

GLÜCKLICH ALS FLÜCHTLING

IM JAHR 2022 SIND MEHR ALS 321.000 FLÜCHTLINGE NACH DEUTSCHLAND GEKOMMEN. VIELE HABEN IHR ZUHAUSE, IHRE ARBEIT UND IHR FRÜHERES LEBEN ZURÜCKGELASSEN. TROTZDEM IST ES MÖGLICH, WIEDER GLÜCK ZU FINDEN. HIER SIND FÜNF EINFACHE WEGE:

01.

SORGE FÜR DEINE GRUNDBEDÜRFNISSE

DU BRAUCHST ESSEN, SAUBERES WASSER, KLEIDUNG UND EINEN SICHEREN ORT ZUM SCHLAFEN. INFORMIERE DICH, WO DU HILFE BEKOMMEN KANNST.

02.

FIND SICHERHEIT

EIN FESTER TAGESABLAUF KANN HELFEN. ACHETE AUF DEINE GESUNDHEIT. SUCHE ARBEIT ODER BESUCHE EINE SCHULE. SPRICH MIT ANDEREN MENSCHEN.

03.

SUCHE FREUNDE UND GEMEINSCHAFT

TRIFF ANDERE FLÜCHTLINGE ODER MENSCHEN VOR ORT. ZUSAMMEN KÖNNT IHR PROBLEME UND SCHÖNE MOMENTE TEILEN. DAS GIBT DIR EIN GEFÜHL VON ZUGEHÖRIGKEIT.

04.

GLAUBE AN DICH SELBST

DENK DARAN, WAS DU SCHON GESCHAFFT HAST. JEDER KLEINE SCHRITT ZÄHLT. MACH WEITER!

05.

FINDE EINEN SINN IM LEBEN

FRAG DICH: WAS MACHT MICH GLÜCKLICH? WAS WILL ICH TUN? HILF AUCH ANDEREN – DAS TUT DIR SELBST GUT.

MEHR HILFE UND INFOS FINDEST DU AUF
➔ WWW.REMOTE-HEALTH.EU



Co-funded by
the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission und Aktion Mensch finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.