

Þróunarsjóður innflytjendamála

Development Fund for Immigration Issues

Heiti verkefnis: Mállíðan: Velliðunar stuðningshópur fyrir konur að læra

Nafn styrkþega: W.O.M.E.N., Samtök kvenna af erlendum uppruna á Íslandi

Útdráttur: Mállíðan-verkefnið var þróað til að styðja innflytjendakonur við þær sérstöku áskoranir sem þær mæta í íslenskunámi. Nafnið Mállíðan – úr mál (tungumál) og líðan (velliðan) – endurspeglar áherslu verkefnisins á velliðan sem lykilatriði í tungumálanámi, en oft vanmetinn þátt. Streita hefur bein áhrif á athygli, minni og hugsun, og dregur úr getu heilans til að vinna og varðveita nýja þekkingu. Þar sem streita er óhjákvæmilegur hluti þess að aðlagast nýju samfélagi skiptir miklu máli hvernig hún er unnin úr, því það hefur bein áhrif á námsárangur. Samt er ekki alltaf vel skilin heildarmynd þeirra persónulegu áskorana sem fylgja aðlögun – þar á meðal hvernig tungumálanám getur kallað fram flókin tilfinningatengd viðfangsefni eins og sjálfsmynd, að tilheyra og rótleysi – jafnvel í tungumála- eða geðheilbrigðisumhverfum. Fyrir konur eru þessar áskoranir oft auknar vegna kynjatengdra þátta. Óhóflegar skyldur og ábyrgð draga úr tíma og orku sem hægt er að verja til náms, á sama tíma og samfélagslegar væntingar setja þær undir aukna smásjá um hvernig þær tjá sig. Þegar framfarir verða hægar eða ójafnar er það svo sérstaklega túlkað sem persónulegur brestur – skortur á sjálfstrausti, léleg sjálfsmynd, áhugaleysi, vanhæfni eða jafnvel virðingarleysi gagnvart íslensku máli og menningu – í stað þess að vera viðurkennd sem afleiðing kerfislægra hindrana eða eðlilegra, ekki-línulegra námsferla. Þetta voru meðal helstu atriða sem Mállíðan vildi varpa ljósi á. Með hjálp fjölmargra samstarfsaðila og sjálfboðaliða var sameinuð þekking á tungumálakennslu, geðheilbrigði og reynslu kvenna sjálfra til

að greina hindranir, finna leiðir og miðla þekkingu til bæði námskvemma og þeirra sem styðja þær. W.O.M.E.N. skipulagði þetta efni í fjögurra þátta vinnustofur sem tóku til starfa með 24 konum víðs vegar að af Íslandi. Þær fengu hagnýta þekkingu og vísindalega studd verkfæri til að nýta í námi sínu, og innsýn þeirra sjálfra jók jafnframt skilning W.O.M.E.N. og samstarfsaðila, sem nú nýtist áfram til að efla stuðning og úrræði.

Project Title: Well-being: A support group for women to learn

Name of Grantee: W.O.M.E.N., Samtök kvenna af erlendum uppruna á Íslandi

Abstract: The Mállíðan project was developed to support immigrant women in the unique challenges they face in Icelandic language learning. The name Mállíðan - from mál (language) and líðan (wellbeing) - reflects the project's emphasis on wellbeing as a critical, yet often overlooked, factor in language acquisition. Known to impair attention, memory, and cognitive function - stress directly affects the brain's ability to process and retain new information. So with stress being an inevitable part of integrating into a new society, how migrants manage stress will directly impact their learning outcomes. Yet the full scope of the personal challenges that integration brings - including how language learning in particular can heighten complex feelings of identity, belonging, and displacement - aren't often widely understood; even in language-learning or mental health settings. For migrant women, these challenges are then often intensified by gender-related factors. Disproportionate pressures and responsibilities restrict the time and energy available for study, while added social expectations place women under scrutiny for how they communicate. At the same time, women's slow or uneven progress is especially prone to being stereotyped as a personal failings - as lack of confidence, low self-esteem, insufficient motivation, incompetence, or even disrespect for local language and culture - rather than recognized as the outcome of structural obstacles or

realistic, non-linear learning timelines. These are among the key findings the Mállíðan project sought to better understand. With the help of multiple partners and volunteers, diverse expertise in the areas of language education, mental health, and lived experience were collected to uncover hidden barriers, identify strategies, and share knowledge for both learners and those that support them. W.O.M.E.N. organized these insights into content for a 4-part intensive workshop series that engaged 24 women across Iceland; empowering women with practical knowledge and evidence based mental health tools to apply to their learning processes. The development of this content, combined with participants' own feedback, generated insights that further informed both W.O.M.E.N. and its partners that continues to be shared and steer improved support and resources.