

KR8!

ЗНАЙДІТЬ СВІЙ ШЛЯХ В НІДЕРЛАНДАХ

**Відкрийте свою
силу за допомогою
Вимірювача сили**

**Цікаві запитання
та поради**

Zwolle

ім'я:

Movisie: знання та підхід до соціальних проблем

Movisie є національно-дослідницьким інститутом для узгодженого підходу до соціальних питань. Разом із практикою ми розвиваємо знання про те, що дійсно добре працює, і ми застосовуємо ці знання на практиці. Унікальна роль Movisie – прискорювати процеси навчання. Ми задоволені, лише якщо зможемо досягти тривалих позитивних змін для людей у вразливому становищі.

Для отримання додаткової інформації відвідайте www.movisie.nl

Автори: Петра ван Леувен і Мір'ям Андрієс

З подякою працівникам та членам муніципалітету Зволле, які зробили свій внесок у створення KR8!: Кіра Селлес, Карла Баптіста-Томас, Вінсент Епема, Санне Рамакер, Дінеке Лістінг, Френк Стейнгаузен, Інна Смедінг-Архипенко.

Кінцева редакція: Пол ван Іперен, Communication Movisie

Дизайн: дизайнерське агентство Suggestion & Illusion

Ця версія KR8! – це посібник для дорослих, які стали біженцями через війну в Україні та отримали притулок в Нідерландах. Для цієї ситуації підходить метод 8-ми фазної моделі супроводу. Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт Movisie або www.8fasenmodel.nl.

Відтворення інформації з цієї публікації дозволено за умови прямого посилання на першоджерело: © Movisie, знання та підхід до соціальних питань.

Зміст цих публікацій було складено дуже ретельно. Незважаючи на це, Movisie – не несе відповідальність за будь-яку шкоду, спричинену використанням цієї інформації.

Утрехт, червень 2023

© Movisie, знання та підхід до соціальних питань

Ця публікація стала можливою завдяки фінансуванню Міністерства охорони здоров'я, соціального забезпечення та спорту та муніципалітету Зволле.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Zwolle



Фото: Національна база зображень/ Hans Steegers

ЗМІСТ

Це - СИЛА! (KR8!)	2
Помешкання	4
Робота та інші види діяльності	6
Фінанси	8
Соціальні відносини	12
Фізичне здоров'я	14
Психічне здоров'я	16
Сенс	20
Ваш вимірювач сили	22
Ваше майбутнє	24

ЦЕ – СИЛА! (KR8!)

KR8! – це журнал, створений у Нідерландах для різних груп людей.

Ми вирішили розробити версію спеціально для Вас, враховуючи незвичну ситуацію, в якій Ви зараз перебуваєте.

Чому KR8!?

KR8! допомагає думати про своє майбутнє, яким би непередбачуваним воно не було. Де Ви знаходитесь зараз і де хочете бути? Дізнайтесь разом з KR8! як виглядає Ваша ситуація зараз і які можливості відкриті для Вас у Нідерландах. Заповнення цього журналу може допомогти Вам відновити певну автономію.

Для кого KR8!?

KR8! був розроблений для дорослих, які через війну виїхали з України. Цей журнал допоможе Вам отримати чітке уявлення про те, що для Вас важливо, які бажання та можливості у Вас є та як Ви можете над ними працювати. Щось, що, можливо, отримувало недостатньо уваги під час цієї кризи.

Про що йдеться у KR8!?

У KR8! йдеться про сфери життя, які важливі для всіх:

житло робота та інші види діяльності
соціальні відносини фінанси
фізичне та психічне здоров'я
сенсація

Як використовувати KR8!?

Виберіть сферу життя та почніть працювати з тезами, запитаннями, завданнями та порадами. Тоді Ви дізнаєтесь що важливо для Вас і які Ваші бажання. Ви можете обговорювати питання та завдання з хорошим другом, співмешканцем або наставником. В кожній темі Ви також знайдете посилання на веб-сайти, де можна знайти відповідну інформацію.

Кому належить KR8!?

KR8! Ваш і для вас. Ви самі вирішуєте, які теми Ви хочете обговорити і з ким. Якщо Ви отримали KR8! від наставника, Ви разом обговорюєте, як використовувати KR8!.

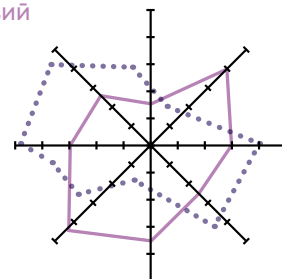
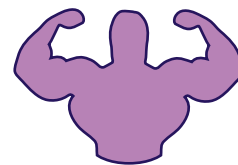
ЩО ОЗНАЧАЮТЬ РІЗНІ РОЗДІЛИ?

Яка Ваша ситуація?

На це запитання зі шкалою можна відповісти числом від 0 до 10. Це стосується Вашого самопочуття, наприклад: Наскільки здоровим Ви почуваетесь?



Поставте хрестик біля числа, яке, на Вашу думку, Вам найбільше підходить. Запишіть свою відповідь на лічильнику KR8! на сторінці 22 і намалуйте одну лінію між усіма цифрами. Сітка покаже, наскільки сильним Ви себе відчуваєте.



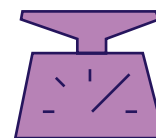
Чи знаєте Ви, що?

Це запитання з варіантами відповідей. Можлива лише одна правильна відповідь. Відповіді знаходяться внизу сторінки. Вас здивувала відповідь? Пошукайте більше інформації в Інтернеті або поговоріть з кимось про це.



Що для вас важливо?

Кожен живе цінностями, які важливі для нього. Цінності можуть сказати дещо про Ваші мотиви, ідеали. Чому Ви щось робите чи не робите. Вони особисті і впливають на Ваш вибір. Для кожної сфери життя ми пропонуємо Вам поміркувати над цінностями які важливі для Вас.



Завдання

Тут Ви можете виконати завдання.



Запитання

До кожної теми є кілька питань. Це запитання для роздумів.



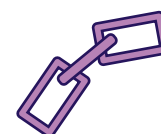
Мені б хотілося...

Тут Ви можете відмітити, чого б хотіли досягти в майбутньому. Ці бажання допомагають Вам ставити цілі. Ви можете вибрати з кількох прикладів, а також можете додати свої власні цілі на пунктирних лініях.



Поради

Для кожної теми надані поради. Часто це посилання на корисні веб-сайти, де можна знайти додаткову інформацію. Сюди включено загальні поради та конкретні поради для Вашої ситуації.



Розділ про житло стосується Вашого життєвого простору, Вашого домогосподарства та району чи навколишнього середовище, в якому Ви живете.

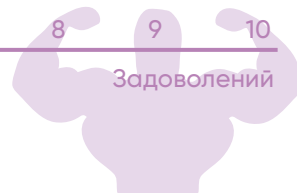
ЯКА ВАША СИТУАЦІЯ?

Наскільки Ви задоволені своєю житловою ситуацією?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Незадоволений Задоволений

Перепишіть свою відповідь на лічильник KR8! на сторінці 22.



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО?

До якого віку голландська молодь живе з батьками (в середньому)?

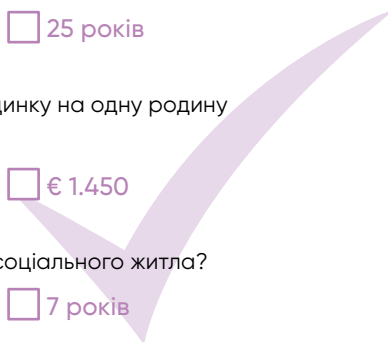
19 років 22 роки 25 років

Яка середня орендна плата в Нідерландах для будинку на одну родину (без газу, води, світла)?

€ 850 € 1.150 € 1.450

Який середній час очікування в Зволле на оренду соціального житла?

6 місяців 3 роки 7 років



ЩО ДЛЯ ВАС ВАЖЛИВО?

Обведіть кружечком п'ять цінностей, які є для Вас найважливішими у Вашому житті. Вам чогось не вистачає? Напишіть це на пунктирній лінії.

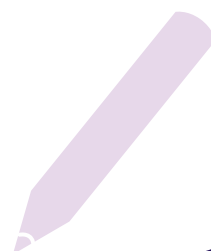
Соціальний зв'язок Затишок Спокій Простір
 Природа Порядок Акуратність Тиша
 Жвавість Відчуття вдома Тепло Задоволення
 Свобода Розуміння Контакт Друзі Зручність
 Краса Догляд Різноманітність Самостійність
 Безпека Доступність Атмосфера
 Індивідуальність Розвиток Гарний район

.....



ВАШ ДІМ

Що робить дім Вашою домівкою? Напишіть, намалюйте або вставте зображення того, що робить Ваш дім домом для Вас.



ЗАПИТАННЯ

Якби Вам довелось залишитись тут довше, які думки у Вас виникають, стосовно Вашої житлової ситуації?

.....

Де б Ви хотіли жити, у (великому) місті чи в селі?

.....

Яке Ваше улюблене місце в місті?

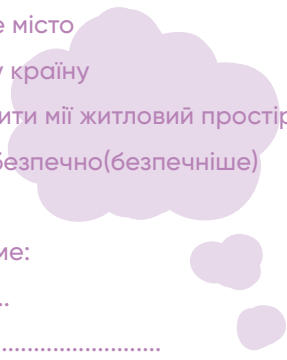
.....



МЕНІ Б ХОТИЛОСЯ

Над чим би Ви найбільше хотіли попрацювати? Підкресліть до трьох речей, над якими Вам би хотілося почати роботу. Ви також можете додати інші побажання.

- ...мати власний житловий простір
- ... мати більше контакту з моїми співмешканцями чи сусідами
- ... мати домашнього улюбленця
- ... покращити режим дня
- ... переїхати в межах мого поточного міста проживання
- ... переїхати в інше місто
- ... переїхати в іншу країну
- ... затишно обставити мій житловий простір
- ... відчувати себе безпечно(безпечніше) вдома
- ... щось інше, а саме:
.....
.....
.....



ПОРАДИ

- Ваші приблизні витрати на оренду житла та інші регулярні витрати можна розрахувати на сайті www.nibud.nl.
- Інформація про самостійну оренду житла в Нідерландах можна знайти на www.refugeehelp.nl під розділом onderdak.
- Ви хочете жити в Зволле? Тоді зареєструйтесь у www.dewoningzoeker.nl.
- Повернутися назад в Україну? Дізнайтеся більше на www.refugeehelp.nl під розділом terugkeer naar Oekraïne. Або зверніться до Refugee Help по допомогу чи з запитаннями.



Розділ про роботу та іншу діяльність пов'язан з вашим щоденним розкладом: робота (оплачувана чи неоплачувана), освіта та дозвілля.

ЯКА ВАША СИТУАЦІЯ?

Наскільки Ви задоволені своїм розпорядком дня?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Незадоволений Задоволений

Перепишіть свою відповідь на лічильник KR8! на сторінці 22.



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО?

Який мінімальний вік, з якого Ви можете почати працювати в Нідерландах?

13 років 14 років 15 років

Яку максимальну кількість годин на день Ви можете працювати у Нідерландах?

9 годин 12 годин 14 годин

Який вид спорту найбільше практикується в Нідерландах?

Футбол Теніс Волейбол

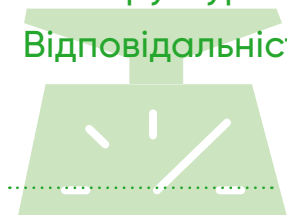


ЩО ДЛЯ ВАС ВАЖЛИВО?

Обведіть кружечком п'ять цінностей, які є для Вас найважливішими у Вашому житті. Вам чогось не вистачає? Напишіть це на пунктирній лінії.

Статус Незалежність Сила Контроль
Чесність Самостійність Різноманітність
Вдячність Зарплатня Сумлінно працювати
Вчитись Розвиватись Задоволення Контакт
Затишок Результати Повага Спокій
Ризик Відчуття приналежності Змістовність
Життєрадісність Ритм Баланс Структура
Значити щось (для когось іншого) Відповідальність
Самооцінка

.....



ЗАВДАННЯ

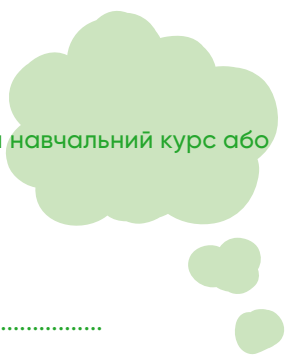
Позначте, якими (майже) безкоштовними видами діяльності Ви б хотіли займатися:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Робити щось своїми руками | <input type="checkbox"/> Готувати | <input type="checkbox"/> Грати в sudoku |
| <input type="checkbox"/> Дивитись документальні фільми онлайн | <input type="checkbox"/> Малювати | <input type="checkbox"/> Займатись бігом |
| <input type="checkbox"/> Самоосвіта | <input type="checkbox"/> Відвідати заходи безкоштовно | <input type="checkbox"/> Слухати подкасти |
| <input type="checkbox"/> Садівництво | <input type="checkbox"/> Займатись волонтерством | <input type="checkbox"/> Кататись на велосипеді |
| <input type="checkbox"/> Кемпінг | <input type="checkbox"/> Писати | <input type="checkbox"/> Дивитись на зірки |
| <input type="checkbox"/> Грати в настільні ігри | <input type="checkbox"/> Танцювати | <input type="checkbox"/> Зробити повітряного змія |
| <input type="checkbox"/> Складати пазл | <input type="checkbox"/> Дослідити свій район | <input type="checkbox"/> Зробити книгу рецептів |
| <input type="checkbox"/> Відкрити для себе нову музику | <input type="checkbox"/> Грати в комп'ютерні ігри | <input type="checkbox"/> Геокешинг (туристична гра) |
| <input type="checkbox"/> Зробити скрапбук | <input type="checkbox"/> Показувати фокуси | <input type="checkbox"/> Гуляти |
| <input type="checkbox"/> В'язати | <input type="checkbox"/> Писати тексти пісень | <input type="checkbox"/> Стати членом (спортивного) клубу |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

МЕНІ Б ХОТІЛОСЯ...

Над чим би Ви найбільше хотіли попрацювати? Підкресліть до трьох речей, над якими Вам би хотілося почати роботу. Ви також можете додати інші побажання.

- ... **мати роботу**
- ... **заробляти більше грошей**
- ... **займатися волонтерством**
- ... **займатися хобі**
- ... **отримувати освіту/відвідати навчальний курс або майстер-клас**
- ... **мати розпорядок дня**
- ... **щось інше, а саме:**
-



ЗАПИТАННЯ

Якою роботою Ви займались, перед тим, як приїхати до Нідерландів?

.....

.....

.....

.....

Про яку роботу Ви мрієте?

.....

.....

.....

.....

Як виглядає Ваш день?

.....

.....

.....

.....

.....



ПОРАДИ

- Усе, що Вам потрібно знати про роботу в Нідерландах, Ви знайдете на сайті www.refugeehelp.nl у розділі werk або на сайті www.workinnl.nl. Додатково інформація доступна українською мовою на сайті www.werk.nl/werkzoekende/eu/ua-working-in-the-netherlands.
- Знайти роботу самостійно? Відвідайте www.refugeework.nl/ua. Або відвідайте офіс UWV: Koggelaaan 5a.
- Більше інформації про волонтерство можна знайти за адресою www.zwolloedoet.nl.
- Для пошуку творчих занять відвідайте www.samenzwolle.nl.



ФІНАНСИ

У розділі фінанси йдеться про гроші: які Ваші доходи та витрати і що значать гроші для Вас.

ЯКА ВАША СИТУАЦІЯ?

Наскільки Ви задоволені своєю фінансовою ситуацією?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Незадоволений Задоволений

Перепишіть свою відповідь на лічильник KR8! на сторінці 22.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО?

Яка мінімальна місячна зарплата в Нідерландах для кожного віком від 21 року?

€ 1.250 € 1.495 € 1.995

Скільки в Нідерландах в середньому на день витрачає на їжу сім'я з 4 осіб?

€ 12 € 18 € 25

Скільки в Нідерландах сім'я платить у середньому на місяць за газ, воду та електроенергію?

€ 160 € 250 € 325

ЩО ДЛЯ ВАС ВАЖЛИВО?

Обведіть кружечком п'ять цінностей, які є для Вас найважливішими у Вашому житті. Вам щось не вистачає? Напишіть це на пунктирній лінії.

Мати можливість вирішувати самостійно

Чесність Ясність Пригода Контроль

Баланс Цілісність Успіх Свобода

Задоволення Розслабленість Незалежність

Турботливість Ділитись Люкс Мінімалізм

Впевненість Майбутнє Розуміння Любов

.....

НА ЦО ВИ ВИТРАЧАЄТЕ СВОЇ ГРОШІ?

Ведення та розуміння власної бухгалтерії допоможе Вам контролювати свої фінансові питання. Тому для Вас наступне завдання. У правій колонці напишіть, що Ви отримуєте (дохід) і витрачаєте (витрати) щомісяця, а в лівій, чого вони стосуються. Це можуть бути Ваші витрати на житло, страхування, продукти, транспортні витрати та витрати на кафе, тощо.

ДОХІД

Тип доходу:

Заробітна плата/соціальна допомога

.....
.....
.....
.....
.....

Повернення коштів

Подарунки

Всього:

Сума в місяць:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ВИТРАТИ

Фіксовані витрати:

Витрати на житло

Страхування

Телефон

.....
.....
.....
.....
.....

Змінні витрати:

Витрати на проїзд/бензин

Продукти

Дозвілля

.....
.....
.....
.....

Всього:

Сума в місяць:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Всього **доходів:**

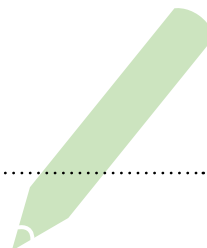
.....

Всього **витрат:**

.....

Всього:

.....



ЗАПИТАННЯ

Чи Ви відчуваєте фінансову відповідальність за інших або Ви є фінансово відповідальним?

.....

На що Ви витрачаєте гроші із найбільшим задоволенням?

.....

У Вас коли-небудь бувало таке, що Вам не вистачало грошей? Якщо так, то як Ви з цим справляєтесь?

.....

МЕНІ Б ХОТИЛОСЯ...

Над чим би Ви найбільше хотіли попрацювати? Підкресліть до трьох речей, над якими Вам би хотілося почати роботу. Ви також можете додати інші побажання.

... знайти роботу

... вести свій фінансовий облік

... зрозуміти мої права в Нідерландах

... підтримувати мою сім'ю в Україні

... сплатити мої борги

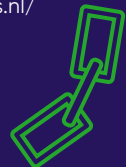
... щось інше, а саме:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ПОРАДИ

- Щоб отримати інформацію про фінанси, відвідайте: www.refugeehelp.nl розділ financiën.
- Вам потрібна безкоштовна допомога та порада про гроші, листи чи борги? Приходьте на відкриту консультацію Op orde Zwolle: www.opordezwolle.nl/spreekuren.
- Муніципалітет Зволле надає фінансову допомогу безробітним українцям. Якщо Ви втратили роботу, повідомте про це ovo.sdv@zwolle.nl, щоб Ви могли вчасно отримати допомогу.
- Біженці з України мають такі ж трудові права, як і голландці. Завантажте за посиланням флаер в якому вказані ці права: www.rodekruis.nl/english-information.



НОТАТКИ

A large white rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.

У розділі про соціальні стосунки йдеться про людей, з якими Ви певним чином пов'язані: Ваша родина, друзі, знайомі і сусіди.

ЯКА ВАША СИТУАЦІЯ?

Наскільки Ви задоволені своїми соціальними контактами?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Незадоволений Задоволений

Перепишіть свою відповідь на лічильник KR8! на сторінці 22.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО?

Що найбільше шкодить Вашому здоров'ю? Паління, алкоголь або відсутність соціальних контактів?

Паління Алкоголь Все вищезазначене

Скільки голландців зареєструвалися як приймаючі сім'ї для українців у 2022 році?

7.500 10.000 25.000

Який % голландців регулярно надає допомогу близькій людині (mantelzorg - неформальний неоплачуваний догляд)?

12% 25% 50%

ЩО ДЛЯ ВАС ВАЖЛИВО?

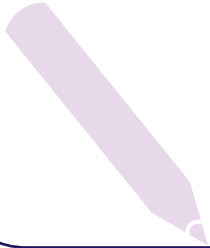
Обведіть кружечком п'ять цінностей, які є для Вас найважливішими у Вашому житті. Вам чогось не вистачає? Напишіть це на пунктирній лінії.

Лояльність Чесність Вірність
Задоволення Любов Затишок
Соціальний зв'язок Свобода Відкритість
Відчуття приналежності Пригода Рівність
Взаємність Щастя Почуття гумору
Прийняття Турботливість Культура
Духовність Гостинність Віра Музика
Оцінка Прощення Зв'язок
Згуртованість Інтимність

.....

ЕКОГРАМА

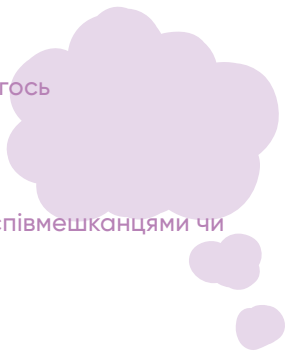
Які люди є важливими для Вас?
В центрі стійте Ви самі. Напишіть імена людей, які важливі для Вас. Запишіть поруч найважливіших людей, а людей, які є менш важливими, більш на відстані.



МЕНІ Б ХОТИЛОСЯ...

Над чим би Ви найбільше хотіли попрацювати? Підкресліть до трьох речей, над якими Вам би хотілося почати роботу. Ви також можете додати інші побажання.

- ... познайомитись з новими людьми
- ... мати можливість звертатися до когось
- ... зустрітись з сім'єю
- ... залагодити сварку з кимось
- ... підтримувати хороші стосунки зі співмешканцями чи сусідами
- ...щось інше, а саме:
-



ЗАПИТАННЯ

Чи є люди, за якими Ви дуже сумуєте?

.....
.....

Чи є у Вас тут люди, на яких Ви можете розраховувати?

.....
.....

Кого Ви підтримуєте?

.....
.....



ПОРАДИ

- В Зволле завжди є чим зайнятися. Подивіться на www.visitzwolle.nl.com/agenda.
- Ви хочете познайомитись з іншими людьми, але не знаєте, з чого почати? На www.samenzwolle.nl/samenmaatjes можна знайти різні проекти для пошуку друзів. Ви також можете самостійно залишити запит.
- Є різні мікрорайони та громадські центри, де організуються такі заходи як шафлборд, більярд, бінго, йога та креативні вечори. Ви також часто можете просто зайти на філіжанку кави. Більше інформації на www.traverswelzijn.nl/locates або www.wijkcentrumbestevaer.nl або www.deenkassendorp.nl.
- Є також спеціальні дні для молоді, завітайте на www.traverswelzijn.nl/jongeren Centrum-rezet.



ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Фізичне здоров'я стосується того, наскільки здоровим та у якій фізичній формі Ви є. Тут також йдеться про Ваше харчування, фізичні вправи і те, як Ви доглядаєте за собою.

ЯКА ВАША СИТУАЦІЯ?

Наскільки Ви задоволені своїм фізичним здоров'ям?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Незадоволений  Задоволений

Перепишіть свою відповідь на лічильник KR8! на сторінці 22.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО?

Яка кількість дорослого населення Нідерландів має надлишкову вагу?

1 з десяти чверть половина

Скільки велосипедів в Нідерландах?

10 мільйонів 17 мільйонів 23 мільйонів

Через кого можна записатись в лікарню для надання медичної допомоги (не невідкладної)?

самостійно соц. працівник гуртожитку сімейний лікар

ЩО ДЛЯ ВАС ВАЖЛИВО?

Обведіть кружечком п'ять цінностей, які є для Вас найважливішими у Вашому житті. Вам щось не вистачає? Напишіть це на пунктирній лінії.

Задоволення Безпека Виклик Турбота
про себе Хвилювання Релаксація
Відкритість Свобода Разом Соціальний
зв'язок Задоволення Стабільність
Здаватися Оптимізм Повага до
себе Довіра Відновлення Краса
Продуктивність Контроль Прийняття

.....

ЗАВДАННЯ

Який Ваш улюблений рецепт? Запишіть або вклейте його нижче.

.....

.....

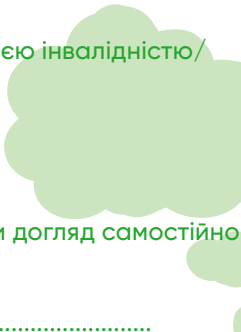
.....

.....



МЕНІ Б ХОТИЛОСЯ...

Над чим би Ви найбільше хотіли попрацювати? Підкресліть до трьох речей, над якими Вам би хотілося почати роботу. Ви також можете додати інші побажання.

- ... **займатися спортом/більше рухатися**
 - ... **здорове харчування**
 - ... **навчитися справлятися зі своєю інвалідністю/хворобою/залежністю**
 - ... **бути здоровішим**
 - ... **зв'язатися з моїм лікарем**
 - ... **мати можливість організувати догляд самостійно**
 - ... **щось інше, а саме:**
 -
- 

ЗАПИТАННЯ

Що допомагає Вам залишатися здоровим?

.....

.....

.....

Як ви справляєтеся з обмеженнями, які стосуються Вашого здоров'я?

.....

.....

.....

Який вид спорту та фізичних вправ Вам подобається?

.....

.....

.....



ПОРАДИ

- Веб-сайт www.moetiknaardedokter.nl/uk допоможе Вам із запитанням, потрібен Вам лікар, чи ні. Якщо Ви сумніваєтеся, Ви завжди можете прийти до сімейного лікаря. У випадку надзвичайної ситуації або якщо існує загроза життю, телефонуйте 112.
 - Кабінет сімейного лікаря закритий і Ваше медичне питання не може чекати, але це не невідкладна ситуація? Тоді зверніться до лікаря загальної практики в Зволле за номером 0900 - 333 6 333.
 - У Зволле пропонується багато різних видів спорту, завітайте на www.sportservicezwolle.nl/sportaanbod. Ви можете самі зареєструватися або обговорити це зі своїм ментором (соц. працівником гутрожитку).
 - У Нідерландах медичне страхування є обов'язковим для всіх. Для отримання додаткової інформації відвідайте www.zorgverzekeringlijn.nl/uw-situatie/uit-oekraine. Примітка: витрати на стоматологію не завжди відшкодовуються (для дорослих).
- 

Психічне здоров'я стосується того, як Ви себе відчуваєте.

ЯКА ВАША СИТУАЦІЯ?

Як Ви відчуваєтесь загалом?



Перепишіть свою відповідь на лічильник KR8! на сторінці 22.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО?

Який відсоток біженців страждає на депресію або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)?

- 2-5% 13-20% 30-36%

Скільки людей у Нідерландах мають психічні проблеми?

- 100.000 близько 1 млн близько 3 мільйонів

Регулярні фізичні вправи допомагають покращити психічне здоров'я, оскільки допомагають 1. зменшити стрес, 2. покращити сон і 3. підвищити Вашу впевненість у собі

- Всі твердження вірні
 Твердження 1 вірне, 2 і 3 – хибні
 Твердження 1 і 2 вірні, твердження 3 – хибне

ЩО ДЛЯ ВАС ВАЖЛИВО?

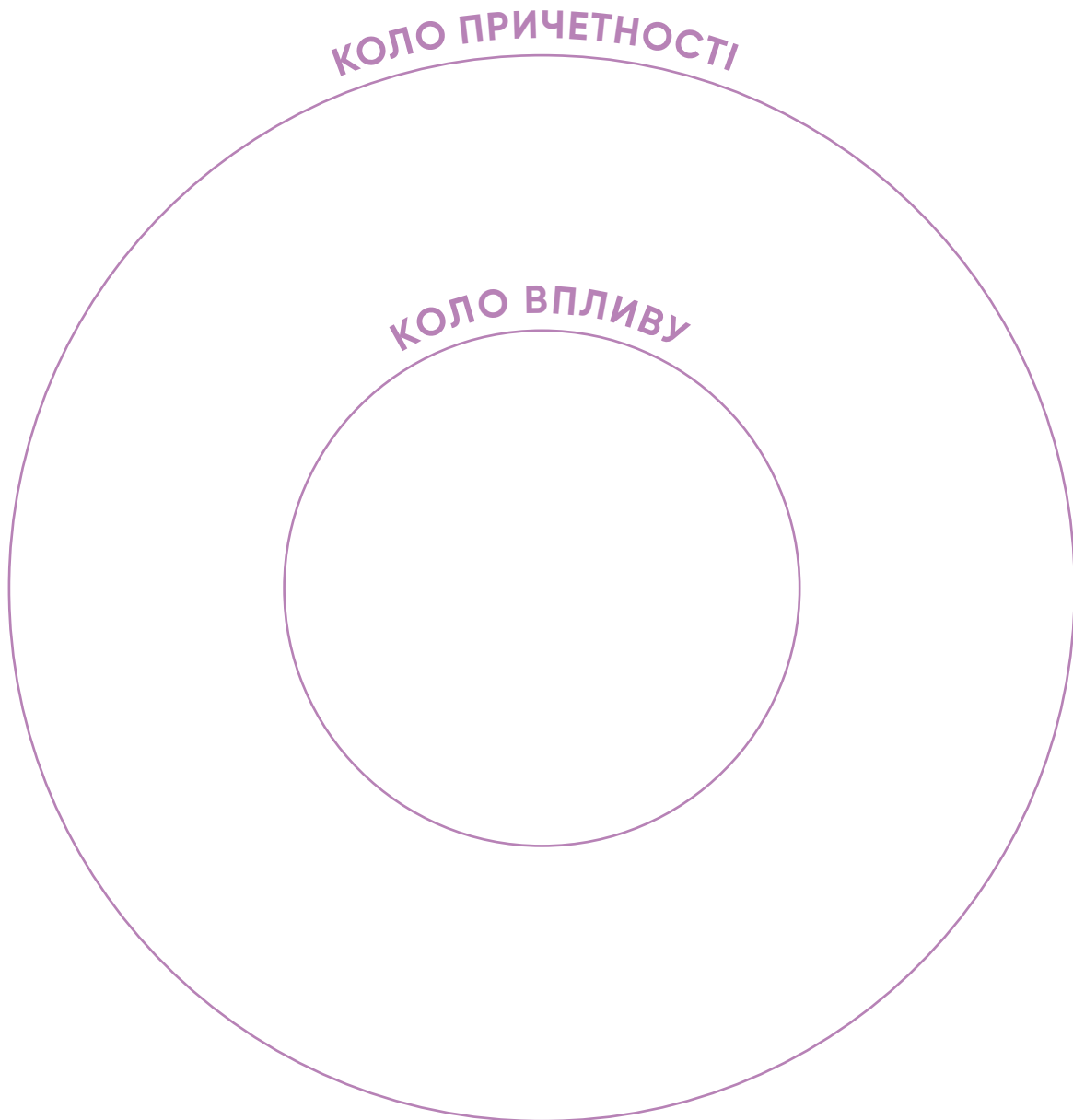
Обведіть кружечком п'ять цінностей, які є для Вас найважливішими у Вашому житті. Вам чогось не вистачає? Напишіть це на пунктирній лінії.

Життєва сила Спокій Виклик Власний
контроль Прийняття Пропрацювання
Розуміння Бути в формі Мотивація
Соціальний зв'язок Релаксація Сміливість
Контакт Безпека Захист Підтримка
Турбота Почуття гумору турбота про себе
Прощення Вірність Розвиток

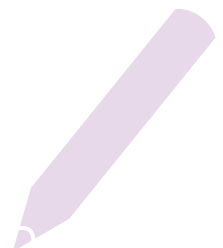
.....

ЗАВДАННЯ

«Коло впливу» та «Коло причетності» – це все, до чого Ви відчуваєте емоційну причетність. Внутрішнє коло показує, на що Ви можете впливати, наприклад, на Вашу реакцію, Вашу поведінку та ваші думки. Зовнішнє коло візуалізує те, на що Ви маєте незначний вплив або взагалі не маєте прямого впливу, але де Ви емоційно залучені. Нижче у внутрішньому колі запишіть речі, на які Ви можете вплинути, а у зовнішньому колі запишіть речі, які Ви не контролюєте.



Якщо Ви більше зосереджуєте свою енергію та увагу на речах у своєму колі впливу, а не на колі причетності, Ви фактично збільшуєте свій вплив. Тоді Ваше внутрішнє коло стане більшим і це дасть Вам більше контролю.



ЗАПИТАННЯ

Як Ви знаходите баланс між життям у Нідерландах і ситуацією в Україні?

.....

Які позитивні риси Ви цінуєте в собі?

.....

З ким Ви переважно спілкуєтесь, коли Вам важко?

.....



МЕНІ Б ХОТИЛОСЯ...

Над чим би Ви найбільше хотіли попрацювати? Підкресліть до трьох речей, над якими Вам би хотілося почати роботу. Ви також можете додати інші побажання.

... добре спати

... справлятися зі своєю хворобою/інвалідністю/
залежністю

... мати можливість з кимось поговорити

... отримання допомоги з моїми психічними
проблемами

... зменшити рівень стресу

... налагодити ритм дня і ночі

... більше душевного спокою

... відчувати себе менш винним (стосовно сім'ї/
друзів, яких довелося залишити)

... справлятися з нерозумінням з боку людей, які не
стали біженцями, а залишились в Україні

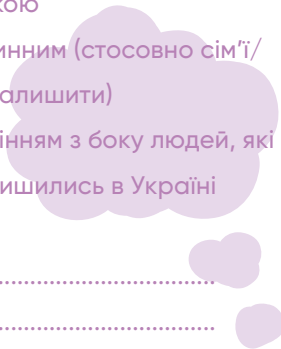
... щось інше, а саме:

.....

.....

.....

.....



ПОРАДИ

- Якщо у Вас є психологічні скарги, добре поговорити про це. Ви можете записатися на прийом до сімейного лікаря. Він може направити Вас до спеціаліста.
- Якщо Ви хочете знайти онлайн-спеціаліста самостійно, або Ви шукаєте засоби самопомоги завітайте на www.ntvp.nl у розділ Psychological first aid / Tools related to the war in Ukraine.
- Як біженець з України ви можете звернутися до психолога з Вашої країні через www.empatiaprogram.nl. На сайті також працює гаряча лінія у виді чату.
- Також є українські біженці, які отримали спеціальну освіту, щоб надавати іншим біженцям психологічну підтримку. Запитайте свого ментора (соц. працівник гуртожитку) для отримання додаткової інформації.
- Якщо у Вас є суїцидальні думки, телефонуйте за номером 0800-0113.



НОТАТКИ

A large white rounded rectangle with a blue border, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.



У розділі сенс йдеться про речі, які надають значення Вашому життю.

ЯКА ВАША СИТУАЦІЯ?

Наскільки значущим Ви відчуваєте своє життя?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Беззмістовне Наповнене змістом

Перепишіть свою відповідь на лічильник KR8! на сторінці 22.



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО?

Який % голландців називають себе віруючими чи релігійними?

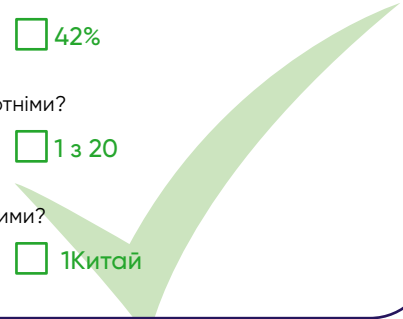
10% 18% 42%

Скільки людей у Нідерландах почуваються дуже самотніми?

1 з 5 1 з 10 1 з 20

У якій країні більшість людей називають себе релігійними?

Франція Таїланд Китай

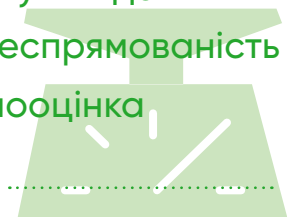


ЩО ДЛЯ ВАС ВАЖЛИВО?

Обведіть кружечком п'ять цінностей, які є для Вас найважливішими у Вашому житті. Вам щось не вистачає? Напишіть це на пунктирній лінії.

Любов Сім'я Друзі Затишок Робота
Діти Партнер Отримувати задоволення
Здоров'я Роботи щось корисне Спокій
Відчуття приналежності Бути наодинці
Контакт Виклик Зростання Безпека
Стабільність Свобода Відчуття захищеності
Чесність Повага Справедливість Рівність
Мир Дружелюбність Бог Увага
Багатство Незалежність Бути відомим
Баланс Філософія життя Цілеспрямованість
Соціальний зв'язок Самооцінка

.....



ЗАПИТАННЯ ПРО ДИВО

Уявіть собі... Сьогодні ввечері Ви лягаєте спати, як зазвичай. Але коли Ви прокидаєтесь вранці, сталося диво. Проблема, яка виникла перед сном, зникла, як сніг на сонці! Але Ви спали, тому Ви не знаєте, що уві сні сталося диво. Як би Ви помітили, прокидаючись та упродовж дня, що сталося диво? Що саме відрізняється? Що Ви відчуваєте? Що відбувається?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

МЕНІ Б ХОТИЛОСЯ...

Над чим би Ви найбільше хотіли попрацювати? Підкресліть до трьох речей, над якими Вам би хотілося почати роботу. Ви також можете додати інші побажання.

- ... зустрітись з людьми, які поділяють Ваші проблеми/страждання
- ... знайти церкву/релігійну громаду
- ... мати зв'язок із своєю родиною
- ... мати змістовні заняття удень
- ... радіти дрібницям
- ... наважитися мріяти
- ... щось інше, а саме:
-



ПОРАДИ

- Церковні служби проводяться в Нідерландах також українською мовою. Для більш детальної інформації завітайте на <https://beliefsinburgering.nl/oekraine-vieringen>.
- На www.refugeehelp.nl Ви знайдете в розділах activiteiten, mensen leren kennen та online activiteiten спеціально для українців українською: соцмережі (групи Facebook і Telegram), платформу новин або онлайн-книги, які можна читати безкоштовно.
- У Зволле є місця, де можна вчити нідерландську мовою та познайомитися з іншими, насолоджуючись чашкою кави. Подивіться на сайті www.kletsenkoekzwolle.nl



ЗАПИТАННЯ

Хто або що (пісня, скульптура чи мистецтво) надихає Вас у Вашому житті?

.....

.....

.....

Для чого Ви прокидаєтесь вранці?

.....

.....

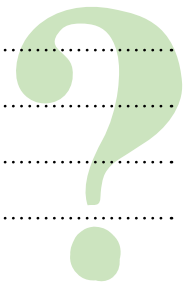
.....

Чим Ви найбільше пишаєтесь у своєму житті?

.....

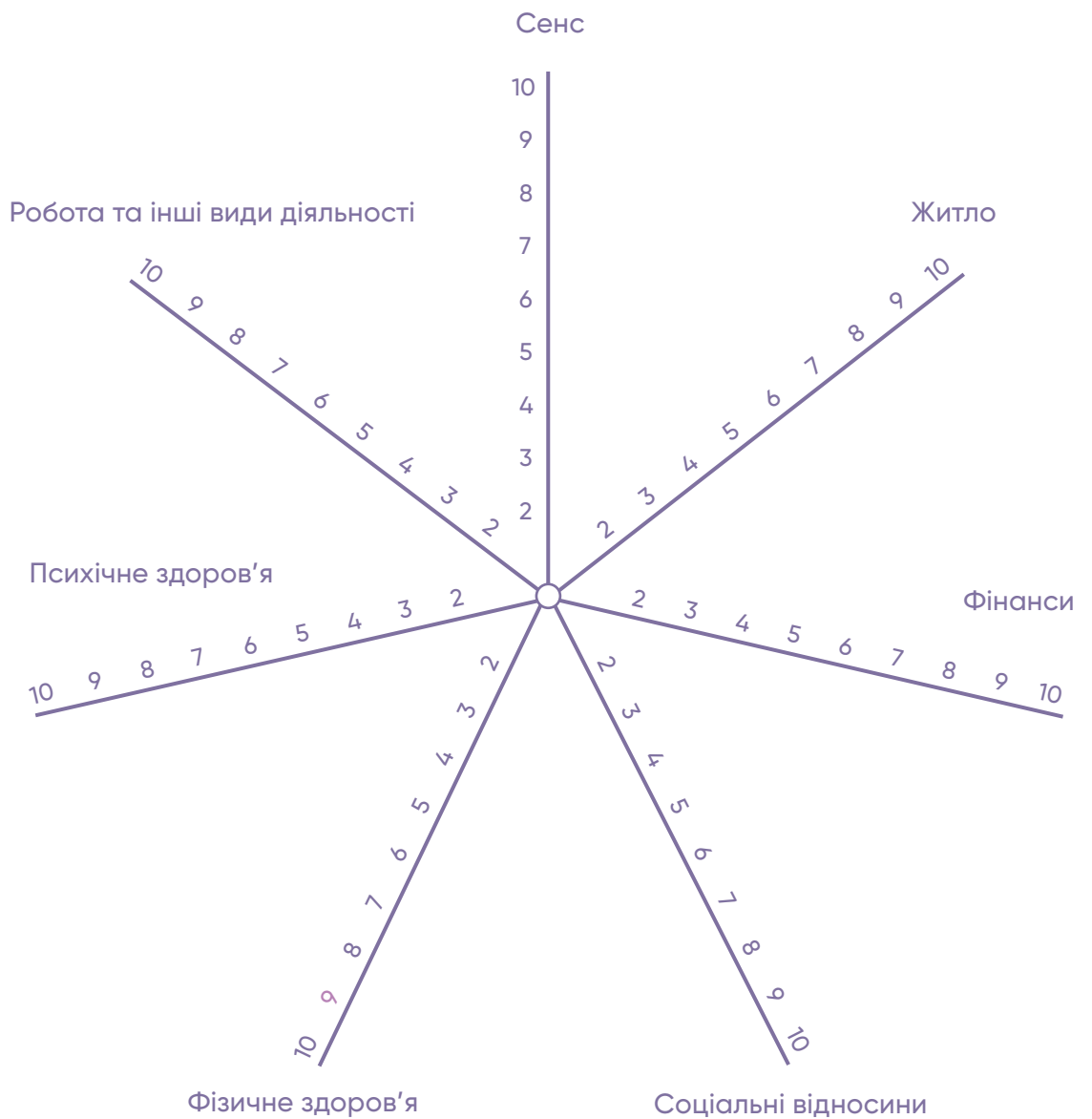
.....

.....



ВАШ ВИМІРЮВАЧ СИЛИ

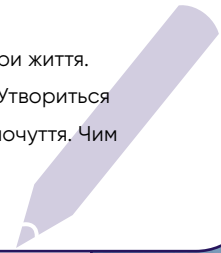
Ваш вимірювач сили дає уявлення про те, яка Ваша ситуація і що б Ви хотіли змінити. Спочатку запишіть показники стосовно Вашої ситуації зараз, а потім запишіть, де б Ви хотіли знаходитись. Там, де різниця найбільша, лежить найбільше бажання щось змінити.



- Яка Ваша ситуація зараз?
- - - Як би Ви хотіли, щоб Ваша ситуація виглядала?

КРОК 1: ЯКА ВАША СИТУАЦІЯ?

Перепишіть відповіді на запитання «Яка Ваша ситуація?», які Ви заповнили для кожного сфери життя. Поставте хрестик біля кожної сфери життя. Коли Ви відповісте на всі 7 питань, з'єднайте лінії. Утвориться павутина. Вона показує, наскільки сильним Ви себе відчуваєте. Це говорить про Ваше самопочуття. Чим ширше павутина, тим сильнішим Ви себе відчуваєте.

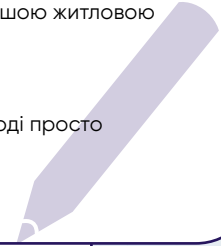


КРОК 2: ЯК БИ ВИ ХОТІЛИ, ЩО ВАША СИТУАЦІЯ ВИГЛЯДАЛА?

Тепер зазначте для кожної сфери життя, як би Ви хотіли, щоб Ваша ситуація виглядала. З'єднайте ці позначки разом. Зробіть це пунктирною лінією.

Припустімо, Ви ввели 6 для сфери Житло, тому що Ви достатньо задоволені своєю житловою ситуацією. Ви поставили хрестик на 6. Але оскільки ви хотіли б кращих відносин з сусідами, Ви заповнюєте бажану ситуацію як 7. Якби Ви могли покращити контакт зі своїми сусідами, Ви були б ще більше задоволені Вашою житловою ситуацією.

Ви також можете бути задоволені Вашою ситуацією. Або у Вас немає потреби її змінювати. Тоді просто запишіть таку саму цифру для цієї сфери життя.



КРОК 3: З ЧОГО ВИ ХОЧЕТЕ ПОЧАТИ?

Де найбільша різниця між лінією та пунктиром? Тут Ваша поточна ситуація і Ваша бажана ситуація найбільше відрізняються одна від одної. Тут знаходиться Ваше найбільше бажання щось змінити.

Чи збираєтесь Ви це зробити?

.....

.....

.....

.....

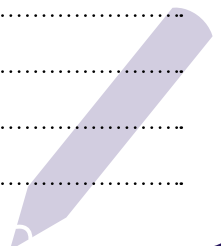
.....

.....

.....

.....

.....

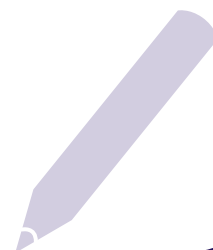


ВАШЕ МАЙБУТНЄ

Вимірювач сили показує, де знаходяться Ваші бажання. Ви можете почати працювати над своїми побажаннями. Самостійно, з кимось разом або з ментором (соц. працівником гуртожитку).

ДО РОБОТИ!

На цих сторінках є місце для Вашого плану. Ми залишили сторінки порожніми, щоб Ви могли створити те, що Вам підходить. Можливо, у Вас вже є план, який Ви можете вставити сюди. Деяким більше подобається зобразити своє майбутнє на малюнку. Ви можете також вставити фотографії або зображення, які представляють ваші цілі. Виберіть таку форму, яка Вам підходить.







kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

