



INFORMATIEFOLDER VOOR GASTGEZINNEN VAN OEKRAÏENSE VLUCHTELINGEN

“Het volgende moeten we onthouden:

Dat we allemaal als vluchteling geboren worden.

Op zoek naar de juiste plek,

Naar veiligheid, wat voorspoed en een liefkozend blik.

Dus maak vrij baan in je hart, want daar is een onmeetbare ruimte.

En bedenk dit: in ieder welkom zit een schuilkelder.”

Marijke Lucas Rijnveld

Er is een verschrikkelijk toestand in Oekraïne – oorlog!

Veel mensen vluchten hun land uit om in Europa, ook in Nederland, een veilige haven te vinden. U leeft met hen mee. U wil graag deze onschuldige, vaak kwetsbare mensen – vrouwen, kinderen en ouderen – helpen met onderdak hier in Nederland. Wat een groot gebaar! Het is bewonderenswaardig!

Maar wat betekent het echt om onbekende mensen in jouw huis en leven toe te laten?

Bent u er echt op voorbereid? En heeft u antwoorden op al uw vragen?

Nederlandse en Oekraïense vrijwilligers van NuTwente werken er hard aan om het ontvangst en verblijf van de vluchtelingen in uw huis zo veilig en aangenaam mogelijk te laten verlopen. Wij willen graag dat het een verrijkende ervaring voor allebei de partijen wordt. Het is niet de bedoeling dat u zich helemaal aanpast aan uw gasten en vice versa. Deze brochure is bedoeld om te informeren en enkele handvatten te geven om de opvang van Oekraïners bij u makkelijker te maken.



Noaberschap Ukraine-Twente

Wilt u dat de verblijfsperiode van Oekraïners in uw huis een gezonde en stressvrije ervaring wordt? Denk even aan de onderstaande zaken:

10 vragen om over na te denken

1. Hoe gaat u communiceren als u geen gemeenschappelijke taal spreekt?

Veel Oekraïners spreken geen Engels, Nederlands of Duits. Wij raden Google Translate aan om te beginnen. Voor de buitengewone situaties als het niet anders lukt, kunt u een tolk-vrijwilliger bij NuTwente aanvragen.

2. Bent u bereid om ze te helpen met praktische zaken?

Denk hierbij aan wegbrengen naar afspraken of iets regelen? Zo ja, communiceer duidelijk wat, hoe vaak en hoeveel?

3. Bent u bereid om ze, zo nodig, financiële steun te bieden? Zo ja, in welke vorm, hoe vaak en hoeveel? Oekraïners krijgen leefgeld vanuit de gemeente, maar dit kan enige tijd duren.

4. Gaan jullie aan één tafel eten?

Denk aan allergieën en eet- en drinkgewoontes. Bespreek de tijdstippen.

5. Hoeveel vrije tijd gaan jullie samen doorbrengen?

Wat gaan jullie doen? Wie betaalt?

6. Mogen ze uw wifi / telefoon gebruiken? Zijn er bepaalde regels aan gekoppeld? Zo ja, communiceer ze duidelijk.

7. Mogen ze andere mensen ontvangen (volwassene kinderen, vrienden, andere Oekraïners in de regio)? Zo ja hoe vaak en hoelang?



8. Is jouw huis veilig voor kleine kinderen?

Denk aan ramen, stopcontacten en chemische middelen

9. Zijn alle kostbare objecten verzekerd?

10. Wat moeten uw gasten over de huisregels en jouw levensgewoonten weten?

Het is voor iedereen goed om zo snel mogelijk een gezonde dagelijkse routine te hebben. Oekraïners kunnen zich verlegen voelen om van uw ruimtes vrij gebruik te maken. Daarom raden wij het sterk aan om proactief te zijn en jouw gasten duidelijk te laten weten wanneer ze de gezamenlijke ruimtes (keuken, douche, woonkamer, terras, etc.) en voorzieningen (wasmachine, droogmachine, strijkijzer, fohn, ect) vrij mogen gebruiken. Wij raden ook aan om ze te laten zien hoe alles werkt, van de deurslot tot de afwasmachine. Tenslotte zijn ze vaak ook niet bekend met het Nederlandse afvalscheidingsstelsel.



Wat kunt u doen om de fysieke en psychologische gezondheid te ondersteunen?

1. Gezonde eet-, drink-, slaap-, bewegingsgewoontes en routines duidelijk bespreken en afstemmen

2. Vriendschappen, contact met landgenoten en familie verwelkomen

3. Actieve betrokkenheid bij dagelijkse activiteiten in jouw huis uitnodigen en complimenteren.

Ze zouden op sommige dagen kunnen koken, de hond uitlaten, de ramen lappen, de tuin wieden, boodschappen doen of de was ophangen. Leg ze wel goed uit wat je van hun hulp verwacht waar het nodig is. Nodig ze uit voor gezamenlijke activiteiten (boodschappen, tv kijken, praten over het leven in Nederland en Oekraïne, avondwandelingen, de kinderen naar school brengen, de huisarts bezoeken etc). Het zou geweldig zijn als uw hun kinderen kan helpen om vriendjes en vriendinnetjes in de omgeving te ontmoeten. Vraag de kinderen van de burens om hun te betrekken bij spelletjes.

4. Onafhankelijkheid, vrijheid en verantwoordelijk voor eigen leven bevorderen.

Hoe meer jouw gasten actief betrokken zijn bij het opbouwen van hun leven in Nederland, des te soepeler zal hun integratie verlopen en zullen ze zich beter voelen.



Enkele cultuur- en mentaliteitsverschillen:

Mentaliteit

Oekraïners zijn hartelijke, dankbare en emotionele mensen. Om naar Twente te komen hebben de Oekraïners een lange weg afgelegd, duizenden kilometers. Hoogstwaarschijnlijk zijn de mensen die je ontmoet op dat moment niet erg sociaal. Ze hebben tijd nodig om bij te komen en weer een veilig gevoel te krijgen.

Oekraïners zijn heel direct in hun emoties, gedachten en gedrag. Ze uiten zichzelf authentiek. Ze weten vaak precies wat ze willen en streven ernaar dat ook te krijgen.

Het leven voor veel mensen in Oekraïne is vaak veel minder geregeld en gestructureerd door de overheid als in Nederland. Het levenstempo is daar hoger. Veel mensen zijn proactief, creatief en zelfstandig in het oplossen van hun (ook buitengewone) problemen. Daarom is het mogelijk dat je bepaalde onbegrip en ongeduld zal zien als ze niet per direct naar de arts kunnen of op oplossingen moeten wachten.

Oekraïners zijn harde werkers, sociaal, hulpvaardig, open naar de wereld en vriendelijk, ondernemend en bedenken graag plannen om problemen op te lossen.

Een gast is in een Oekraïens huishouden heilig. De gast wordt goed verzorgd, gevolgd door vaak lange, openhartige gesprekken. De gast wordt nooit weggestuurd en is altijd welkom, maar er wordt van de gast nooit verwacht om zelf naar koelkast te lopen voor een biertje. U moet de Oekraïners uitleggen wat ze zelf kunnen doen en welke regels bij u thuis van toepassing zijn, wat zijn de gebruiken met betrekking tot gasten in Nederland. Bijvoorbeeld, Oekraïners verwachten niet dat u fietsen met hen deelt, omdat ze te gast zijn. Het is geen arrogantie, maar gewoon gebruik.

Oekraïners zijn onbekend met het concept "gezelligheid". Voor ontspanning gaan ze liever iets doen, bijvoorbeeld wandelen, de tuin omspitten of bloemen planten. Ze houden ervan om ervaringen te delen.



Veel moeders zijn actief betrokken bij ontwikkeling van hun kinderen van jongs af aan. Ze bezoeken met hun kinderen buitenschoolse activiteiten vanaf peuterleeftijd en soms gedurende de gehele schoolperiode.

Mensen ouder dan 60 weten vaak niet hoe ze het internet moeten gebruiken. In zulke gevallen kun je de coördinatoren (ons) aanspreken. Wij zullen dan proberen te helpen (bijvoorbeeld, gezamenlijk de huisregels doorspreken).

Medisch systeem

Het grootste verschil met betrekking tot het medische verschil met Nederland is dat bij fysiek ongemak een Oekraïner per direct toegang tot de medische hulp, ook bij specialisten. Alle klachten worden serieus door de arts genomen, onderzocht en zo nodig behandeld. Er zijn ook regelmatige medische check-ups bekend. Zo bestaan er routines om 1 keer per jaar een long-scan te ondergaan en gaan vrouwen vanaf 20 jaar elke 6 maanden naar een gynaecoloog voor preventief onderzoek. Voorkomen is dus voor een Oekraïner beter dan genezen.

Dus wat je ook kan verwachten is dat bij een temperatuur van 38 graden ze de dokter willen bellen en een op zo'n minst een consult of zelfs een behandeling verwachten. Hetzelfde geldt voor een aanhoudende hoest, loopneus of een virus(infectie). Daarnaast worden in Oekraïne alle medicijnen bij de apotheek en veel bij drogisterij verkocht, dus ook medicijnen met recept, waar dit in Nederland ongebruikelijk is voor een drogisterij.

Op het moment is het nog deels onduidelijk hoe de zorgverzekering is geregeld voor vluchteling, maar we raden ze aan om zich in te schrijven bij de huisarts. De zorgkosten worden op dit moment vergoed door het rijk.

De Oekraïense keuken

Gebruikelijk Oekraïense gerechten zijn maaltijdsoep, aardappelen, rijst of boekweit, vlees en salade met tomaten, komkommer, radijsjes met zonnebloemolie of crème fresh. Het is ongebruikelijk voor Oekraïners om boterhammen te eten bij de lunch. Bij de lunch eten ze vaak eerst een warm voor- en hoofdgerecht en drinken compote. Vaak koken ze soep in een 10 liter



Noaberschap Ukraine-Twente

pot voor meerdere dagen. Het avondeten bestaat uit twee gangen, waarvan één soep. Daarna thee met biscuitjes.

Voor Oekraïners kunnen Indonesisch, Chinees, Turks of pittige gerechten niet lekker zijn.

Voorbeeld boodschappenlijst:

- Brood, afbakbrood (zuurdesembrood is het beste)
- Vlees, Hema of Gelderse worstjes
- Eieren
- Gerookte makreel, haring
- Boekweit (Turkse of Poolse winkel)
- Rijst
- Kaas
- Gewone zwarte, groene of earl grey thee
- Tarwebloem en meel
- Aardappelen
- Melk
- Gewone boter
- Crème fraîche, Griekse yoghurt
- Muesli
- Groenten en fruit om rauw op te eten
- Limonade
- Jam

Het is wel aangeraden om de boodschappenlijst met je gasten af te stemmen!

Vervoer

Veel Oekraïners hebben geen rijbewijs en weten ook niet hoe ze in Nederland moeten fietsen. In Oekraïne is een fietser geen gebruikelijke weggebruiker. Er zijn geen speciale fietspaden en de meeste Oekraïners kunnen niet fietsen. Dit kan tot gevaarlijke situaties op de weg leiden, omdat het andere verkeer niet verwacht dat de fietser zich ongepast/onverwacht gedraagt.

NuTwente zal voor Oekraïners een korte lijst aan verkeersregels opstellen die een fietser moet weten.

Tip! Ga eens met jouw gasten samen door de stad en op jouw favoriete fietsroutes fietsen.



Noaberschap Ukraine–Twente

Het Nederlandse openbaar vervoer systeem is heel anders dan die in Oekraïne. Je kan jouw gasten helpen leren hoe ze hun reis in Nederland kunnen plannen met de behulp van de website of de app 9292 of Google maps.

Religie

Oekraïners zijn over het algemeen spirituele mensen en velen behoren tot de orthodoxe of grieks-orthodoxe kerk. Echter, een groot deel is niet praktiserend. Ze hebben geen speciale diëten of rituelen. Het enige dat zij mogelijk zouden willen, is een bezoek aan de kerk om een kaars te branden voor hun dierbaren. Er zijn geen Oekraïens-Orthodoxe kerken in Twente, maar wel Syrisch-Orthodox. Misschien zouden de mensen daar graag een keertje heen willen of misschien naar een katholieke of gereformeerde kerk.

Belangrijk

Mensen kunnen zeer diverse reacties hebben op overweldigende gebeurtenissen. Sommige zullen in shock, verbaasd of ongelovig zijn. Ze kunnen zich verdoofd voelen en geen contact hebben met de gevoelens van angst en pijn. Mensen kunnen angst en diep verdriet, verwarring, woede en hulpeloosheid voelen.

Ze kunnen zich onrustig, hyper waakzaam en gemakkelijk geïrriteerd voelen.

Kinderen kunnen "hangerig en plakkerig" zijn, nachtmerries krijgen, zich agressief gaan afreageren.

Deze gevoelens zijn normaal en zullen voorbijgaan. Bij twijfel, neem contact op met de huisarts.



Checklist voor praktische zaken

- Inschrijven bij de gemeente. Neem altijd een paspoort mee.
 - Indien de vluchteling geen paspoort heeft moet dit aangevraagd worden bij de Oekraïense ambassade.
- Burger Service Nummer (BSN) aanvragen
- Bankrekening aanvragen. Dit gaat in sommige gemeenten via de gemeente.
- Leefgeld en verzekering regelen. Dit gaat via de gemeente.
 - Afspraken met betrekking tot kosten maken. Wilt u bijvoorbeeld dat iedereen zelf boodschappen doet?
Let op! Als u afspraken maakt over huur en gas/water/licht kan de gemeente dit opvatten als een huurovereenkomst. Dit kan invloed hebben op toeslagen.
Een gesprek over financiën kan lastig zijn, maar kan veel frustraties op den duur voorkomen.
- Inschrijven bij de huisarts. Dit kan bij uw eigen huisarts.
 - De huisarts kan medicijnen voorschrijven
- (Voor kinderen) inschrijven bij een school. De locatie hangt af van de leeftijd. De meeste gemeenten zetten op dit moment schakelklassen op. Ook over transport wordt nog gediscussieerd vanuit de dorpen en het buitengebied naar centrale plekken.
- Overleg verwachtingen met betrekking tot werk. Oekraïners mogen direct werken in Nederland, maar door de vlucht kan het zijn dat mensen eerst tot rust willen komen en andere zaken op orde maken. Dit hangt af van de situatie en het is belangrijk dat u samen hierover praat.
- Contact leggen met vrijwilligers, hulporganisaties of andere Oekraïners in de regio.
 - NuTwente Whatsappgroep voor gastgezinnen
 - NuTwente Telegramgroep voor Oekraïners
 - Bekijk op de website van uw gemeente welke andere initiatieven er zijn
- Voedsel, kleding en noodzakelijke spullen. Dit kan van het leefgeld of neem contact op met de kleding- en voedselbank.
- OV-kaart regelen

Belangrijke websites en telefoonnummers

www.refugeehelp.nl voor de meest recente informatie voor de in het Nederlands, Engels, Oekraïens en Russisch.

www.nutwente.nl voor contact met stichting NuTwente. U kunt ook help@nutwente.nl mailen

Voor medische problemen kunt u terecht bij de huisarts of huisartsenpost buiten kantooruren. Bel bij noodgevallen altijd 112. Voor psychische nood en paniekaanvallen kan de huisartsenpost u ook het best helpen.



Noaberschap Ukraine-Twente

De website van uw gemeente heeft informatie over lokale initiatieven en hoe de inschrijving precies werkt.



Wat als het niet zoals verwacht gaat?

Wordt het te zwaar voor je?

Weet je even niet meer wat je moet doen?

Neem gerust contact op met NuTwente.

Wij helpen je graag verder!

Mail jouw naam, telefoon en hulpvraag naar help@nutwente.nl

Wij nemen zo snel mogelijk contact met je op!