

Hej Främling – unik och färgstark integrationsstrategi som spridit sig runtom i Sverige.

Hej Främling är en ideell Östersundsförening som fått internationell uppmärksamhet och bland annat gick till final i UNHCR:s pris Nansen Refugee Award. Verksamhetsledaren Emma Arnesson har vunnit Europaparlamentets pris för enastående européer, och jobbar i dag i en växande förening som spridit sig till sju av Sveriges län.

- Vi försöker sudda ut gränserna för vad integration är, säger Emma Arnesson.

Emma Arnesson möter oss på Café Tingshuset i Östersund en kall vinterdag. Hon bjuder på kaffe, och börjar att berätta om hennes resa från att redan som femåring ha ett uttalat rättvisepatos – till att i dag vara verksamhetsledare för den ideella föreningen Hej Främling.

-Jag har aldrig bott någon annanstans i Sverige än här, och jag känner mig otroligt hemma i Östersund, säger hon.

Du startade din första ideella förening redan när du gick i gymnasiet. Hur kommer det sig att du engagerade dig i svåra frågor i så ung ålder?

- Redan när jag gick på dagis så fanns det ett begrepp som hette barnen i Biafra, som jag kommer ihåg att jag berördes väldigt mycket av då. Det var som en chock: Va, har inte alla barn det lika bra som jag har det? Jag började jättetidigt att reflektera över att världen var så orättvis för barn, och jag har ett minne av att vi när jag var fem år sitter runt middagsbordet hemma och mamma och pappa pratar om barnen i Biafra och hur fruktansvärt det är. Jag kommer håg att jag, som aldrig tyckt om gröna ärtor, förändrades i det samtalet. Jag kände skuld över att jag hade det så bra när så många andra barn hade det så dåligt. Så man kan säga att det var den katastrofen som först sådde ett frö hos mig. Sen har jag alltid varit en omtänksam individ, och i en kombination med nyfikenhet och kunskap så tog det ju senare skruv ordentligt.

Drömde om att kunna starta en barnstad för utsatta barn

Redan i tidig ålder drömde Emma om att hon när hon blev stor skulle samla in pengar och starta en "barnstad" efter att hon blivit inspirerad av SOS-barnbyars arbete på insamlingsgalor på tv.

- Jag valde en samhällsekonomisk linje på gymnasiet där jag sista året skulle få göra ett projektarbete och samla in så mycket pengar som möjligt för att skänka till uppbyggnaden av Astrid Lindgrens Barnby. Projektet avslutades med att jag arrangerade en välgörenhetsgala. Det var fullsatt och jag fick kanske in en kvarts miljon kronor, utslaget på hela det sista året på gymnasiet. Jag kände då att nu kan jag dö, för jag har gjort vad jag kunnat. Men när jag dagen därpå öppnade morgontidningen var det en bild av mig på hela framsidan, med rubriken att galan blev succé. Så om jag tidigare kände att jag var klar så kände jag nu att: Nu måste jag ju göra mer. Det här är bara början.

Reste till utsatta områden i Sydostasien - och sedan på praktik hos UNICEF i Afrika

Efter gymnasiet reste Emma och en kompis på en sex månader lång resa till utsatta områden i Sydostasien för att få en uppfattning om hur situationen i världen såg ut, och vilka hjälpbehov som fanns. Något år senare fortsatte researchen i världen då hon via Peace and love-foundation fick ett stipendie i egenskap av "världsförbättrare" - ett stipendie som för Emma blev en väg in till UNICEF. - Jag var i Zambia som praktikant hos UNICEF när jag var 22 år gammal. Och jag blev helt golvad av hur fruktansvärt det kan se ut i världen. Det var barn som var extremt undernärda som jag fick mata och ta hand om. Och det allra värsta var när jag var på ett akutsjukhus för barn som utsatts för

sexuellt våld. Det var barn från tre år och uppåt där och läkaren Mr Zampa gjorde allt för att kunna ta hand om så många som möjligt. En dag hittade man en tvååring i en container utanför en sjukhuset, som var helt söndertrasad av sexuellt våld. Att vara där och se allt det här var det jobbigaste jag gjort i hela mitt liv. Att sen åka därifrån, och veta att såhär fortsätter det att se ut, varje dag året runt, det var vidrigt. När jag kom hem från den här resan blev jag deprimerad. Det var överväldigande, som ett becksvalt mörker. Jag gjorde allt för att hemifrån kunna fortsätta hjälpa, samla in pengar och se till att fler volontärer kunde åka till Mr Zampa.

Deprimerad efter intrycken i Zambia

Men depressionen efter insikterna som kom av resan gav sig inte. Till sist beslutade sig Emma för att under ett år flytta till Kanada och försöka ta sig ur depressionen genom att göra det hon älskar mest – åka slalom. I Kanada mötte hon också kärleken, som sedan följde med henne hem till Östersund. När de kom tillbaka till Sverige 2013 hade det just öppnats ett asylboende i Grytan. Och det var då framgångssagan Hej Främling först såg dagens ljus.

- Jag läste och hörde snacket på stan om asylboendet i Grytan och det var... diverse klagomål. Jag hade så svårt att förstå hur man kunde raljera kring asylsökande när det kändes som att ingen ens hade träffat dem. Det här var människor som kommit från helt andra miljöer och kulturer. Vem var det som hjälpte dem? Vem var det som såg till att de hade bästa möjliga chans att ta sig in i vårt samhälle? Vad var det de behövde? För att få de här svaren så bestämde vi oss för att åka dit, till dem. Och precis som vi hade trott innan så var det väldigt mycket människor på en väldigt liten yta som varken visste var de var eller vad som skulle hända med dem. Jag upplevde samtidigt att det inte fanns en struktur i deras vardag. Så vi hade en dialog med dem och frågade dem om deras situation och det vi fick höra var inte alls roligt. Hur de hade förlorat familjemedlemmar längs vägen. Hur de hade förlorat allt de äger och har. Hur de var totalt vettskrämda inför framtiden.

”Två par längdskidor till låns var det bästa som hänt dem”

- Vi försökte då vända på det, och frågade vad som var det bästa som hänt sen de kom till Sverige, för att kunna förstärka det. Och de berättade att vintern innan så var det en kvinna som hade kommit dit med två par längdskidor som de asylsökande fick prova. Det var det överlägset bästa som hade hänt dem sen de kom till Sverige. Och det var då polletten trillade ner. Vi kan göra människors liv och vardag bättre genom att bara vara oss själva. Och det är ju liksom hela filosofin för Hej Främling i dag. Vi är inte en biståndsorganisation - det handlar inte om att bara ge till andra, utan vi ska göra det vi själva behöver och vill - för att öka eller bevara vår psykiska och fysiska hälsa. Men vi ska göra det tillsammans med andra - och på så sätt stärker vi varandra.

Det var alltså så det startade. Kan du berätta hur ni jobbar på Hej Främling i dag?

- I dag är vi en ideell förening, som erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för precis alla. Som vi arrangerar för att öka hälsan och innanförskapet. Vi har tre ben – idrott, kultur och friluftsliv. Och de här aktiviteterna är baserade på vad initiativtagarna själva tycker är roligt. Vi har ett superframgångsrikt koncept som heter *Inlöparna*, som startade här i Östersund men som i dag finns på 15 orter runt om i Sverige. Man träffas helt enkelt och springer tillsammans. Vi håller också på med yoga för både vuxna och barn, och vintersport. Vi dansar, läser böcker och har bokklubbar, familjeaktiviteter och utflykter, och vi fjällvandrar.

Vilka är det som är med på de här aktiviteterna? Främst asylsökande?

- Nej det som är så otroligt viktigt: För att få vara ett Hej Främling-initiativ så måste aktiviteten vara öppen för alla. Vi gör inget bara för asylsökande och nyanlända. Det är vanligt att man tror att vi bara gör saker för asylsökande men femtio procent av våra deltagare är vad vi kallar för etablerade

svenskar. Det gör att vi har en extrem mångfald. Vi har barn och pensionärer på samma aktiviteter. Och om man ser på den integrerande effekten som Hej Främling har så är det ju att det skapar vänskaper, relationer, och som gör att det blir väldigt mycket enklare för nyanlända att bli etablerade i samhället. Att hitta ett första jobb, en praktikplats, en bostad, att förstå sociala koder och kunna bredda sitt nätverk. Och vi vet att det finns ett utbrett utanförskap även för svenskar. Våra aktiviteter är så varma och öppna så även den som inte känner att den vågar gå på en etablerad yogastudio kanske vågar gå på våra aktiviteter, för att senare kunna flyga ut ur boet och våga ta nästa steg.

12 000 deltagare verksamhetsåret 2017/2018

Hej Främling startade i Östersund hösten 2013, men finns i dag i sju län i Sverige. Sammanlagt arrangerar föreningen 33 aktiviteter i veckan på regelbunden basis i Sverige - och under verksamhetsåret 2017/2018 hade Hej Främling 12 000 besökare på sina aktiviteter.

- Det är verkligen magiskt vad som har hänt sedan den där första skidskolan i Norrlands inlands skogar 2013. Att vi i Hej Främling har hittat ett koncept som engagerar så många runtom i hela Sverige i dag, det är fantastiskt roligt. Och vi jobbar vidare och växer hela tiden.

Hur är det att driva en sån här ideell förening i Östersund?

- Jag tycker ju att Östersund är världens bästa plats att leva och verka på, framförallt för att det finns så mycket frihet både i naturen men också bland människor. Jag upplever att man i Östersund har väldigt stort utrymme att faktiskt vara den man är och det gör att man också kan nyttja sin fulla potential. Det finns jättemycket värme. Inte i luften, men bland människorna. Engagemanget från östersundsbor med att skänka kläder och utrustning har varit helt överväldigande, det finns inget slut i givmildhet och omtanke. Men det allra bästa med att leva och verka i Östersund är känslan som genomsyrar staden - känslan av vilja att skapa ett gott samhälle tillsammans.