rom for samtaler, refleksjon og sosial tilknytning mellom deltakerne.

Aktiviteten formidles gjennom organisasjonenes ulike kommunikasjonskanaler og sosiale medier, og målet er at stadig flere skal få interesse for og delta i dette fellesskapet.

4. Organisasjonsutvikling

Et viktig mål for 2026 er å styrke FFRA sin organisasjonsstruktur gjennom:

Gradvis økning i antall registrerte medlemmer.

Selv om medlemslisten formelt viser rundt **50 registrerte medlemmer**, er det mange flere som deltar i FFRA sine aktiviteter og bidrar som frivillige. I løpet av 2026 vil organisasjonen arbeide for å motivere flere av disse deltakerne til å registrere seg som medlemmer.

Rekruttering av nye frivillige.

I forbindelse med medlemsregistrering vil FFRA oppmuntre medlemmer til også å bidra som **aktive frivillige** i organisasjonens aktiviteter.

Styrking av det interne samarbeidet i organisasjonen.

FFRA vil arbeide for å invitere, inkludere og engasjere flere personer til å ta ansvar for planlegging

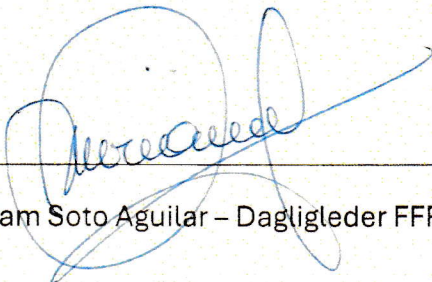
og gjennomføring av aktiviteter, basert på deres interesser, erfaringer og kompetanse. Dette bidrar til å styrke brukermedvirkning og deltakelse i tråd med recovery-tilnærmingen.

FFRA vil fortsette å utvikle sitt arbeid gradvis og bærekraftig, med hensyn til tilgjengelige menneskelige og organisatoriske ressurser.

5. Bærekraft og videre utvikling

FFRA vil fortsette arbeidet med å sikre stabile rammer for organisasjonens aktiviteter gjennom å søke nye finansieringsmuligheter og styrke samarbeidet med offentlige aktører og organisasjoner i sivilsamfunnet.

Organisasjonens arbeid vil fortsatt være rettet mot å fremme **psykisk helse, inkludering og aktiv samfunnsdeltakelse**, basert på en **recovery-orientert tilnærming**.



Miriam Soto Aguilar – Dagligleder FFRA

Kristiansand, mars 2026