



Remote
Health

Kursunterlagen

Glücklich als Flüchtling



Inhalt

- **Einführung**
- **Erfüllen Sie Ihre Bedürfnisse**
- **Sicherheit schaffen**
- **Liebe und Zugehörigkeit schaffen**
- **Selbstvertrauen aufbauen**
- **Erfüllung finden**

Einführung

Im Jahr 2022 kamen schätzungsweise 321.918 Flüchtlinge und Migranten nach Griechenland, Italien, Bulgarien, Serbien, Bosnien und Herzegowina und Montenegro, hauptsächlich aus Afghanistan, Bangladesch, Pakistan, Syrien und Nordafrika. Dies bedeutet einen deutlichen Anstieg der Ankünfte um 86 Prozent im Vergleich zu 2021.

108,4 Millionen weltweit



Flüchtlinge fliehen wegen der Gefahr. Der Mangel an Sicherheit ist so groß, dass sie keine andere Wahl haben, als zu fliehen. Sie lassen oft alles zurück, was ihnen vertraut ist, und fliehen ins Unbekannte.

Wie kannst du glücklich werden?

5 Hauptwege

- Erfüllen Sie Ihre Bedürfnisse
- Sicherheit schaffen
- Liebe und Zugehörigkeit schaffen
- Selbstvertrauen aufbauen
- Erfüllung finden

Erfüllen Sie Ihre Bedürfnisse

Wir alle haben grundlegende menschliche Bedürfnisse wie Nahrung, Wasser, Unterkunft und Kleidung. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse bildet die Grundlage für Glück und Fortschritt.



Erfüllen Sie Ihre Bedürfnisse

**Informieren Sie sich bei Ihrer Ankunft in einem neuen Land
über alle verfügbaren Ressourcen und nutzen Sie sie.**

Unterstützung bei der Ernährung

Unterstützung bei der Wohnungssuche Kleiderspenden

Artikel für die Hygiene

Dies wird Ihnen ein Gefühl der Sicherheit geben



Sicherheit schaffen

**Flüchtlinge fliehen, weil es ihnen an Sicherheit mangelt,
damit sie sich in ihrer neuen Umgebung wieder sicher
fühlen.**



Sicherheit schaffen

- **Schaffen Sie gute Routinen.**
- **Achten Sie auf Ihre Gesundheit.**
- **Suchen Sie eine Beschäftigung oder eine Ausbildung, um Vertrauen in Ihre Fähigkeiten aufzubauen.**
- **Versuchen Sie, Kontakte zu knüpfen, indem Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern.**
- **Informieren Sie sich über staatliche Programme für Beschäftigung und Bildung.**



Liebe und Zugehörigkeit schaffen

Schauen Sie sich um: Gibt es Menschen, mit denen Sie in Ihrer neuen Umgebung in der Schule oder am Arbeitsplatz in Kontakt treten können?



Liebe und Zugehörigkeit schaffen

Gibt es andere Flüchtlinge, zu denen Sie Kontakt aufnehmen und mit denen Sie Kämpfe und Freuden teilen können? Dies ist wichtig, wenn Sie mit dem Wiederaufbau beginnen, und wird zu einem Gefühl des Glücks beitragen.



Selbstvertrauen aufbauen

Die Schritte brauchen Zeit

Es ist wichtig, hinzuschauen, all das anzuerkennen, was man durchgemacht hat, und sich selbst auf die Schulter zu klopfen und zu sagen: "Gut gemacht".



Selbstvertrauen aufbauen

**Das wird Ihnen helfen, weiterzumachen.
Nach einer solchen Erfahrung können wir uns ausgelaugt
fühlen.
Wenn wir uns vor Augen halten, wie weit wir gekommen
sind, kann uns das helfen, weiterzumachen.**



Erfüllung finden

Sie können Ihr volles Potenzial ausschöpfen, auch nach allem, was Sie durchgemacht haben.

Flüchtlinge, bilden Gemeinschaften, diversifizieren Kultur und unterstützen sich gegenseitig.



Erfüllung finden

Klicken Sie auf die folgenden Links, um einige inspirierende Geschichten von Menschen wie Ihnen zu hören

<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/>

Erfüllung finden

**Sie können einen Traum für sich und Ihre Familie
verwirklichen, selbst nach all dem, was Sie durchgemacht
haben.**

**Flüchtlinge, bilden Gemeinschaften, diversifizieren Kultur
und unterstützen sich gegenseitig.**



Quellen:

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.unrefugees.org/news/five-stories-that-inspired-us-in-2021/>
4. <https://www.unhcr.org/innovation/from-second-displacement-to-successful-careers-how-resettled-refugees-integrate-into-their-new-homes/>
5. <https://canadacollege.edu/dreamers/docs/Maslows-Hierarchy-of-Needs.pdf>

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

Autor & Design: Sarah B Gruver, The Joy lab

Editorial & Design: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Übersetzung: Lilli Elias, Studentin der Gesundheitswissenschaft
Technische Universität München

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu

