

## Glad som flygtning



## Indhold

- **Introduktion**
- **Få opfyldt dine behov**
- **Etabler sikkerhed**
- **Skab kærlighed og tilhørsforhold**
- **Opbyg selvtillid**
- **Find meningsfuldhed**

# Introduktion

**I 2022 ankom anslået 321.918 flygtninge og migranter til Grækenland, Italien, Bulgarien, Serbien, Bosnien-Hercegovina og Montenegro, hovedsageligt fra Afghanistan, Bangladesh, Pakistan, Syrien og Nordafrika. En markant stigning i ankomster på 86 procent i forhold til 2021.**

**108,4 millioner på verdensplan.**



**Flygtninge flygter på grund af fare.  
Manglen på sikkerhed er så stor, at der ikke er andet valg end at flygte. Ofte efterlader de alt, hvad der er velkendt, og flygter til det ukendte.**

## Hvordan kan du være glad?

### 5 vigtigste måder

- **Få opfyldt dine behov**
- **Etabler sikkerhed**
- **Skab kærlighed og tilhørsforhold**
- **Opbyg selvtillid**
- **Find meningsfuldhed**

## Få opfyldt dine behov

**Vi har alle grundlæggende menneskelige behov  
for mad, vand, husly og tøj  
At få disse behov opfyldt, giver et grundlag for  
lykke og at komme videre.**



## Få opfyldt dine behov

Når du ankommer til et nyt land, skal du finde ud af alle tilgængelige ressourcer og bruge dem.

Madhjælp  
Boligstøtte  
Donationer af tøj  
Ting til hygiejne

Dette vil give dig en følelse af sikkerhed .



## Etabler sikkerhed

**Flygtninge flygter, på grund af manglende sikkerhed. Genskab en følelse af sikkerhed i dit nye miljø.**





## Etabler sikkerhed

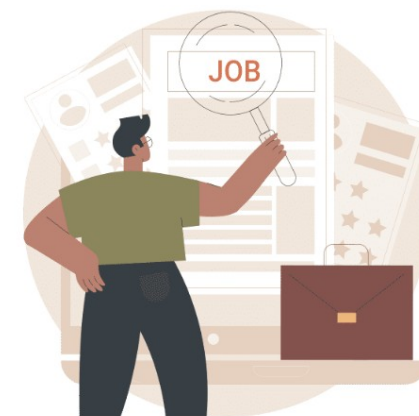
**Etabler gode rutiner.**

**Pas på dit helbred.**

**Søg job eller uddannelse for at opbygge tillid til dine evner.**

**Prøv at skabe relationer ved at forbedre dine sprogfærdigheder.**

**Kig på regeringens programmer for beskæftigelse og uddannelse.**



## Skab kærlighed og

**Når du etablerer beskæftigelses- og uddannelsesrutiner, så se dig omkring. Er der folk, du kan danne relationer med i disse nye miljøer i skolen eller på arbejdet?**



## Skab kærlighed og

**Er der andre flygtninge, du kan forbinde dig med  
og dele kampe og glæder med?**

**Dette er vigtigt, når du begynder at genopbygge,  
og vil bidrage til en følelse af lykke.**



## Opbyg selvtillid

**Trinene tager tid.**

**Det er vigtigt at se og anerkende alt det du har været igennem, og give dig selv et skulderklap og sige "godt arbejde".**



## Opbyg selvtillid

**Dette vil hjælpe dig med at fortsætte.  
Vi kan begynde at føle os drænet efter sådan en  
oplevelse. Hvis man husker på, hvor langt vi er  
kommet, kan det hjælpe os til at fortsætte fremad.**



## Find meningsfuldhed

**Du kan realisere dit fulde potentiale selv efter alt det du har været igennem.**

**Flygtninge, skaber fællesskaber, diversificerer kultur og støtter hinanden.**



## Find meningsfuldhed

**Klik på nedenstående links for at høre om nogle inspirerende historier om mennesker som dig:**

<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/>

## Find meningsfuldhed

**Du kan realisere en drøm for dig og din familie - selv efter alt det du har været igennem.**

**Flygtninge, skaber fællesskaber, diversificerer kultur og støtter hinanden.**





## Kilder :

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>



Remote  
Health



Co-funded by  
the European Union

©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter og design : Sarah B Gruver , The Joy lab

Redaktion og design: Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Oversættelse: Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelser fra Canva

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

Impressum