

# GLAD SOM FLYGTNING



I 2022 SØGTE OVER 321.918 FLYGTNINGE OG MIGRANTER SIKKERHED I FORSKELLIGE LANDE OG EFTERLØD ALT DET VELKENDTE BAG SIG. HVORDAN KAN DU VÆRE GLAD MIDT I SÅDANNE UDFORDRINGER? UDFORSK DE FEM VIGTIGSTE MÅDER AT FINDE LYKKEN PÅ SOM FLYGTNING.

01.

FÅ OPFYLDT DINE BEHOV  
MAD, VAND, HUSLY OG TØJ – GRUNDLÆGGENDE MENNESKELIGE BEHOV. OPDAG TILGÆNGELIGE RESSOURCER TIL AT LÆGGE GRUNDLAGET FOR LYKKE.

02.

OPRET TRYGHED  
GENSKAB TRYGHEDEN VED AT SKABE RUTINER, TAGE VARE PÅ SUNDHEDEN, SØGE ARBEJDE ELLER UDDANNELSE OG SKABE FORBINDELSE TIL ANDRE.

03.

FIND KÆRLIGHED OG TILHØRSFORHOLD  
FORBIND MED ANDRE FLYGTNINGE FOR AT DELE SORGER OG GLÆDER, GENOPBYGGE EN FØLELSE AF LYKKE OG TILHØRSFORHOLD.



04.

OPBYG SELVTILLID  
ANERKEND DINE FREMSKRIDT OG FORTSÆT. HUSK, HVOR LANGT DU ER KOMMET FOR AT KOMME VIDERE.

05.

FIND SUCCESER  
REALISER DINE DRØMME OG POTENTIALER, SKAB FÆLLESSKABER OG STØT HINANDEN.

SLUT DIG TIL OS PÅ [WWW.REMOTE-HEALTH.EU](http://WWW.REMOTE-HEALTH.EU) FOR MERE INFORMATION OG SUPPORT.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health