

## Щасливий, як біженець



## Зміст

- Вступ
- Як задовольнити свої потреби?
- Як створити безпеку?
- Як створити любов і приналежність?
- Як сформувати впевненість?
- Як знайти реалізацію?

BCTU

□

У **2022** році приблизно **321 918** біженців і мігрантів прибули до Греції, Італії, Болгарії, Сербії, Боснії та Герцеговини та Чорногорії, переважно з Афганістану, Бангладеш, Пакистану, Сирії та Північної Африки. Показав значне збільшення прибуттів на **86** відсотків порівняно з **2021** роком.

**108,4** мільйонів у всьому світі.



Біженці тікають через небезпеку.  
Відсутність безпеки настільки велика, що немає іншого вибору, окрім як тікати, вони часто залишають позаду все, що знайоме, і тікають у невідоме.

## Як ти можеш стати щасливим?

### 5 основних способів

- Задовольнити свої потреби
- Встановити безпеку
- Створити любов і приналежність
- Сформувати впевненість
- Знайти реалізацію

## Задоволення своїх потреб

Усі ми маємо базові людські потреби в їжі, воді,  
притулку та одязі.

Задоволення цих потреб створює основу для  
щастя та руху вперед.



## Задоволення своїх потреб

Коли ви приїдете в нову країну, дізнайтеся про всі доступні вам ресурси та використовуйте їх:

- Допомога продуктами харчування
- Допомога у пошуку житла
- Одяг
- Предмети гігієни

Це дасть вам відчуття безпеки.



## Встановлення безпеки

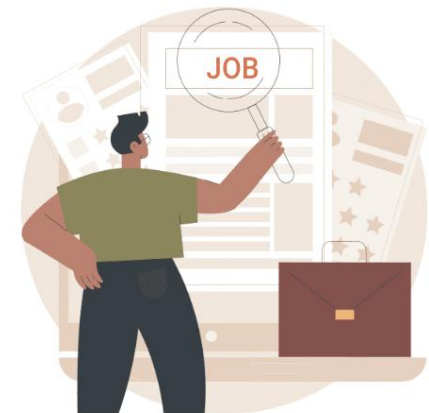
Біженці тікають, бо їм бракує відчуття безпеки.  
Вони шукають прихистку в новому середовищі щоб  
знову відчути себе в безпеці.





## Встановлення безпеки

- Встановіть правильний розпорядок дня.
  - Піклуйся про своє здоров'я.
- Шукайте роботу або освіту, щоб зміцнити впевненість у своїх силах.
- Спробуйте знайти нові знайомства, щоб покращити мовні навички.
  - Дізнайтеся про державні програми працевлаштування та освітні програми.



## Створення любові та

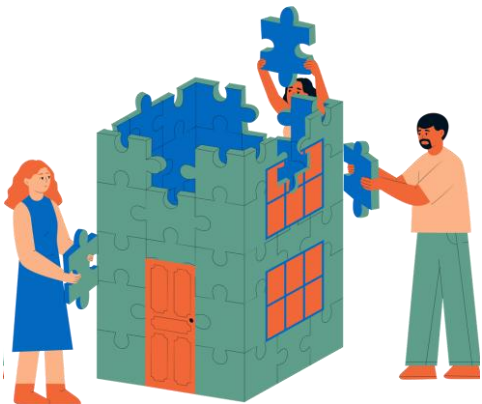
Коли ви встановлюєте порядок роботи та навчання, подивіться навколо, чи є люди, з якими ви можете спілкуватися в цьому новому середовищі в школі чи на роботі?



## Створення любові та

Чи є інші біженці, з якими ви можете спілкуватися та ділитися труднощами та радіощами?

Це життєво важливо, коли ви починаєте відновлюватися, і сприятиме відчуттю щастя.



## Формування впевненості

Кроки вимагають часу.

Важливо подивитись, визнати все, через що ви пройшли, поплескати себе по плечу та сказати «Молодець, добра робота».



## Формування впевненості

Це допоможе вам рухатися далі.

Після такого досвіду ми звісно можемо  
відчувати себе виснаженими.

Але пам'ятаючи про те, як далеко ви просунулися  
і це допоможе вам  
не зупинятися на досягнутому.



## Реалізація

Ви можете повністю реалізувати свій потенціал  
навіть після всього, що ви пережили.

Біженці, формують спільноти, урізноманітнюють  
культуру та підтримують одне одного.



## Реалізація

Клацніть на посилання нижче, щоб почути надихаючі історії таких же людей, як ви:

<https://www.unrefugees.org/news/five-stories-that-inspired-us-in-2021/>

<https://www.unhcr.org/innovation/from-second-displacement-to-successful-careers-how-resettled-refugees-integrate-into-their-new-homes/>

## Реалізація

Ви можете здійснити мрію для себе та вашої  
родини  
навіть після всього, що ви пережили.

Біженці, формують спільноти, урізноманітнюють  
культуру та підтримують одне одного.





## Джерела :

1. [https://www.unicef.org/media/135191/file/ECAR-Humanitarian-SitRep-\(Refugee-and-Migrant-Crisis-in-Europe\)31-Dec-2022.pdf](https://www.unicef.org/media/135191/file/ECAR-Humanitarian-SitRep-(Refugee-and-Migrant-Crisis-in-Europe)31-Dec-2022.pdf)
2. <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/methodology/>
3. <https://www.unhcr.org/innovation/from-second-displacement-to-successful-careers-how-resettled-refugees-integrate-into-their-new-homes/>
4. <https://www.unrefugees.org/news/five-stories-that-inspired-us-in-2021/>
5. <https://canadacollege.edu/dreamers/docs/Maslows-Hierarchy-of-Needs.pdf>



Co-funded by  
the European Union

©Remote Health EU, 2023, за підтримки Erasmus+

Автор і дизайн : Sarah B. Gruver, The Joy lab

Редакція та дизайн: Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Ілюстрації з дозволу Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)