



www.welcomeworkproject.eu

Життя та робота в Данії



Зміст

01	Громадські групи та центри інтеграції	4
02	Курси та можливості навчання для біженців у Данії 8	
03	Підтримка психічного здоров'я та благополуччя	13
04	Житло та практичні поради щодо повсякденного життя	18

| Життя та робота в Данії як біженець

Практичний посібник щодо підтримки громади, курсів та повсякденної інтеграції

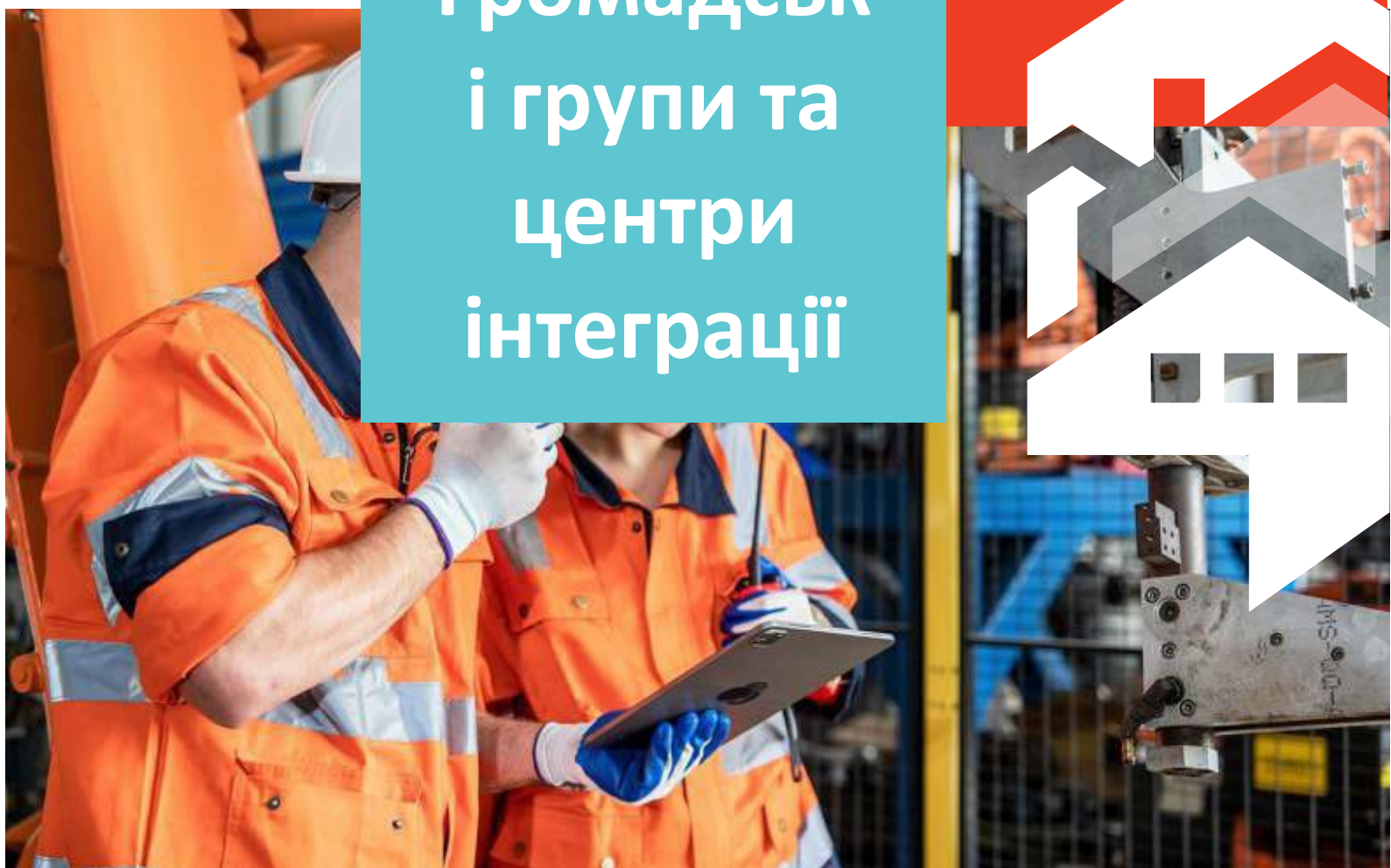
Данія є однією з країн Північної Європи, що має давно налагоджену систему прийому та підтримки біженців. Люди прибувають з найрізноманітніших країн, а датська модель інтеграції поєднує обов'язки місцевої влади, національні програми та потужну мережу НУО, волонтерських груп та громадських організацій. Ці організації допомагають новоприбулим у вивченні мови, підготовці до працевлаштування, вирішенні повсякденних адміністративних питань, доступі до медичного обслуговування та налагодженні стабільного розпорядку дня в новому середовищі.

Водночас перші місяці в Данії можуть видатися складними. Адміністративна система є дуже структурованою, більшість послуг надаються в цифровому форматі, а для виконання багатьох завдань потрібна електронна ідентифікація (MitID). Ринок житла у великих містах може бути дорогим, а датська мова може виявитися складною для початківців. Без наставництва орієнтування в місцевих правилах та розуміння того, яка підтримка доступна, може здаватися надто складним завданням.

Цей посібник містить практичну інформацію, яка допоможе біженцям упоратися з повсякденним життям та набути впевненості в собі. У ньому висвітлено мережі громадської підтримки, можливості навчання, послуги з охорони психічного здоров'я, рекомендації щодо житла та питання повсякденного життя. Незалежно від того, чи мешкає людина в Копенгагені, Орхусі, Оденсе, Ольборзі чи в меншому місті, цей посібник покликаний надати чіткі рекомендації та контакти надійних організацій, які сприяють довгостроковій інтеграції та незалежності в Данії.

01

Громадськ і групи та центри інтеграції



| Громадські групи та центри інтеграції

Система підтримки біженців у Данії базується на співпраці між місцевими муніципалітетами, національними НУО та громадськими організаціями, очолюваними волонтерами. Муніципалітети (kommuner) несуть основну відповідальність за інтеграцію, але НУО та громадські центри надають життєво важливу щоденну підтримку, можливість практикувати мову, соціальні заходи та консультації щодо орієнтування в данських системах. Доступність послуг різниться між муніципалітетами, але наведені нижче організації діють на широкій території та пропонують надійну допомогу.

Національні НУО з фізичними центрами

Ці організації працюють у багатьох містах і надають структуровану підтримку біженцям, особам, які шукають притулку, та вразливим мігрантам.

Данська рада з питань біженців (Dansk Flygtningehjælp – DRC)

Веб-сайт: <https://drc.ngo>

Міста: Копенгаген, Орхус, Оденсе, Ольборг та регіональні відділення

Данська рада з питань біженців є найбільшою організацією, що надає підтримку біженцям у Данії.

Що вони пропонують

- Юридичні консультації для шукачів притулку та біженців
- Допомога у поданні заяв на возз'єднання сім'ї
- Соціальні консультації та поради щодо повсякденного життя
- Допомога у працевлаштуванні, допомога у складанні резюме та ініціативи з підбору вакансій
- Місцеві мережі волонтерів, що пропонують практику мови, допомогу з домашніми завданнями та наставництво
- Громадські заходи, жіночі групи та соціальні події

Чому це корисно

DRC об'єднує професійних консультантів з питань інтеграції з потужною мережею волонтерів, що робить підтримку доступною в багатьох місцевих районах.

Червоний Хрест Данії (Røde Kors)

Веб-сайт: <https://www.rodekors.dk>

Міста: по всій країні, включаючи багато місцевих відділень

Червоний Хрест надає підтримку шукачам притулку в центрах та біженцям, які проживають у громаді.

Вони пропонують

- Заходи в центрах для біженців (для мешканців)
- Мовні кафе та клуби розмов
- Магазины секонд-хенду, де можна придбати недорогий одяг та товари для дому
- Допомогу дітям у виконанні домашніх завдань
- Соціальні групи для дорослих та сімей
- Програми дружніх візитів для осіб, що перебувають в ізоляції
- Громадські заходи та інтеграційні заходи

Підходить для

Людей, які шукають неформальних соціальних контактів, можливості для розбудови спільноти та щоденної підтримки.

Карітас Данія

Веб-сайт: <https://www.caritas.dk>

Міста: Копенгаген та партнери по всій Данії

Карітас зосереджується на вразливих сім'ях та новоприбулих.

Що вони пропонують

- Громадські кафе та групи підтримки
- Практична допомога з оформленням документів та цифровими системами
- Консультування для людей, які перебувають у стресовому стані
- Жіночі групи та сімейні заходи
- Семінари та соціальні заходи

Trampoline House (Копенгаген)

Веб-сайт: <https://trampolinehouse.dk>

Місто: Копенгаген

Відомий громадський центр, що підтримує шукачів притулку та біженців у привітній, дружній атмосфері.

Що вони пропонують

- Мовні курси та практика розмовної мови
- Юридичні консультації (у співпраці із зовнішніми консультантами)
- Художні майстер-класи, культурні заходи та соціальні події
- Молодіжні програми та жіночі групи
- Спільні обіди та дні відкритих дверей

Чому це важливо

Це безпечний, дружній простір, де люди можуть налагоджувати стосунки, набувати впевненості та зменшувати відчуття ізоляції.

Муніципальні служби інтеграції (Kommunale Integrationstjenester)

Кожен муніципалітет у Данії відповідає за інтеграцію біженців, яких направлено на його територію.

Послуги можуть відрізнятися, але більшість муніципалітетів надають:

Зазвичай це включає

- Призначеного консультанта з питань інтеграції (sagsbehandler)
- Допомогу в реєстрації для отримання медичних послуг та MitID
- Доступ до курсів датської мови (через офіційні мовні центри)
- Плани працевлаштування та активізації
- Підтримка при зарахуванні дітей до школи або дитячого садка
- Консультації з питань житла, бюджетування та місцевих правил

Муніципальні служби інтеграції є основним контактним пунктом з адміністративних питань.

Місцеві громадські центри та групи волонтерів

По всій Данії громадські центри та групи волонтерів надають неформальну щоденну підтримку. Ці місця особливо важливі для практики датської мови, знайомства з місцевими жителями та побудови соціальних мереж.

Міжнародна громада Орхуса

Веб-сайт: <https://internationalcommunity.dk>

Місто: Орхус

Що вони пропонують

- Соціальні зустрічі та культурні заходи
- Практичні семінари про життя в Данії
- Можливості для налагодження контактів
- Сімейні заходи для громади

Копенгагенський міжнародний дім

Веб-сайт: <https://ihcph.kk.dk>

Місто: Копенгаген

Хоча організація в основному орієнтована на новоприбулих, вона також надає підтримку біженцям.

Послуги включають

- Семінари про датські системи (охорона здоров'я, оподаткування, житло)
- Мовні кафе
- Культурні заходи та зустрічі громади
- Консультації з питань працевлаштування та волонтерства

Мультикультурні громадські центри (у різних містах)

У багатьох містах є громадські простори, які управляються місцевими асоціаціями.

Поширені заходи

- Кафе для спілкування датською мовою
- Клуби допомоги з домашніми завданнями для дітей
- Жіночі групи та заходи для матерів з дітьми
- Спільні вечери та культурні обміни
- Допомога волонтерів у заповненні форм та роботі з цифровими системами
- Спортивні та пішохідні групи, а також творчі майстерні

Приклади:

- **Кафе Mellelrummet (Копенгаген)**
- **Aalborg Frivilligcenter**
- **Ініціативи Odense Fællesskab**

Релігійні організації та культурні об'єднання

Церкви, мечеті та культурні групи часто проводять громадські програми, спрямовані на прийом біженців.

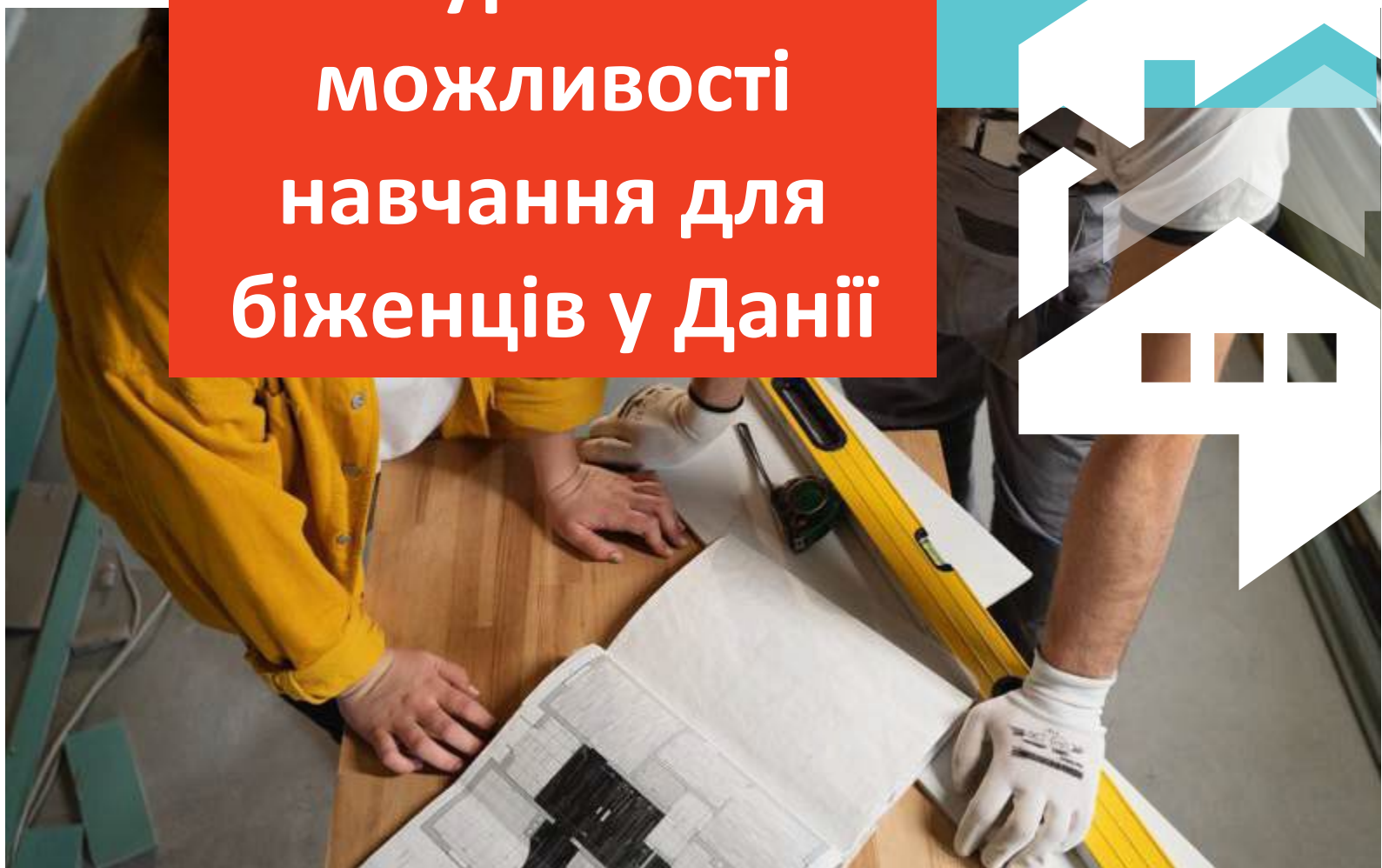
Типові пропозиції

- Практика датської мови
- Соціальні зустрічі та спільні трапези
- Підтримка сімей та одиноких матерів
- Банки одягу та акції збору пожертв
- Емоційна підтримка та дружнє вислуховування

Ці групи допомагають новоприбулим відчувати зв'язок із місцевими громадами та культурними мережами.

02

**Курси та
МОЖЛИВОСТІ
навчання для
біженців у Данії**



| Курси та можливості навчання для біженців у Данії

Біженці в Данії мають доступ до широкого спектру безкоштовних або субсидованих курсів, призначених для підтримки вивчення мови, цифрових навичок, повсякденної інтеграції та виходу на ринок праці. Навчання проводиться в рамках муніципальних програм інтеграції, офіційних мовних шкіл, національних НУО, центрів зайнятості та громадських організацій. Багато курсів поєднують практичні навички з допомогою в орієнтуванні в данських системах, що корисно для людей, які адаптуються до високоцифрового суспільства.

У цьому розділі описано найбільш доступні та поширені варіанти навчання для біженців протягом перших років їхнього перебування в Данії.

Курси датської мови (безкоштовні або недорогі)

Вивчення датської мови є необхідним для повсякденного життя, роботи та спілкування з державними органами. Мовна підготовка в Данії має чітку структуру, сертифікується та проводиться в офіційних мовних центрах.

1. Офіційна освіта з датської мови (Danskuddannelserne)

Управління здійснюють муніципалітети, а навчання проводиться в уповноважених мовних центрах.

Пропоновані рівні

- Данська 1: Для учнів з обмеженою освітою
- Данська мова 2: для учнів з певною освітою
- Данська 3: для учнів з вищою освітою або високим рівнем володіння мовою

Що включає програма

- Безкоштовні або субсидовані курси датської мови терміном до п'яти років
- Модулі від початкового до просунутого рівнів
- Іспити на кожному етапі (наприклад, Prøve i Dansk 1, 2, 3)
- Уроки, що охоплюють повсякденне життя, теми, пов'язані з роботою, та громадянську освіту

Чому це корисно

Це основний, визнаний шлях вивчення датської мови, який є необхідним для багатьох професій.

2. Муніципальні мовні кафе (Sprogcaféer)

Пропонуються бібліотеками, громадськими центрами та групами волонтерів.

Заходи включають

- Неформальну практику розмовної датської мови
- Допомога з вимовою та лексикою
- Соціальна взаємодія з данськими волонтерами
- Допомога з написанням листів, заповненням бланків та роботою з цифровими платформами

Це невимушені умови, які доповнюють офіційні уроки.

3. Мовна підтримка від НУО

Такі організації, як Данська рада з питань біженців, Червоний Хрест та місцеві волонтерські центри, пропонують:

- Групи для розмов
- Індивідуальні мовні наставники
- Допомогу у виконанні домашніх завдань
- Данську мову для повсякденних завдань (покупки, охорона здоров'я, транспорт)

Ці програми допомагають учням набути впевненості поза межами класу.

Цифрові навички та підготовка до працевлаштування

Данія має високоцифровізовану державну систему. Багато завдань вимагають використання MitID, NemID, e-Boks та цифрових порталів охорони здоров'я, тому цифрові навички є надзвичайно важливими.

1. Центри зайнятості (Jobcentre)

Муніципальні центри зайнятості пропонують безкоштовні курси та програми працевлаштування.

Поширені курси

- Базові навички роботи з комп'ютером
- Користування e-Boks, Digital Post та MitID
- Написання резюме та методи пошуку роботи
- Данська мова на робочому місці та орієнтація на ринку праці
- Короткі вступні курси з професійної підготовки (робота на кухні, прибирання, догляд за людьми, робота на складі)

Центри зайнятості також налагоджують зв'язки між людьми та роботодавцями за допомогою програм активізації.

2. бібліотеки (Biblioteker) – цифрові консультації та семінари

Публічні бібліотеки по всій Данії пропонують цифрові курси для початківців.

Семінари включають

- Використання смартфонів та комп'ютерів
- Доступ до державних онлайн-послуг
- Заповнення цифрових форм
- Безпечне користування онлайн-банкінгом
- Допомога у налаштуванні MitID або NemID

Бібліотеки є основним джерелом практичної цифрової підтримки для новоприбулих.

3. Неприбуткові цифрові програми

Деякі НУО та громадські групи проводять програми з цифрової грамотності, зокрема:

- Вступ до Microsoft Office
- Безпека в Інтернеті
- Платформи для пошуку роботи
- Навички цифрової комунікації
- Навчання програмуванню або базовим IT-навичкам (у великих містах)

Ці програми підходять для тих, хто віддає перевагу навчанню в невеликих групах.

Професійні курси (будівництво, догляд за людьми, логістика, готельна справа)

Данія пропонує багато можливостей для професійного навчання через систему освіти для дорослих (VEU), центри зайнятості та приватні навчальні центри. Біженці, які мають право на роботу, можуть скористатися цими програмами, які часто поєднуються з мовною підтримкою.

1. Курси AMU (Arbejdsmarkedsuddannelser – Навчання на ринку праці)

Курси AMU передбачають коротке практичне навчання для виконання конкретних професійних обов'язків.

Типові курси AMU

- Експлуатація навантажувачів
- Робота на складі та логістика
- Стандарти прибирання та гігієни
- Навички роботи на кухні та поводження з продуктами харчування
- Основи догляду за людьми похилого віку
- Базові навички у будівництві
- Курси з техніки безпеки на будівельних майданчиках

Чому це корисно

Більшість курсів є короткими, доступними та безпосередньо пов'язаними з місцевими потребами ринку праці.

2. Програми професійно-технічної освіти (Erhvervsuddannelser – EUD)

Довготривалі програми професійної освіти, що поєднують навчання в школі та на робочому місці.

Поширені напрямки

- Будівельні професії (мулярство, столярство, сантехніка)
- Механіка
- Готельна справа (кухар, офіціант, помічник кухаря)
- Роздрібна торгівля та обслуговування клієнтів
- Соціальна та медична допомога (ролі SOSU)

Ці програми підходять біженцям, які бажають отримати повну професійну кваліфікацію.

3. Програми інтеграційного навчання (Integrationsgrunduddannelse – IGU)

Дворічна оплачувана програма навчання для біженців віком 18–40 років.

Що вона пропонує

- Оплачуваний досвід роботи
- Вивчення датської мови
- Модулі професійної підготовки
- Можливості працевлаштування після завершення програми

Поширені місця працевлаштування

- Склади
- Клінінгові компанії
- Муніципальні служби догляду
- Кафе та готелі
- Заводи та виробничі лінії

Чому це корисно

IGU забезпечує дохід, дозволяючи одночасно набувати досвіду та навичок, необхідних для життя в Данії.

4. Професійні курси, організовані НУО та місцевими громадами

Такі організації, як Данська рада з питань біженців, Червоний Хрест та місцеві асоціації, часто проводять короткі практичні курси, наприклад:

- Майстер-класи з основ столярної справи або ремонту
- Шиття та робота з текстилем
- Ремонт велосипедів
- Кулінарія та гігієна харчування
- Навички обслуговування клієнтів
- Досвід роботи в роздрібній торгівлі та стажування

Ці програми можуть бути доступнішими для початківців або людей, яким потрібно зміцнити впевненість у собі перед початком офіційного навчання.

Визнання та підвищення кваліфікації

Біженці, які мають кваліфікацію, отриману в рідній країні, можуть пройти її оцінку в Данії.

1. Данське агентство з питань вищої освіти та науки

Веб-сайт: <https://ufm.dk>

Вони пропонують

- Визнання іноземних дипломів
- Заяви про еквівалентність освіти
- Консультації щодо професій, діяльність за якими регулюється (медицина, інженерія, педагогіка, сестринська справа)

Це допомагає особам зрозуміти, як їхні кваліфікації відповідають датській системі.

2. Центри VEU – центри освіти для дорослих

Центри VEU надають підтримку дорослим, які бажають підвищити кваліфікацію, отримати сертифікати або пройти перепідготовку.

Вони пропонують

- допомогу з читання, письма та математики
- вивчення датської мови у поєднанні з професійним змістом
- Курси датської мови для конкретних професій
- Доступ до консультацій щодо AMU та професійної освіти

3. Валідкування попереднього навчання (Realkompetencevurdering – RKV)

Офіційна процедура, що оцінює навички, набуті під час попереднього досвіду роботи.

Переваги

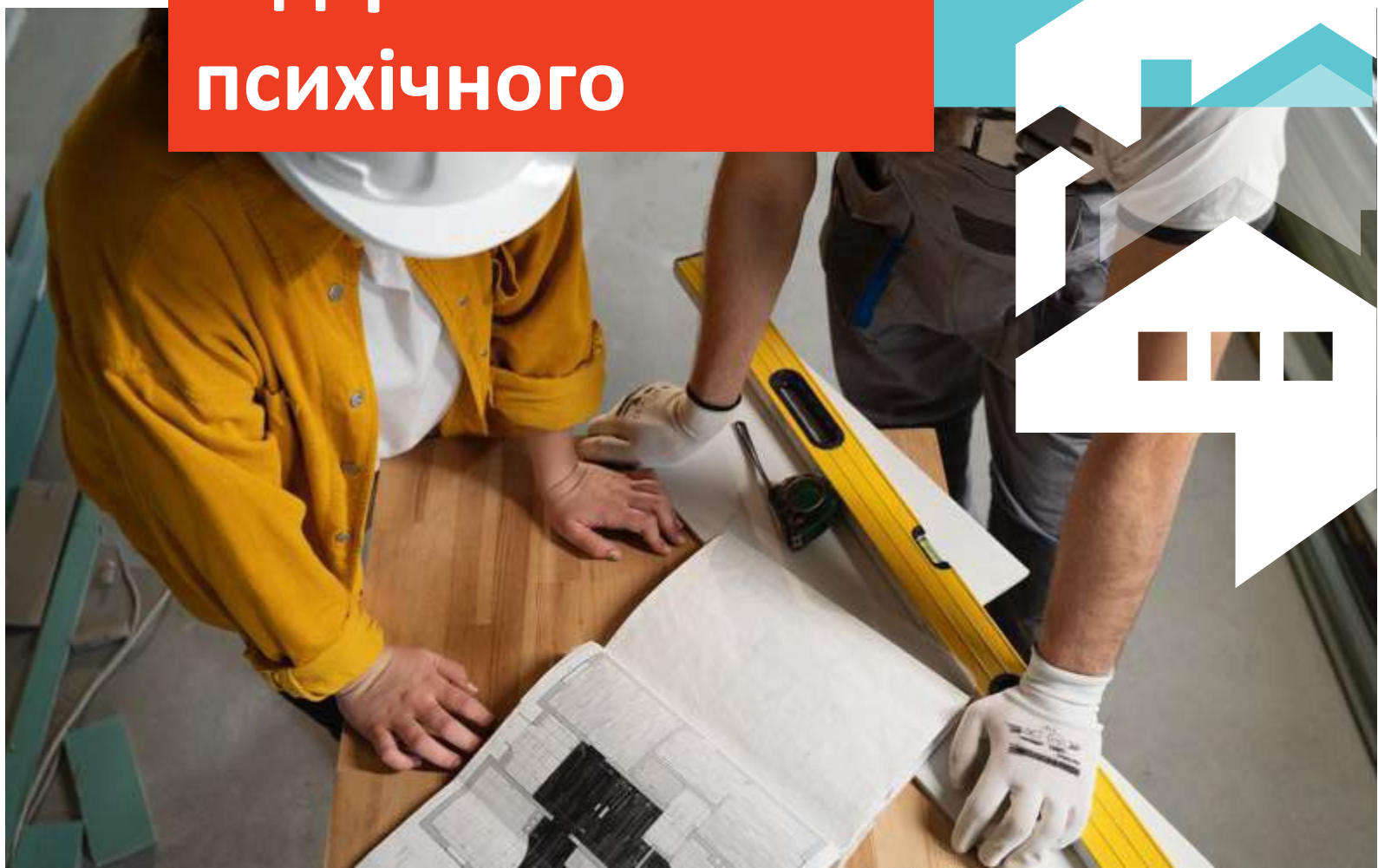
- Дозволяє вступити на навчання вищого рівня

- Скорочує час, необхідний для отримання кваліфікації
- Допомогає роботодавцям зрозуміти досвід людини

Це корисно, коли офіційні документи відсутні або є неповними.

03

Підтримка психічного



| Підтримка психічного здоров'я та благополуччя

Адаптація до життя в Данії може бути складною. Біженці часто стикаються зі стресом, пов'язаним із процесом надання притулку, невизначеністю щодо майбутнього, мовними бар'єрами, фінансовими труднощами та проблемами з орієнтуванням у високоцифровій державній системі. Данія пропонує широкий спектр муніципальних послуг, НУО, медичних фахівців та волонтерських груп, які надають емоційну підтримку, консультування та допомогу в кризових ситуаціях. Підтримка доступна для дорослих, сімей та молоді, а варіанти допомоги варіюються від офіційної терапії до громадських заходів, спрямованих на покращення добробуту.

У цьому розділі описано, де біженці можуть знайти допомогу, як отримати підтримку, не володіючи датською мовою, та які послуги доступні по всій країні.

Основні НУО, що надають підтримку у сфері психічного здоров'я

Ці організації пропонують безкоштовну або недорогу емоційну та психологічну підтримку біженцям. Послуги надаються датською та англійською мовами, а також часто арабською, фарсі, тигрінью та іншими мовами, залежно від персоналу та волонтерів.

Данська рада з питань біженців (Dansk Flygtningehjælp – DRC)

Веб-сайт: <https://drc.ngo>

Міста: Підтримка по всій країні

DRC пропонує широку психосоціальну підтримку біженцям та особам, які перебувають у системі надання притулку.

Що вони пропонують

- Індивідуальні консультації
- Підтримка у разі травм, стресу та тривоги, пов'язаних із переміщенням
- Соціальне консультування з питань житла, сім'ї та фінансових турбот
- Жіночі групи та заходи, спрямовані на благополуччя громади
- Мережі взаємодопомоги
- Направлення до муніципальних служб психічного здоров'я та спеціалізованих клінік

Чому це корисно

Персонал організації має відповідну підготовку з питань добробуту біженців та розуміє виклики, з якими стикаються новоприбулі в Данії.

Червоний Хрест Данії (Røde Kors)

Веб-сайт: <https://www.rodekors.dk>

Міста: по всій країні

Червоний Хрест надає підтримку людям у центрах для біженців та місцевих громадах.

Вони пропонують

- Емоційну підтримку та консультування для шукачів притулку
- Соціальні групи, що зменшують ізоляцію
- Заходи, що сприяють добробуту (фізичні вправи, мистецтво, творчість)
- Групи підтримки для жінок, сімей та людей похилого віку
- Програми дружніх візитів для ізольованих осіб
- Практична допомога з організацією зустрічей та використанням цифрових платформ

Карітас Данія

Веб-сайт: <https://www.caritas.dk>

Місто: Копенгаген

Карітас надає підтримку на рівні громади вразливим дорослим та сім'ям.

Що вони пропонують

- Неформальна емоційна підтримка та сесії для вислуховування

- Консультування для людей, які перебувають у стресовому стані
- Групи підтримки для батьків та сімей
- Соціальні заходи, що сприяють налагодженню зв'язків
- Направлення до професійних служб з питань психічного здоров'я

Trampoline House – Громадська підтримка та благополуччя

Веб-сайт: <https://trampolinehouse.dk>

Місто: Копенгаген

Відомий громадський центр для біженців, що пропонує безпечне та гостинне середовище.

Вони надають

- Неформальне консультування
- Художні майстер-класи та творчу самореалізацію
- Безпечні простори для жінок
- Спільні трапези, соціальні заходи та розважальні заходи
- Групи взаємодопомоги

Чому це важливо

Це простір, де люди почуваються прийнятими та підтримуваними у важкі періоди.

Headspace Denmark

Веб-сайт: <https://headspace.dk>

Міста: Доступно у багатьох великих містах

Headspace пропонує анонімну, безкоштовну підтримку для молоді віком 12–25 років.

Послуги включають

- Неформальне, неклінічне консультування
- Сесії без попереднього запису для вирішення емоційних проблем або стресу
- Підтримка у питаннях навчання, стосунків або адаптації
- Направлення до спеціалістів у разі потреби

Підтримка психічного здоров'я через систему охорони здоров'я

Біженці, які мають данську медичну картку (*sundhedskort*), мають доступ до державної системи охорони психічного здоров'я.

1. Сімейні лікарі (GPs / Læger)

Ваш сімейний лікар є першим контактним пунктом у разі проблем із психічним здоров'ям.

Він може

- Надати первинну допомогу
- Призначити ліки, якщо це доцільно
- Направити пацієнтів до психолога або психіатричних служб
- Видавати довідки про непрацездатність для відпустки, пов'язаної зі стресом

2. Психологічне лікування за рахунок держави

У певних випадках данська система охорони здоров'я пропонує часткове відшкодування витрат на терапію, яку проводять лікарі загальної практики.

Поширені причини направлення

- Депресія
- Тривога
- Травматичні переживання
- Стрес
- Втрати близької людини
- Складні сімейні ситуації

Час очікування може відрізнятися залежно від місцезнаходження.

3. Регіональні психіатричні служби

Лікарні пропонують спеціалізовану допомогу при тяжких психічних розладах.

Вони надають

- Оцінку та діагностику
- Кризове втручання
- Короткострокове або стаціонарне лікування
- Подальший догляд, скоординований із службами громади

Будь-хто, хто перебуває у кризовій ситуації, може звернутися до служби психіатричної невідкладної допомоги (*psykiatrisk skadestue*).

Підтримка дітей та молоді

Діти можуть стикатися з труднощами під час переходу до нової школи, мовними бар'єрами або травмами з минулого. Данія пропонує кілька шляхів отримання підтримки.

1. Муніципальні сімейні центри (Familiecentre)

Діють у багатьох муніципалітетах.

Вони пропонують

- Підтримку для батьків
- Консультування для дітей та підлітків
- Допомогу у вирішенні поведінкових або емоційних проблем
- Сеанси сімейної терапії
- Семінари з комунікації та благополуччя

2. Підтримка в школі

У школах часто працюють психологи або консультанти (PPR – Pædagogisk Psykologisk Rådgivning).

Вони надають

- Емоційну та поведінкову підтримку
- Оцінку навчальних труднощів
- Допомогу в адаптації до школи
- Консультування для батьків
- Направлення до зовнішніх служб у разі потреби

3. Молодіжні клуби, спортивні та розважальні програми

Муніципальні молодіжні клуби, молодіжні групи Червоного Хреста та місцеві спортивні асоціації пропонують:

- Безпечні місця для молоді
- Соціальні заходи та командні види спорту
- Програми з формування впевненості
- Допомогу у виконанні домашніх завдань та наставництво

Ці заходи допомагають дітям та підліткам налагоджувати дружні стосунки та формувати звичний розпорядок дня.

D. Кризова підтримка та екстрена допомога

Біженці, які переживають сильний стрес, мають проблеми з безпекою або термінові потреби у сфері психічного здоров'я, можуть отримати негайну підтримку.

1. Номер екстреної служби: 112

У разі безпосередньої небезпеки або медичних надзвичайних ситуацій.

2. Психіатрична служба невідкладної допомоги (Psykiatrisk Skadestue)

Доступні у великих лікарнях.

Вони надають

- Негайну оцінку
- Кризове консультування
- Короткострокову стабілізацію
- Направлення до служб постійної підтримки

3. Lifeline Denmark (Livslinien)

Веб-сайт: <https://www.livslinien.dk>

Телефон: 70 201 201

Конфіденційна гаряча лінія, що надає емоційну підтримку людям, які перебувають у кризовій ситуації.

4. Муніципальні кризові лінії

Багато муніципалітетів мають місцеві кризові номери, які пропонують:

- Негайну емоційну підтримку
- Консультації для сімей, що перебувають у кризовій ситуації
- Направлення до пунктів тимчасового розміщення або соціальних служб

Громадські заходи, спрямовані на покращення самопочуття

Не вся підтримка у сфері психічного здоров'я має бути клінічною. Багатьом людям допомагають регулярні соціальні контакти та організовані заходи у громаді.

1. Мовні кафе та соціальні групи

Часто проводяться в бібліотеках, громадських центрах та волонтерських центрах.

Серед заходів

- Практика розмовної мови
- Спільні трапези
- Групові прогулянки
- Кавові ранки
- Зустрічі для новоприбулих

2. Жіночі групи та сімейні кола

Організуються НУО та громадськими організаціями.

Вони пропонують

- Безпечний простір для обговорення проблем
- Семінари з виховання дітей
- Групи з рукоділля, шиття або кулінарії
- Заходи для матерів та дітей
- Мережі взаємодопомоги

3. Програми з мистецтва, музики та фізичного благополуччя

Надаються культурними центрами, Trampoline House, Червоним Хрестом та місцевими групами волонтерів.

Приклади

- Художні майстер-класи
- Музичні сесії
- Групи релаксації або йоги
- Клуби піших прогулянок або велосипедних прогулянок
- Проекти з фотографії або розповідей

Це корисно для людей, які віддають перевагу творчим або невербальним формам самовираження.

4. Релігійні та культурні об'єднання

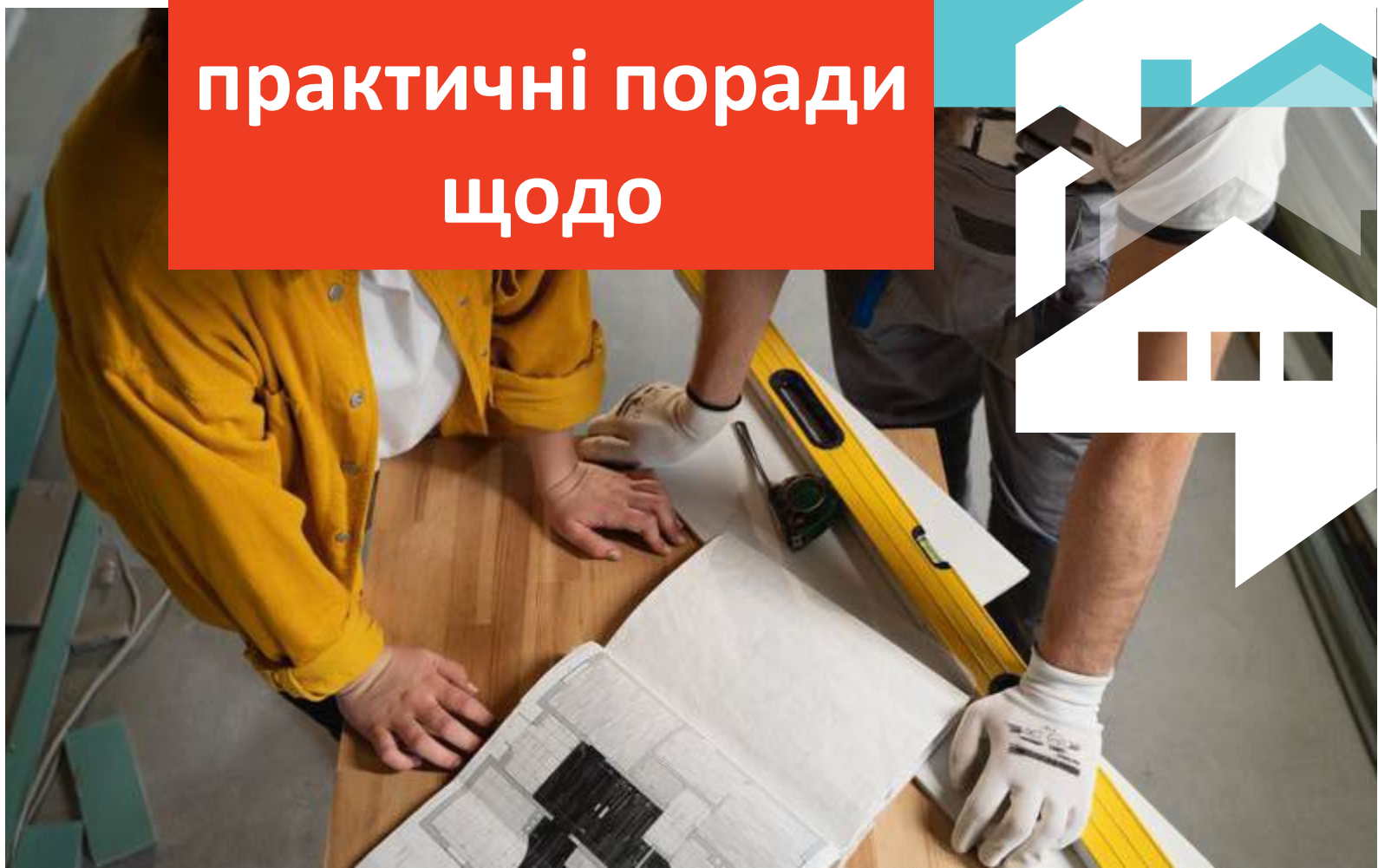
Мечеті, церкви та культурні центри часто пропонують неформальну підтримку.

Типові пропозиції

- Емоційна підтримка від лідерів громади
- Безпечні місця для соціальних контактів
- Сімейні заходи та культурні свята
- Допомога в орієнтуванні в місцевих системах

04

Житло та практичні поради щодо



| Житло та практичні поради щодо повсякденного життя

Пошук стабільного житла та налагодження повсякденного життя в Данії може бути складним завданням, особливо для новоприбулих, які не знайомі з данськими системами. Житло в багатьох містах є дорогим, більшість адміністративних процедур здійснюється в електронному вигляді, а для отримання багатьох послуг потрібно використовувати MitID (національну електронну ідентифікацію). Однак муніципальні служби, НУО та громадські організації можуть допомогти біженцям у пошуку житла та навчанні, як виконувати основні повсякденні завдання.

У цьому розділі описано, де можна отримати допомогу з житлом, а також наведено практичні поради щодо охорони здоров'я, транспорту, освіти, цифрових систем та інших повсякденних потреб.

Допомога з житлом

Житло в Данії переважно надається через приватний ринок оренди, муніципальні списки на житло та асоціації соціального житла. Біженці, яких у рамках інтеграційної програми розподіляють по муніципалітетах, можуть отримати початкове житло, організоване місцевою владою, але довгострокове житло зазвичай забезпечується за рахунок приватної оренди або соціального житла.

1. Муніципальні служби інтеграції (Kommune Integrationsenhed)

Кожна муніципальна влада відповідає за надання біженцям допомоги з житлом після їхнього прибуття.

Зазвичай вони надають

- Тимчасове або початкове житло
- Допомогу в пошуку довгострокового житла
- Консультації щодо підписання договорів оренди
- Інформацію про черги на соціальне житло
- Поради щодо бюджетування, оплати рахунків та правил оренди
- Допомога у реєстрації адреси (folkeregisteradresse)

Чому це важливо

Зазвичай це перша і найнадійніша інстанція, до якої можна звернутися з усіх питань, пов'язаних із житлом.

2. Асоціації соціального житла (Boligforeninger / Almene Boligorganisationer)

Багато біженців знаходять довгострокове житло через асоціації соціального житла.

Як це працює

- Зареєструйтеся у списках очікування на соціальне житло у вашій громаді
- Деякі муніципалітети надають пріоритет вразливим сім'ям
- Орендна плата, як правило, нижча за ринкові ціни
- Квартири варіюються від невеликих помешкань до сімейних квартир

Приклади національних постачальників

- Lejerbo
- AAB (Arbejdernes Andels Boligforening)
- Житлове товариство «Сьелланд»
- DAB (Датська громадська житлово-будівельна корпорація)

3. Данська рада з питань біженців (DRC)

DRC надає підтримку у питаннях житла через свої мережі інтеграції та волонтерів.

Вони пропонують

- Допомогу в розумінні договорів оренди
- Посередництво у відносинах з орендодавцями
- Допомогу з переїздом до нового житла
- Поради щодо прав та обов'язків у сфері житла
- Контакти з волонтерами, які допомагають у пошуку вільних квартир

4. Червоний Хрест Данії

Хоча Червоний Хрест зосереджується переважно на центрах для біженців, він також надає підтримку біженцям, які живуть самостійно.

Допомога включає

- Практичну допомогу з оформленням оренди
- Меблі та предмети побуту через магазини секонд-хенду
- Місцеві волонтери, які допомагають з переїздом та облаштуванням

5. Громадські центри та групи волонтерів

Місцеві волонтерські організації часто допомагають у пошуку житла та облаштуванні в новому районі.

Вони можуть допомогти

- Перевірити оголошення про оренду
- Супроводжувати людей на огляди квартир
- Пояснити зміст оголошень про оренду та умов договорів
- запропонувати подаровані меблі та предмети побуту

Пошук оренди в Інтернеті

Пошук орендованого житла в Данії часто передбачає використання онлайн-платформ.

Популярні сайти з оренди

- <https://www.boligsiden.dk>
- <https://www.dba.dk>
- <https://www.lejebolig.dk>
- <https://www.boligportal.dk>
- <https://www.findroommate.dk> (спільне проживання)
- Групи у Facebook для пошуку кімнат та квартир (залежить від міста)

Поради щодо безпечного пошуку

- Будьте обережні, якщо орендодавець вимагають оплату до огляду
- Орендну плату слід сплачувати лише після підписання договору
- Уникайте оголошень з надзвичайно низькою орендною платою
- Просіть надати все в письмовій формі та зберігайте копії
- Якщо ви не впевнені, попросіть співробітника муніципалітету або НУО перевірити договір

Розуміння договорів оренди (Bail de Location)

Стандартний договір оренди в Данії містить:

- Імена та номери CPR орендодавця та орендаря
- Адресу та опис нерухомості
- Щомісячну орендну плату та дату оплати
- Заставу (зазвичай у розмірі 2–3 місячних орендних платежів)
- Передплата за оренду (1–3 місяці)
- Відповідальність за комунальні послуги (електрика, вода, опалення, інтернет)
- Правила щодо обслуговування та перевірок
- Термін дії договору
- Термін попередження та правила розірвання договору
- Акт опису майна (*indflytningsrapport*) під час заселення

Важливо

Фотографування помешкання під час заселення допомагає уникнути суперечок у майбутньому.

Практичні поради на щодень

Данія значною мірою покладається на цифрові системи. Раннє ознайомлення з основними послугами може полегшити повсякденне життя.

1. Цифрові системи (MitID, e-Boks, Digital Post)

Більша частина данської державної адміністрації працює в цифровому форматі.

Необхідні інструменти

- **MitID**: цифровий ідентифікатор, який використовується для всіх державних та багатьох приватних послуг
- **e-Boks**: цифрова поштова скринька, куди надходять офіційні листи
- **Digital Post**: необхідна для спілкування з органами влади
- **Sundhed.dk**: онлайн-доступ до медичних записів та послуг лікарів

НУО, бібліотеки та муніципальні служби допомагають новоприбулим налаштувати ці сервіси.

2. Охорона здоров'я

Система охорони здоров'я Данії є державною та безкоштовною на момент надання послуг.

Як отримати доступ

- Зареєструйтеся у місцевій муніципальній адміністрації
- Отримайте CPR (особистий номер) та жовту медичну картку
- Виберіть сімейного лікаря (læge), зазначеного у вашій картці
- Звертайтеся до свого лікаря загальної практики з усіх питань, що не є невідкладними

Номери екстрених служб

- **112**: невідкладні медичні випадки
- **1813**: медична довідкова лінія в столичному регіоні (район Копенгагена)
- У лікарнях працюють **відділення невідкладної допомоги (akutmodtagelse)**

Мовна підтримка

У багатьох випадках під час прийому в лікарні доступні послуги перекладачів.

3. Громадський транспорт

У Данії надійний громадський транспорт, зокрема поїзди, автобуси, метро та велосипеди.

Приклади

- **Копенгаген**: метро, приміські поїзди, автобуси та регіональні поїзди
- **Орхус**: Letbanen (легкорейкова дорога) та автобуси
- **Оденсе**: Легкорейковий транспорт та автобуси
- **Ольборг**: автобуси та регіональні поїзди

Проїзні квитки

- **Rejsekort**: поповнювана проїзна картка, яку можна використовувати по всій країні
- Доступні місячні абонементи, які часто вигідніші для регулярних поїздок

4. Відкриття банківського рахунку

Банки, якими зазвичай користуються новоприбулі:

- Danske Bank
- Nordea
- Nykredit Bank
- Jyske Bank
- Arbejdernes Landsbank

Вимоги

- Паспорт
- Номер CPR
- Адреса в Данії
- Номер телефону
- Іноді підтвердження доходу або отримання соціальної допомоги

Деякі банки пропонують «базові рахунки» для клієнтів з обмеженою кількістю документів.

5. Мобільні телефони та Інтернет

Основні оператори:

- Telia
- Telenor
- 3 (Tre)
- YouSee
- Lebara та Lycamobile (підходять для міжнародних дзвінків)

Попередньо оплачені SIM-картки можна легко придбати в супермаркетах та магазинах.

6. Продукти харчування, товари першої необхідності та бюджетні покупки

До доступних супермаркетів належать:

- Rema 1000
- Lidl
- Netto
- Fakta
- Aldi (у деяких регіонах)
- Bilka для великих магазинів

Магазини секонд-хенду

- Магазини Червоного Хреста
- Блакитний Хрест (Blå Kors)
- Kirkens Korshær
- DBA.dk для вживаних речей
- Facebook Marketplace

Ці ресурси підходять для пошуку недорогих меблів, одягу та товарів для дому.

7. Освіта та школи

Навчання в Данії безкоштовне.

Щоб записати дитину

- Зверніться до відділу розміщення учнів у вашій муніципалітеті
- Надайте номер CPR та підтвердження адреси
- Дітей можуть зарахувати до підготовчого класу (*modtageklasse*) для додаткової підтримки з вивчення датської мови

Школи пропонують послуги післяшкільного догляду (*SFO*) для дітей молодшого шкільного віку.

8. Повсякденне адміністрування

Основні адміністративні завдання включають:

- Реєстрацію адреси (*folkeregisteradresse*)
- Отримання CPR та MitID
- Налаштування цифрової пошти
- Реєстрація в центрі зайнятості, якщо ви шукаєте роботу
- Оплата рахунків за комунальні послуги
- Розуміння данських листів та термінів

Бібліотеки, громадські центри та НУО можуть допомогти з перекладом офіційних листів та надати підтримку у роботі з цифровими системами.

Практичні поради щодо повсякденного життя в Данії

- Зберігайте копії договорів, листів та квитанцій
- Звертайтеся за допомогою щодо цифрових платформ заздалегідь, щоб уникнути пропущених термінів
- Відвідуйте місцеві громадські заходи, щоб познайомитися з сусідами та попрактикуватися у данській мові
- Користуйтеся бібліотеками, щоб безкоштовно користуватися інтернетом, друкувати документи та отримувати допомогу з цифровими технологіями
- Вивчіть основні фрази датською мовою, які допоможуть вам під час покупок, у транспорті та на зустрічах
- Попросіть волонтера або муніципального консультанта перевірити будь-який документ, щодо якого у вас є сумніви