



Buddy



Indhold

Hvad er Buddy-håndbogen? 05

Hvad er Buddy-programmet? 06

Hvad kan en "god ven" gøre? 07

Hvor meget tid forventes jeg at bruge på Buddy-programmet? 08

Hvordan håndterer jeg forventninger effektivt? 09

Hvordan matches frivillige med ukrainere? 10

Hvordan får jeg gavn af at være en "god ven" ? 12

Hvordan håndterer jeg spørgsmål, som jeg ikke kender svaret på? 13

Hvad gør jeg, hvis der er noget, som jeg ikke helt forstår? 14

Har jeg økonomiske - eller andre forpligtelser? 15

Skal jeg melde tilbage til Aid Ukraine Denmark? 16

Vil jeg blive sat i kontakt med andre som er "gode venner" for at udveksle erfaringer?	17
Hvordan kan en Buddy forbinde ukrainere på tværs af Aid Ukraine Denmark?	17
Hvordan sætter jeg det første møde op?	19
Hvilke emner kan jeg tage op på det første møde?	20
Hvordan håndterer jeg en mulig sprogbarriere?	22
Skal møderne altid være fysiske og personlige?	23
Kan jeg tage nogen med mig, hvis jeg skal møde ukraineren(erne) personligt?	24
Må jeg tage billeder til vores møder?	24
Hvordan håndterer jeg en følelsesmæssigt eller psykologisk en udfordrende situation?	25
Hvilke onlineressourcer skal jeg dele med den ukrainske person eller familie?	26
Skal jeg informere Borgerservice om den ukrainske person eller familie?	30
Hvad gør jeg, hvis jeg bliver spurgt om migration fra Ukraine og bosættelse i Danmark?	31

Hvordan kan jeg hjælpe med at yde humanitær hjælp og basale fornødenheder?	32
Hvordan hjælper jeg en ukrainsk person med at få et job?	33
Hvordan håndterer jeg gaver og økonomi som ven?	34
Hvor længe varer et Buddy-partnerskab?	35
Hvor meget tid bruger vi sammen?	36
Hvordan støtter Aid Ukraine Denmark mig som Buddy?	37
Hvordan behandler jeg følsomme oplysninger?	38
Hvad kan jeg gøre for at lære mere om ukrainsk kultur?	39
Hvad er vigtige ukrainske helligdage?	40
Hvad kan jeg gøre, for at vise den danske kultur?	41
Hvad gør jeg, hvis et Buddy-partnerskab slutter?	43
Hvad gør jeg, hvis jeg ikke kan finde svaret her?	43

Hvad er Buddy Handbook?

Hos Aid Ukraine Denmark er vi forpligtede til at opretholde principperne for frivilligt arbejde og frivillig ledelse. Vores Buddy-program som er overvåget og støttet af vores Buddy Team, involverer, at forbinde ukrainere med lokale frivillige. .

For at sikre den bedst mulige oplevelse for både vores frivillige og vores ukrainske venner, derfor udleverer vi denne "håndbog", der dækker en række emner, såsom de typer af aktiviteter, der kan udføres sammen, hvordan man håndterer og tilpasser forventninger, sprogpraksisværktøjer, og tilgange, der tilskynder til ligeværdige og respektfulde relationer.

Da Aid Ukraine Denmark er en ung NGO, udvikler og tester vi løbende praktiske metoder til at understøtte den ukrainske integration, som vi samler i denne "håndbog". Det omfatter informationsmateriale til ukrainere, til frivillige og henvisninger til håndbøger om, hvordan man samarbejder med lokale myndigheder.

Vores mål er at give de nødvendige ressourcer og støtte til at skabe menings - og succesfulde forbindelser mellem ukrainere og lokale frivillige.

De ukrainere, der ankommer til Danmark, er enkeltpersoner og familier, som har måttet forlade deres hjem og deres kære i Ukraine på grund af Ruslands igangværende krig, som har gjort dem usikre på deres fremtid. De kommer fra forskellige baggrunde, herunder forskellige etniciteter, aldre, køn, religioner, seksualitet, uddannelsesniveauer, sundhedsforhold og handicap.

Det er vigtigt at bemærke, at mænd mellem 18 og 60 år i Ukraine for det meste ikke er i stand til at forlade landet og forventes at slutte sig til hæren. For at lære mere om, hvad det vil sige at være flygtning, kan du tjekke de 25 spørgsmål, der stilles på dansk, og også læse om, hvad ukrainske flygtninge bør vide, når de ankommer til Danmark.

Mens du læser og holder dig orienteret om situationen i Ukraine, bedes du huske på den følelsesmæssige byrde denne konflikt tager på de berørte. Du kan følge internationale nyheder fra kilder som CNN, BBC, The New York Times og The Guardian, eller danske nyheder gennem underretninger som The Local (på engelsk), Berlingske Tidende (på dansk) og Politiken (på dansk).

Husk at være venlig og empatisk over for ukrainske flygtninge, som går igennem en svær tid og tilpasser sig et nyt miljø.

Hvad er Buddy-programmet?

Som en nyetableret NGO er Aid Ukraine Denmark stolte af at tilbyde et Buddy-program til støtte for ukrainere i Danmark. Lanceret som reaktion på den russiske aggression mod Ukraine er vores Buddy-program et ungt initiativ, der har til formål at fremme integration og social samhørighed ved at forbinde ukrainere med lokale frivillige.

Hos Aid Ukraine Denmark forstår vi, at overgangen til et nyt land og en ny kultur kan være overvældende og udfordrende. Det er derfor, vi tilbyder et Buddy-program for at hjælpe med at lette denne proces ved at forbinde nyligt ankomne ukrainere med lokale frivillige.

Vores frivillige Buddies giver ukrainere praktisk vejledning, hjælper med at åbne døre til lokale netværk og hjælper med kulturel - og sproglig fortolkning. For vores frivillige er deltagelse i programmet en chance for at udvide deres egne netværk, få nye venner, lære om forskellige kulturer og have en positiv indflydelse på ukrainernes liv i Danmark.

Hvad gør en "god ven"?

"En god ven", der hjælper ukrainere, er en person, der er tålmodig, forstående og empatisk. De skal være villige til at lytte og tilbyde støtte og være åbne over for at lære om ukrainernes erfaringer og kulturelle baggrund.

Her er nogle specifikke egenskaber, som en god ven til ukrainere kan have:

- 1. Kulturel følsomhed:** En god ven være opmærksom på og respektere ukrainernes kulturelle forskelle og traditioner. De bør være åbne over for at lære om ukrainsk kultur og være følsomme over for eventuelle kulturelle misforståelser.
- 2. Fleksibilitet:** En god ven skal være åben over for at prøve nye ting og gå med strømmen. De bør være tilpasningsparate og villige til at tilpasse deres planer eller aktiviteter for at imødekomme ukrainernes behov og præferencer.
- 3. Gode kommunikationsevner:** En god ven skal være i stand til effektivt at kommunikere med den ukrainske person, lytte til deres behov og bekymringer og være i stand til at yde støtte og vejledning.
- 4. Empati:** En god ven bør være i stand til at sætte sig i ukrainerens sted og forstå deres oplevelser og følelser. De skal være i stand til at tilbyde følelsesmæssig støtte og være et ikke-dømmende og forstående nærvær.
- 5. Pålidelighed:** En god ven skal være pålidelig dukke op til planlagte aktiviteter og være der for ukraineren, når han eller hun har brug for støtte.
- 6. Netværk:** En god ven bør være i stand til at være en netværker for ukrainerne ved at hjælpe dem med at få forbindelse til ressourcer, tjenester og støttenetværk i deres nye fællesskab.

Samlet set er en god ven for ukrainere, en person, der er åben, medfølelse og villig til at være en støttende og forstående tilstedeværelse i ukrainernes liv.

Hvor meget tid bruger jeg på Buddy-programmet?

Når du begynder på Buddy-programmet, er et af de vigtigste spørgsmål, du måtte have, hvor meget tid du skal bruge på programmet. Det er vigtigt at nærme sig dette spørgsmål med medfølelse og forståelse, da alles tidsplan og tilgængelighed er forskellig.

I matchningsprocessen tager vi hensyn til tilgængeligheden af vores Buddy-deltagere og behovene hos vores ukrainske deltagere. Vi bestræber os på at lave match der fungerer for alle involverede, under hensyntagen til faktorer som arbejdsplaner, familieforpligtelser og andre forpligtelser.

Når du skal bestemme, hvor meget tid du skal dedikere til programmet, er det vigtigt at være ærlig over for dig selv om din tilgængelighed. Overengager ikke dig selv, da dette kan føre til udbrændthed og frustration. Tænk i stedet på, hvor meget tid du realistisk set har til at afsætte til programmet hver uge eller måned.

Det er også vigtigt at overveje behovene hos din ukrainske partner, når du bestemmer, hvor meget tid du skal afsætte til programmet. Hvis din partner kæmper med sprogbarrierer eller med at tilpasse sig livet i Danmark, kan de have brug for mere støtte og vejledning fra dig. Ved at være forstående og medfølelse kan du give den hjælp, de har brug for, for at føle sig mere tilpas og succesfuld i deres nye miljø.

Endelig er det vigtigt at være fleksibel og villig til at tilpasse din tidsplan efter behov. Mængden af tid, du dedikerer til programmet, skal muligvis ændres over tid, afhængigt af ændringer i din tilgængelighed eller din

partners behov. Ved at forblive åben og fleksibel kan du opbygge et vellykket og tilfredsstillende partnerskab med din ukrainske modpart.

Sammenfattende, når man skal bestemme, hvor meget tid man skal afsætte til Buddy-programmet, er det vigtigt at nærme sig spørgsmålet med medfølelse og forståelse. Overvej din tilgængelighed og behovene hos din ukrainske partner, og vær villig til at være fleksibel og justere din tidsplan efter behov. Husk, at målet med programmet er, at opbygge et vellykket og tilfredsstillende partnerskab, der gavner både dig og din ukrainske modpart.

Hvordan håndterer jeg forventninger effektivt?

Som en "god ven" er det nøglen til at opbygge et vellykket og gensidigt fordelagtigt forhold til at håndtere forventninger effektivt med din ukrainske partner. Uklare forventninger kan føre til frustration, misforståelser og i sidste ende et sammenbrud i forholdet. **Her er nogle tips til, hvordan du kan styre forventningerne effektivt som en ven med din ukrainske modpart:**

- 1. Indled en åben og ærlig samtale:** Start med at have en åben og ærlig samtale med din ukrainske partner om deres mål for forholdet. Spørg dem, hvad de håber at opnå gennem Buddy-programmet, og hvad deres forventninger er til dig. Ved at forstå deres perspektiv kan I arbejde sammen om at skabe en plan, der opfylder begge jeres behov.
- 2. Kommuniker dine forventninger klart:** Det er lige så vigtigt, at du kommunikerer dine forventninger klart. Fortæl din ukrainske partner, hvad du er villig og i stand til at gøre som egod ven, såsom hvor ofte I kan mødes, hvilke typer aktiviteter I kan lave sammen, og hvilke specifikke mål I håber at nå. Dette vil hjælpe din partner til at forstå, hvad de kan forvente af forholdet.

- 3. Vær fleksibel og forstående:** Husk, at din ukrainske partner kan have andre kulturelle forventninger eller kan stå over for udfordringer, som du ikke er klar over. Vær fleksibel og forstående, mens du navigerer i forholdet, og vær villig til at justere dine planer, hvis det er nødvendigt. Dette vil hjælpe dig med at opbygge tillid og forståelse med din partner.
- 4. Tjek regelmæssigt ind:** Det er vigtigt at tjekke ind med din ukrainske partner regelmæssigt for at sikre, at dine forventninger stadig er afstemt. Spørg dem, hvordan de har det med forholdet, om der er noget, de gerne vil ændre på, og om der er nogle udfordringer som de står over for. Ved at have regelmæssige samtaler om forventninger, kan du foretage justeringer efter behov for at sikre, at forholdet opfylder begge parter behov.

Sammenfattende kræver styring af forventninger effektivt som en en god ven åben kommunikation, klare forventninger, fleksibilitet og regelmæssige check-in. Ved at nærme dig forholdet med empati og forståelse kan du opbygge et stærkt og vellykket partnerskab med din ukrainske modpart.

Hvordan matches frivillige med ukrainere?

Hos Aid Ukraine Denmark forstår vi, at det er afgørende for Buddy-programmets succes at finde det rigtige match mellem en frivillig og en ukrainsk deltager. Vi tager en række faktorer i betragtning for at sikre, at forholdet er tilfredsstillende og meningsfuldt for begge parter.

Her er en oversigt over, hvordan vi matcher frivillige med ukrainske deltagere:



Alder, køn og familieforhold

Vi tager højde for alder, køn og familieforhold for både den frivillige og den ukrainske deltager. Vi bestræber os på at matche børnefamilier til andre familier med børn på samme alder. Vi spørger deltagere og frivillige om deres præferencer, og hvad de forestiller sig i deres match.



Bopæl og sprog

Vi matcher deltagere og frivillige, der bor tæt på hinanden, for at gøre det nemmere at opretholde en relation. Vi tager også hensyn til sprogniveauet hos både deltager og frivillig.



Programformat

Vi overvejer også det foretrukne format for kommunikation mellem den frivillige og den ukrainske deltager, når vi laver match. Nogle individer foretrækker måske at kommunikere ved et personligt møde, mens andre kan være mere komfortable med at kommunikere virtuelt.



Uddannelse og job

Vi overvejer begge parter uddannelsesmæssige baggrund og erhvervs erfaring for at finde fælles fodslag og potentielle muligheder for professionelt netværk.



Interesser og hobbyer

Vi matcher deltagere og frivillige, der deler lignende interesser, for at skabe en tilfredsstillende og meningsfuld relation.



Særlige forhold

Vi tager højde for eventuelle særlige hensyn, såsom specifikke helbredsmæssige forhold eller behov for yderligere støtte, der kan være nødvendige for enten deltageren eller den frivillige.

Hvordan får jeg gavn af at være “en god ven”?

Buddy-programmet hos Aid Ukraine Denmark er mere end blot en frivillig mulighed - det er en chance for at gøre en meningsfuld indflydelse på livet for ukrainere, der er flygtet fra deres hjem på grund af den igangværende krig og har brug for hjælp i historisk tid. **Her er, hvad du kan forvente som ven:**

- 1. Væsentlig indflydelse:** Din rolle som Buddy er afgørende for ukrainske deltagere, da du vil hjælpe dem med at tilpasse sig deres nye liv i Danmark, forbedre deres sprogfærdigheder og opbygge nye relationer. Ved at bidrage til deres velvære og livskvalitet, vil du gøre en reel forskel i deres liv.
- 2. Kulturel udveksling:** Gennem dit forhold til en ukrainsk deltager får du ikke kun mulighed for at lære om ukrainsk kultur og traditioner, men også dele din egen kultur og erfaringer med dem. Denne kulturelle udveksling kan være en meget berigende og øjenåbnende oplevelse for begge parter.
- 3. Personlig vækst:** At være en god ven kan hjælpe dig med at vokse på et personligt plan, efterhånden som du udvikler dine kommunikationsevner, empati og forståelse for forskellige kulturer. Denne oplevelse kan være yderst tilfredsstillende og give et unikt perspektiv på verden omkring os.
- 4. Netværksmuligheder:** Som Buddy har du chancen for at komme i kontakt med andre frivillige og medarbejdere hos Aid Ukraine Denmark.

Ved at opbygge disse relationer kan du udvide dit sociale netværk og få nye perspektiver på livet og verden omkring dig.

- 5. Venskab:** Gennem Buddy-programmet kan du danne et langvarigt venskab med din ukrainske deltager og deres familie og skabe et bånd, der kan være dybt givende og tilfredsstillende.

Samlet set er det at være en Buddy i Aid Ukraine Denmark-programmet en vidunderlig mulighed for at gøre en positiv indflydelse, samtidig med at du opnår personlig og professionel vækst, kulturel udveksling og meningsfulde relationer.

Hvordan håndterer jeg spørgsmål, jeg ikke kender svaret på?

Som Buddy i Aid Ukraine Denmark-programmet er det naturligt at få spørgsmål, som du måske ikke kender svaret på. Det er vigtigt at huske, at du ikke behøver at have alle svarene, og at det er okay at indrømme, når du ikke ved noget. **Her er nogle tips til, hvordan du håndterer spørgsmål, du måske ikke kender svaret på:**

- 1. Gå ikke i panik:** Det er helt normalt ikke at have alle svarene. Tag en dyb indånding og husk, at det er okay at sige "jeg ved det ikke."
- 2. Vær ærlig:** Hvis du er usikker på noget, så vær ærlig og på forhånd med din ukrainske deltager. Forklar, at du ikke er sikker på svaret, men at du vil gøre dit bedste for at finde ud af det og vende tilbage til dem.
- 3. Spørg om hjælp:** Hvis du ikke er sikker på svaret, skal du ikke være bange for at bede om hjælp fra Aid Ukraine Denmark-medarbejdere, andre frivillige eller lokalsamfundet. De kan have mere erfaring eller viden inden for et bestemt område og kan give den nødvendige vejledning.

- 4. Lav research:** Hvis du ikke er sikker på noget, kan du altid lave research og slå oplysningerne op online. Sørg for at dobbelttjekke dine kilder og bruge pålidelige ressourcer.
- 5. Opfølgning:** Hvis du lovede at vende tilbage til din ukrainske deltager med et svar, skal du sørge for at følge op med vedkommende, så snart du har oplysningerne. Dette viser, at du tager deres bekymringer alvorligt, og at du er forpligtet til at hjælpe dem.

Husk, at det at være en god ven handler om at opbygge relationer og give støtte, ikke om at have alle svarene. Læg ikke for meget pres på dig selv for at være perfekt, og husk at det er okay at lave fejl og lære af dem.

Hvad gør jeg, hvis der er noget, jeg ikke helt forstår?

Som Buddy i Aid Ukraine Denmark-programmet er det vigtigt at huske, at kommunikation er nøglen til at sikre en vellykket og tilfredsstillende oplevelse for både dig og din ukrainske deltager. Hvis der er noget, du ikke helt forstår, er det vigtigt at tage fat på det så hurtigt som muligt. **Her er nogle trin, du kan tage for at håndtere manglende forståelse:**

- 1. Bed om afklaring:** Hvis din ukrainske deltager har sagt noget, som du ikke helt forstår, skal du ikke være bange for at bede dem om at forklare det yderligere. De kan muligvis give yderligere oplysninger eller tilbyde mere kontekst, der kan hjælpe dig med at forstå bedre.
- 2. Søg vejledning fra Aid Ukraine Denmark:** Hvis du er usikker på noget af programmet eller har spørgsmål om politikker og procedurer, så tøv ikke med at kontakte Aid Ukraine Denmark. Vores personale er her for at give vejledning og støtte til både venner og deltagere.
- 3. Tal med andre venner:** Hvis du er usikker på noget, der er relateret til Buddy-programmet, kan du overveje at kontakte andre venner i den

dedikerede Facebook-gruppe, som måske tidligere har haft lignende oplevelser eller spørgsmål. De kan muligvis tilbyde vejledning eller give indsigt baseret på deres egne erfaringer.

- 4. Brug onlineressourcer:** Der er mange onlineressourcer tilgængelige, som kan hjælpe dig med bedre at forstå ukrainsk kultur og skikke. Overvej at bruge disse ressourcer til at hjælpe dig med at få en bedre forståelse af din ukrainske deltagers baggrund og erfaringer.
- 5. Vær tålmodig:** Husk at kulturelle forskelle kan føre til misforståelser og forvirring. Det er vigtigt at være tålmodig og forstående og tage sig tid til at arbejde igennem eventuelle problemer eller spørgsmål, der opstår.

Ved at tage disse trin kan du sikre dig, at du har en klar forståelse af din rolle som Buddy og er rustet til at yde den bedst mulige støtte og assistance til din ukrainske deltager.

Har jeg økonomiske - eller andre forpligtelser?

Hos Aid Ukraine Denmark forstår vi, at Buddy-programmet kan rejse spørgsmål og usikkerheder, herunder spørgsmål om økonomisk ansvar. Det er vigtigt at vide, at som en god ven, forventes du ikke at bære noget økonomisk ansvar eller forpligtelser. Hovedformålet med programmet er at skabe et meningsfuldt og gensidigt fordelagtigt forhold mellem deltagere og frivillige, og økonomi bør ikke være en hindring for dette mål.

Når det så er sagt, forstår vi også, at deltagerne kan have økonomiske bekymringer og udfordringer, når de tilpasser sig livet i Danmark. Som en god ven kan du give følelsesmæssig støtte, vejledning og råd om økonomiske forhold, som de relaterer til din deltagers situation. Du kan henvise dem til relevante ressourcer, såsom offentlige myndigheder eller lokale organisationer, der kan yde assistance og støtte.

Det er vigtigt at bemærke, at hvis du tilbyder økonomisk støtte til din deltager, skal det være helt frivilligt og baseret på dit personlige forhold og dine forhold. Enhver økonomisk støtte, du yder, bør være inden for dine midler og bør ikke skabe nogen unødigt økonomisk byrde for dig selv eller din deltager.

I sidste ende handler Buddy-programmet om at opbygge meningsfulde relationer og give følelsesmæssig støtte til deltagere, der har oplevet væsentlige livsændringer. Hvis du har nogen bekymringer eller spørgsmål om økonomiske ansvar eller forpligtelser, så tøv ikke med at kontakte Aid Ukraine Denmark for at få vejledning og støtte.

Skal jeg melde tilbage til Aid Ukraine Denmark?

Som Buddy kommer du til at arbejde tæt sammen med en ukrainsk deltager og muligvis deres familie. Mens du vil have regelmæssig check-in med programkoordinatoren, kan du undre dig over, om du forventes at rapportere tilbage om den familie eller person, du arbejder med.

Hos Aid Ukraine Denmark værdsætter vi åben og ærlig kommunikation, og vi opfordrer Buddies til at holde os opdateret på, hvordan det går. Din feedback kan hjælpe os med at forbedre programmet og sikre, at vi opfylder deltagernes behov. Men vi forstår også, at opbygning af tillid og etablering af et tæt forhold til den ukrainske deltager og deres familie er afgørende for programmets succes.

Vi respekterer dit forhold til den ukrainske deltager og deres familie, og vi vil ikke bede om nogen information, der ville kompromittere deres privatliv eller få dem til at føle sig utilpas. Det er vigtigt at huske, at de oplysninger, du deler med os, kun vil blive brugt til at forbedre programmet og støtte de ukrainske deltagere og deres familier.

Hvis du har nogen bekymringer eller spørgsmål om, hvilke oplysninger du skal dele, så tøv ikke med at kontakte programkoordinatoren. De kan give dig vejledning og støtte til at navigere i eventuelle problemer, der måtte opstå. Husk, det ultimative mål med programmet er at skabe en positiv og tilfredsstillende oplevelse for både den ukrainske deltager og deres familie, såvel som for dig som deres kammerat.

Vil jeg blive sat i kontakt med andre venner for at udveksle erfaringer?

Som Buddy kommer du udelukkende til at arbejde med den familie eller person, som er blevet tildelt dig af Aid Ukraine Denmark. Hvis du har spørgsmål eller ønsker at komme i kontakt med andre Buddies, så kontakt Aid Ukraine Denmark på buddy@aidukraine.dk.

Vi har også en privat Facebook-gruppe for venner. Her deler vi de seneste opdateringer vedrørende særloven, opnået viden, sociale arrangementer og hvor man kan finde gratis tøj. Du opfordres til at dele din oplevelse, men vi beder dig bevare en respektfuld tone i gruppen. For at deltage skal du søge efter "Aid Ukraine Denmark - gruppe for værter" eller bruge dette link: www.facebook.com/groups/434466698454993

Hvordan kan en Buddy forbinde ukrainere på tværs af Aid Ukraine Denmark?

Med Buddy Programmet har du mulighed for at facilitere netværk inden for Aid Ukraine Denmark ved at forbinde ukrainere med forskellige dele og teams i organisationen. Ved at bringe mennesker fra forskellige områder af organisationen sammen, kan du være med til at skabe meningsfulde forbindelser og fremme en følelse af fællesskab. Disse forbindelser kan føre

til nye muligheder for samarbejde, læring og vækst, som i sidste ende understøtter Aid Ukraine Denmarks vigtige arbejde. **Der er flere måder, hvorpå en Buddy kan hjælpe ukrainere med at komme i kontakt med andre hold fra Aid Ukraine Denmark:**

1. Opmuntre ukrainerne til at deltage i aktiviteter og arrangementer arrangeret af Aid Ukraine Denmark. Disse kunne omfatte sociale sammenkomster, kulturelle begivenheder eller samfundstjenesteprojekter.
2. Hjælp ukrainerne med at navigere i de ressourcer og tjenester, som Aid Ukraine Denmark tilbyder. Dette kan omfatte at hjælpe med sprogoversættelse, udfylde papirarbejde eller sørge for transport til arrangementer eller aftaler.
3. Forbind ukrainerne med andre individer eller grupper inden for Aid Ukraine Denmark-fællesskabet, som deler lignende interesser eller baggrunde. Dette kunne hjælpe ukrainerne med at danne forbindelser og opbygge en følelse af fællesskab i organisationen.
4. Tilskynd ukrainerne til at engagere sig i organisationen og tilbyde deres færdigheder og ekspertise. Dette kan omfatte frivilligt arbejde til projekter eller arrangementer eller at deltage i en komité eller arbejdsgruppe.
5. Endelig kan du som en kammerat ganske enkelt give følelsesmæssig støtte og opmuntring til ukrainerne, når de navigerer i deres nye liv i Danmark og får forbindelse til Aid Ukraine Denmark-fællesskabet.

Samlet set spiller Buddies en afgørende rolle i at hjælpe ukrainere med at føle sig forbundet og støttet, når de integreres i deres nye samfund i Danmark.

Hvordan sætter jeg det første møde op?

Det første møde mellem en ukrainsk person og en Buddy kan være en spændende og potentielt nervepirrende oplevelse for begge parter. Her er nogle tips til, hvordan det første møde kan forløbe problemfrit:

- 1. Planlæg mødet på forhånd:** Det er en god idé at planlægge det første møde på forhånd, og vælg et sted, der er praktisk og behageligt for begge parter.
- 2. Overvej kulturelle forskelle:** Vær opmærksom på og respekter eventuelle kulturelle forskelle mellem den ukrainske person og Buddy. Dette kan omfatte ting som kostrestriktioner eller forskellige sociale normer.
- 3. Sæt klare forventninger:** Det kan være nyttigt at diskutere målene og forventningerne til Buddy-programmet inden det første møde. Dette kan være med til at sætte tonen for forholdet og sikre, at begge parter er på samme side.
- 4. Vær åben og imødekommende:** Det er vigtigt at være åben, venlig og imødekommende under det første møde. Gør en indsats for at lære den ukrainske person at kende og stille spørgsmål om deres oplevelser og interesser.
- 5. Tag tingene i ukrainerens tempo:** Husk, at den ukrainske person kan føle sig overvældet eller ængstelig over sin nye situation. Det er vigtigt at være tålmodig og tage tingene i deres tempo og lade dem sætte tonen for samtalen og forholdet.

Samlet set bør det første møde mellem en ukrainsk person og en kammerat være en positiv og støttende oplevelse. Ved at planlægge fremad og være åben og imødekommende kan du være med til at skabe et stærkt fundament for et meningsfuldt og støttende forhold.

Hvilke emner kan jeg tage op på det første møde?

Som en god ven er det vigtigt at skabe et indbydende og behageligt miljø i dit første møde med en ukrainsk person eller familie. **Her er nogle emner, som du kan overveje at diskutere på dit første møde:**

- 1. Introduktioner:** Begynd med at præsentere dig selv og bede din(e) ukrainske partner(e) om at gøre det samme. Du vil måske også diskutere dine baggrunde, interesser og motivationer for at deltage i Buddy-programmet.
- 2. Mål og forventninger:** Diskuter målene og forventningerne til Buddy-programmet med dine ukrainske modparter. Dette kan omfatte emner som hyppigheden og varigheden af møder, de aktiviteter, I skal lave sammen, og den støtte og hjælp, I vil yde.
- 3. Kommunikation:** Tal om, hvordan I vil kommunikere med hinanden, herunder emner som foretrukket sprog, kommunikationsstil og foretrukken kommunikationsmetode (f.eks. telefon, e-mail, Viber, Whatsapp, Facebook osv.).
- 4. Kulturel udveksling:** Diskuter dine kulturelle baggrunde og diskuter eventuelle spørgsmål eller nysgerrighed, du måtte have om hinandens kultur. Dette kan være en god mulighed for at lære om og værdsætte hinandens kulturelle forskelle. **Her er nogle spørgsmål, som du kan overveje at stille under en kulturel udveksling med ukrainere:**

- Hvad er din kulturelle baggrund?
- Hvad er nogle vigtige kulturelle traditioner og skikke i din kultur?

- Hvad er nogle af de udfordringer, du har mødt med at tilpasse dig livet i Danmark?
- Hvad er nogle ting, du savner ved dit hjemland?
- Hvad er nogle ting, du sætter pris på ved livet i Danmark?
- Hvordan fejrer du højtider og særlige lejligheder i din kultur?
- Hvad er det for nogle kulturelle forskelle, du har bemærket mellem din kultur og dansk kultur?
- Hvad er nogle ting, du gerne vil lære mere om dansk kultur?

Ved at stille disse og andre spørgsmål kan du lære mere om ukrainsk kultur og facilitere en meningsfuld kulturel udveksling. Det er vigtigt at være respektfuld og åben, når man diskuterer kulturelle forskelle, og at være opmærksom på eventuelle kulturelle følsomheder, der måtte opstå.

5. Støtte og assistance: Tal om de specifikke behov og udfordringer, som din ukrainske partner står over for, og diskuter, hvordan du kan yde støtte og assistance. Dette kan omfatte emner som sprogpraksis, jobsøgning eller navigere i det danske bureaukrati.

Ved at diskutere disse og andre emner kan du etablere et stærkt fundament for dit forhold som venner og begynde at støtte og hjælpe din ukrainske partner på en effektiv og følsom måde.

Hvordan håndterer jeg sprogbarrierer?

Sprogbarrierer kan være en udfordring, når du arbejder med ukrainere i Buddy-programmet. **Der er dog flere strategier, du kan bruge til at overvinde disse barrierer:**

- 1. Brug oversættelsesværktøjer eller -tjenester:** Der er mange onlineværktøjer og apps, der kan hjælpe med at oversætte samtaler i realtid. Disse kan være nyttige til at forstå hinandens grundlæggende behov og præferencer, men giver muligvis ikke en perfekt oversættelse.
- 2. Sprogcaféer:** Sprogcaféer giver uformelle rammer, hvor ukrainere kan øve deres sprogfærdigheder og møde andre elever. Venner kan hjælpe deres partnere med at finde sprogcaféer i deres område og give vejledning og støtte
- 3. Sprogskole:** Sprogskoler tilbyder mere formelle klasser og kan variere fra gratis til dyrt. Venner kan hjælpe deres ukrainske partnere med at undersøge sprogskoler i deres område og potentielt ledsage dem til at besøge skolen og tale med instruktører.
- 4. Tilmeld dig en sprogklasse:** Tilskynd ukrainerne til at tilmelde sig en sprogklasse sammen. Dette kan være en fantastisk måde at lære om hinandens kultur og opbygge en stærkere forbindelse og samtidig forbedre deres sprogfærdigheder.
- 5. Brug visuelle hjælpemidler og bevægelser:** Selvom du ikke taler det samme sprog, kan du stadig kommunikere ved hjælp af visuelle hjælpemidler og bevægelser. Dette kan omfatte ting som at pege, håndbevægelser eller bruge billeder eller diagrammer til at kommunikere dit budskab.
- 6. Find et fælles sprog:** Hvis du og ukraineren(erne) ikke taler det samme sprog, så prøv at finde et sprog, som I begge kender. Dette kan være et tredje sprog, som I begge taler, eller endda en kombination af forskellige sprog.

Skal møderne altid være “et fysisk personligt møde”?

Som en god ven, er det vigtigt at være fleksibel og imødekommende over for behovene og præferencerne hos din matchede ukrainske deltager eller familie. Mens fysiske personlige møder kan give mulighed for ansigt-til-ansigt interaktion og dybere forbindelse, kan der være omstændigheder, der gør det svært eller umuligt at mødes personligt.

Faktorer som planlægningskonflikter, transportbegrænsninger, helbredsproblemer eller andre uforudsete omstændigheder kan gøre fysiske personlige møder udfordrende. I disse tilfælde kan det være nødvendigt at overveje alternative måder at oprette forbindelse på, såsom virtuelle møder via telefon, e-mail eller videokonferencer.

I sidste ende skal beslutningen om, hvorvidt du vil mødes fysisk personligt eller virtuelt, træffes i samarbejde mellem dig og den ukrainske deltager eller familie. Kommunikation er nøglen, og det er vigtigt at diskutere og blive enige om et mødeformat, der fungerer for begge parter.

Kan jeg tage nogen med mig, hvis jeg møder ukraineren(erne) personligt?

Vi forstår, at mødet med ukrainske deltagere eller familier som kammerat nogle gange kan være skræmmende, især når man mødes for første gang. Hvis du føler dig mere tryk ved at tage nogen med dig til at ledsage dig, er du mere end velkommen til at gøre det. Du kan tage en ven, et familiemedlem eller en anden ven med fra programmet.

Det er vigtigt at huske på, at når man møder ukrainske deltagere, er det vigtigt at prioritere deres komfort og sikkerhed. Det er også vigtigt at bevare fortroligheden og respektere deres privatliv, så det anbefales at tjekke med

den ukrainske deltager eller familie først, før du tager en anden med.

Vi opfordrer dig til at kommunikere med den ukrainske deltager eller familie på forhånd, for at informere dem om, at du vil tage nogen med. På denne måde kan de også forberede sig og fortælle dig, hvis de har nogen bekymringer.

Husk, at målet med Buddy-programmet er at etablere en meningsfuld forbindelse og relation mellem den frivillige og den ukrainske deltager eller familie. Ved at prioritere deres komfort og sikkerhed kan du skabe en positiv og tilfredsstillende oplevelse for alle involverede.

Kan jeg tage billeder til vores møder?

At tage billeder under møder med ukrainere kan være en fantastisk måde at dokumentere og promovere venners oplevelser i Buddy-programmet. Det er dog vigtigt at være opmærksom på privatlivets fred og samtykke fra de involverede ukrainere. **Her er et par ting, du skal overveje, når du tager billeder for at fremme oplevelser på tværs af netværk:**

- 1. Indhent samtykke:** Bed altid om lov, før du tager billeder med ukrainere, og respekter deres ønsker, hvis de ikke ønsker at blive fotograferet. Det er vigtigt at sikre, at alle er trygge ved at være på billedet, og at deres privatliv respekteres.
- 2. Overvej konteksten:** Tænk over den kontekst, som billederne vil blive taget og delt i. Undgå at tage eller dele billeder, der kan være upassende eller potentielt pinlige for de involverede ukrainere.
- 3. Brug diskretion:** Brug diskretion, når du beslutter, hvilke billeder du vil dele, og hvor du vil dele dem. Overvej det tilsigtede publikum og formålet med billederne, og del kun billeder, der er passende og respektfulde.

4. Beskyt personlige oplysninger: Når du deler billeder online, skal du sørge for at beskytte personlige oplysninger, såsom navne eller identificerende detaljer. Undgå at dele billeder, der indeholder personlige oplysninger, eller som potentielt kan kompromittere privatlivets fred for de involverede ukrainere.

Ved at følge disse retningslinjer kan Buddies tage og dele billeder fra deres møder med ukrainere på en måde, der fremmer deres oplevelser og samtidig respekterer privatlivets fred og samtykke fra de involverede.

Hvordan håndterer jeg en følelsesmæssigt eller psykologisk udfordrende situation?

At møde mennesker, der går igennem svære tider, kan være en udfordrende oplevelse, især når de har oplevet betydelige tab. Det kan være svært at vide, hvordan man skal hjælpe, eller hvad man skal sige i disse situationer, og det er nemt at føle sig overvældet og usikker på, hvordan man kommer videre.

Det er dog vigtigt at huske, at du ikke behøver at løse alle deres problemer. Selvom du måske vil gøre alt, hvad du kan for at hjælpe, er det vigtigt at erkende, at nogle problemer ikke kan løses.

I disse situationer kan blot det at være til stede og tilbyde et lyttende øre gøre en kæmpe forskel. Nogle gange kan bare det at have nogen at tale med og betro sig til give en følelse af komfort og støtte.

Det er også vigtigt at passe på sig selv i disse situationer. Det kan være nemt at blive følelsesmæssigt drænet eller overvældet, og det er vigtigt at holde pauser og praktisere egenomsorg for at undgå udbrændthed.

Husk, at du ikke behøver at have alle svarene for at gøre en forskel. Blot at

være der og tilbyde din støtte og medfølelse kan hjælpe en person, der går igennem en svær tid.

Her er et par trin, du kan tage, hvis du befinder dig i en følelsesmæssigt eller psykologisk udfordrende situation:

- 1. Søg vejledning fra AUD (hvad står AUD for?):** Da du er en del af et organiseret Buddy Program, er en supervisor tilgængelig til at give vejledning og støtte. Vær ikke bange for at kontakte dem for at få hjælp.
- 2. Rådfør dig med ressourcer og eksperter:** There are resources and experts available who can provide guidance on how to handle the situation. This
- 3. Overvej at nå ud til andre Buddies:** Hvis du er en del af et større Buddy Program, kan der være andre Buddies, som har stået over for lignende situationer og kan tilbyde råd og støtte. Vær ikke bange for at kontakte dine jævnaldrende for at få vejledning.
- 4. Tag en pause:** Hvis situationen er særlig udfordrende, kan det være nyttigt at tage en pause og give dig selv lidt tid til at omgruppere. Det er okay at tage et skridt tilbage og søge yderligere støtte, hvis du har brug for det.

Overordnet set er det vigtigt at huske, at du ikke forventes at have alle svarene som en kammerat. Hvis du befinder dig i en situation, som du ikke ved, hvordan du skal håndtere, er det okay at søge vejledning og støtte fra andre.

Hvilke onlineresourcer skal jeg dele med den ukrainske person eller familie?

Som Buddy i Aid Ukraine Denmark-programmet er en af dine roller at hjælpe ukrainske deltagere og deres familier med at få adgang til

ressourcer og information, der kan hjælpe dem med at tilpasse sig livet i Danmark. Med den stigende brug af teknologi og internettet er der et væld af onlineresourcer, der kan være gavnlige for dem. **Nogle vigtige ses nedenfor:**



[Information til ukrainske statsborgere, der ankommer til Danmark](#)

Dette er den officielle hjemmeside for Udlændingestyrelsen, specifikt til en side, der giver information til ukrainske statsborgere. Siden dækker en række emner såsom visumkrav, arbejdstilladelser, opholdstilladelser og statsborgerskab. Den giver også information om sprogkurser og uddannelsesmuligheder i Danmark.



[FAQ - rejser til Danmark fra Ukraine](#)

Det angivne link er FAQ-sektionen på den officielle hjemmeside for Danmarks Ambassade i Ukraine, specifikt under afsnittet "Rejse og ophold". Siden har til formål at besvare almindelige spørgsmål og bekymringer fra ukrainske statsborgere, der planlægger at rejse til Danmark, og dækker emner som visumkrav, opholdstilladelser, COVID-19-restriktioner og mere.



[Information til громадян Ukraine](#)

Dette er hjemmesiden, der indeholder den danske regerings kriseinformationscenter, specifikt på ukrainsk sprog. Den indeholder oplysninger om nødsituationer, herunder COVID-19, naturkatastrofer, terrorisme og andre kritiske hændelser, samt råd om, hvordan man forbereder sig på og reagerer på disse situationer. Hjemmesiden giver opdateringer og praktiske oplysninger om, hvordan man forbliver sikker, og hvor man kan søge hjælp under en krise.

 [DRC | Ofte stillede spørgsmål om Ukrainere i Danmark](#)


Dette er Dansk Flygtningehjælps (DRC) hjemmeside, specifikt til deres side om "Integration i Danmark." Siden giver svar på ofte stillede spørgsmål om ukrainere i Danmark, herunder emner som beskæftigelse, bolig, uddannelse, sundhedspleje og juridiske rettigheder.

 [Ukraines ambassade i Danmark](#)

Dette er hjemmesiden for Ukraines ambassade i Danmark. Den indeholder information om ambassadens tjenester, Ukraine-Danmark relationer, nyheder og begivenheder samt ressourcer til ukrainske borgere, der bor i Danmark.

 [Rejser og ophold, Udenrigsministeriet](#)

Dette er den officielle hjemmeside for Danmarks Ambassade i Ukraine, og specifikt til siden "Rejse og ophold". Denne side indeholder information og vejledning til danske statsborgere, der rejser eller opholder sig i Ukraine, herunder detaljer om visa, arbejdstilladelser, rejserestriktioner og meget mere.

 [Ansøg om permanent ophold](#)

Linket er til hjemmesiden for Udlændingestyrelsen, nærmere bestemt siden for personer, der ønsker at søge om opholdstilladelse i Danmark. Siden giver information om de forskellige typer af opholdstilladelser, der er tilgængelige, samt kravene og ansøgningsprocessen for hver type.



Sådan kommer du i gang i Danmark

Dette er hjemmesiden for International House Copenhagen, som er et offentligt servicecenter for internationale borgere, der bor og arbejder i København, Danmark. Hjemmesiden giver information og ressourcer til en række forskellige emner, herunder beskæftigelse, bolig, uddannelse, sundhedspleje og juridiske forhold, for at hjælpe internationale borgere med at bosætte sig og integrere sig i det danske samfund.

Her er også nogle retningslinjer for deling af onlineressourcer med den familie eller person, du matches med:

- 1. Lyt til deres behov:** Som en god ven er det vigtigt først at lytte til den ukrainske deltagers og deres families behov. Hvad er deres specifikke behov? Hvilke ressourcer leder de efter i øjeblikket? Ved at forstå deres behov kan du derefter finde relevante og nyttige onlineressourcer, som du kan dele med dem.
- 2. Forklar ressourcen:** Når du deler en onlineressource med familien eller individet, skal du sørge for at forklare, hvad ressourcen er, og hvordan den kan være til gavn for dem. Giv klare og enkle instruktioner om, hvordan du får adgang til og bruger ressourcen, og vær tilgængelig for at besvare eventuelle spørgsmål, de måtte have.
- 3. Bekræft kilden:** Med så mange oplysninger tilgængelige online, er det vigtigt at verificere, at ressourcen er troværdig og pålidelig. Tjek kilden til informationen for at sikre, at den er fra en troværdig organisation eller institution.
- 4. Gør det tilgængeligt:** Sørg for, at den ressource, du deler, er tilgængelig for den ukrainske deltager og deres familie. Dette kan betyde, at der skal leveres en oversat version af ressourcen, hvis de ikke behersker dansk eller engelsk. Det kan også betyde, at der ydes støtte til, hvordan man får adgang til ressourcen, især hvis deltageren eller deres familie ikke er teknisk kyndige.

5. **Vær tålmodig:** Husk, at ikke alle er fortrolige med teknologi, og det kan tage lidt tid for den ukrainske deltager og deres familie at vænne sig til ressourcen. Vær tålmodig og giv støtte efter behov

Skal jeg informere Borgerservice om den ukrainske person eller familie?

I øjeblikket registrerer dansk indvandring folk ved indrejse til Danmark. Du kan læse mere om den juridiske proces for ophold her: <https://www.nyidanmark.dk/en-GB/Words%20and%20Concepts%20Front%20Page/Shared/Information%20Ukraine>

Hos Aid Ukraine Denmark forstår vi, at det kan være overvældende at navigere i de forskellige systemer og processer, der er involveret i genbosættelse, især for nytilkomne. Vi opfordrer vores venner til at være proaktive med at støtte deres ukrainske deltagere i denne proces, og vi erkender, at dette kan omfatte hjælp til at underrette Borgerservice om deres ankomst.

Selvom det er den ukrainske deltagers og deres families ansvar at informere Borgerservice om deres ankomst, forstår vi, at sprogbarrierer og forvirring omkring processen kan gøre dette udfordrende. Som en god ven kan du hjælpe ved at tilbyde støtte og vejledning om, hvilke skridt der skal tages, og hjælpe med eventuelle nødvendige oversættelser.

Det er vigtigt at bemærke, at Borgerservice-registrering er et afgørende skridt i genbosætningsprocessen, da det er påkrævet for enkeltpersoner at få adgang til sundhedspleje, uddannelse og andre væsentlige tjenester i Danmark. Som sådan opfordrer vi alle ukrainske deltagere til at registrere sig så hurtigt som muligt efter deres ankomst.

Hvis du er usikker på processen med Borgerservice-tilmelding eller har spørgsmål til, hvordan du kan hjælpe din ukrainske deltager i denne proces,

så tøv ikke med at kontakte dit Buddy Team under buddy@aidukraine.dk. De kan give dig flere oplysninger og forbinde dig med yderligere ressourcer for at hjælpe med at navigere i denne proces.

Husk, at din støtte som ven kan gøre en væsentlig forskel i genbosættelsesprocessen for din ukrainske deltager. Ved at tilbyde assistance og vejledning med Borgerservice registrering og andre administrative opgaver kan du være med til at lette deres overgang til livet i Danmark og fremme deres generelle trivsel.

Hvad gør jeg, hvis jeg bliver spurgt om migration fra Ukraine og bosættelse i Danmark?

Hos Aid Ukraine Denmark forstår vi, at processen med at flygte fra Ukraine og ankomme til Danmark kan være kompleks og vanskelig for familier. Det er naturligt for ukrainske deltagere at have spørgsmål eller bekymringer om deres situation, og som en kammerat kan du blive kontaktet med nogle af disse spørgsmål.

For spørgsmål vedrørende rejser fra Ukraine henvises til Ukraines statslige grænsevagt <https://dpsu.gov.ua/>, ukrainske udenrigsministerium <https://mfa.gov.ua/> eller Ukraines ambassade i Danmark <https://denmark.mfa.gov.ua/>.

Hvis en deltager kommer til dig med spørgsmål om deres families flytning eller om juridiske, administrative eller sociale aspekter af deres situation, er her nogle trin, du kan tage for at hjælpe:

- 1. Lyt opmærksomt:** Først og fremmest er det vigtigt aktivt at lytte til deltagerens bekymringer og spørgsmål. Vis empati og lad dem vide, at du forstår, hvor udfordrende deres situation kan være.

- 2. Giv oplysninger:** Hvis du er i stand til at besvare deltagerens spørgsmål eller har kendskab til emnet, skal du give dem nøjagtige og nyttige oplysninger. Men hvis du ikke er sikker på svaret, er det bedre at være ærlig og lade dem vide, at du vil finde ud af det og vende tilbage til dem med de korrekte oplysninger.
- 3. Led dem til den relevante ressource:** Hvis du ikke er sikker på svaret eller ikke har den nødvendige viden eller ressourcer til at give dem et tilfredsstillende svar, så tøv ikke med at henvise dem til den relevante ressource. Hos Aid Ukraine Denmark har vi et team af fagfolk og frivillige, som kan hjælpe med forskellige områder, herunder juridiske og administrative aspekter, social støtte og meget mere. Tilskynd deltageren til at komme i kontakt med den relevante afdeling eller konsulent, og give dem de nødvendige kontaktoplysninger.
- 4. Opfølgning:** Efter at have rettet deltageren til den relevante ressource, skal du sørge for at følge op med dem og tjekke ind for at se, om deres bekymringer blev løst. Dette kan være med til at opbygge tillid og vise deltageren, at du er der for at støtte dem.

Overordnet set er det vigtigt at være medfølende og støttende, når man behandler spørgsmål og bekymringer i forbindelse med deltagerens families flytning. Ved at give nøjagtige oplysninger og lede deltageren til den relevante ressource, kan du hjælpe med at lette deres bekymringer og give dem den støtte, de har brug for i denne udfordrende tid.

Hvordan kan jeg hjælpe med at yde humanitær hjælp og basale fornødenheder?

Som god ven er det et vigtigt aspekt af din rolle at støtte familien med humanitær hjælp, herunder væsentlige ting som tøj og sko. Vi forstår, at det kan være lidt uoverskueligt at yde bistand, så tøv ikke med at kontakte Aid

Ukraine Denmark på buddy@aidukraine.dk, så vil vi kunne guide dig igennem processen.

Der er også forskellige Facebook-grupper, der tilbyder støtte til det ukrainske samfund i Danmark. En sådan gruppe er "Information for dansker som huser Ukrainske flytninger!" som tilbyder assistance til dem, der har brug for tøj, sko, sengetøj og bleer. Deres lager ligger på Saltværksvej 2, 2770 Kastrup og har åbent fra 10-16 mandag til fredag. De kræver, at du medbringer eventuelle identitetspapirer og en på forhånd udarbejdet liste over behov.

Derudover har Foreningen af Ukrainere i Danmark og andre velgørende organisationer, herunder "Bevar Ukraine", "Lastivka", "Hjælp Ukrainske Børn", "Hjælp Ukraine" og "Faino" åbnet et lager til distribution af humanitær bistand til ukrainske migranter. Du er velkommen til at kontakte os eller disse organisationer for at få hjælp til at yde hjælp til de familier, du støtter som en kammerat.

Hvordan hjælper jeg en ukrainsk person med at få et job?

Da Buddy-programmet har til formål at hjælpe ukrainere med at komme ind på det danske arbejdsmarked, er der flere strategier, der kan være effektive til at nå dette mål. **Her er nogle potentielle tilgange, der kan overvejes:**

- 1. At yde sproglig støtte:** Mange ukrainere kan have brug for hjælp til at forbedre deres sprogkundskaber for at være konkurrencedygtige på det danske arbejdsmarked. Venner kunne give sprogøvelse og støtte eller forbinde ukrainere med sproressourcer og klasser.
- 2. Støtte til jobsøgning:** Venner kunne hjælpe ukrainere med deres jobsøgning ved at hjælpe dem med at identificere jobmuligheder, oprette CV'er og følgebrev og forberede sig til jobsamtaler.

- 3. Forbindelse af ukrainere med relevante ressourcer og organisationer:** Venner kan hjælpe ukrainere med at komme i kontakt med ressourcer og organisationer, der kan hjælpe med jobsøgning og karriereudvikling, såsom karrierecentre, jobmesser og professionelle foreninger.
- 4. Facilitering af netværksmuligheder:** Venner kunne hjælpe ukrainere med at udvide deres professionelle netværk ved at introducere dem til potentielle arbejdsgivere eller forbinde dem med fagfolk inden for deres felt.
- 5. At yde mentorskab og vejledning:** Venner kunne fungere som mentorer eller rådgivere, give vejledning og støtte, når ukrainere navigerer i udfordringerne ved at komme ind på det danske arbejdsmarked.

Ved at fokusere på disse strategier og tage højde for ukrainernes specifikke behov og udfordringer, kan Buddy Programmet effektivt hjælpe ukrainere med at komme ind på det danske arbejdsmarked.

Hvordan håndterer jeg gaver og økonomi som ven?

Som Buddy i Aid Ukraine Denmark-programmet kan du opleve, at den ukrainske deltager eller deres familie måske vil vise deres påskønnelse ved at tilbyde dig gaver eller udtrykke ønsket om at dække visse udgifter. Selvom det er forståeligt at ville vise taknemmelighed, er det vigtigt at nærme sig disse situationer med følsomhed og takt.

Her er nogle retningslinjer, du skal huske på:

1. Undlad at tage imod store eller dyre gaver. Selvom det er passende at tage imod små tegn på påskønnelse, er det vigtigt at undgå gaver, der er for dyre eller ekstravagante, da dette kan skabe et ubalanceret forhold mellem dig og deltageren. Hvis du modtager en gave, som du føler er

upassende eller ubehagelig, er det okay at høfligt afvise eller udtrykke din taknemmelighed og derefter diskutere sagen med programkoordinatoren.

2. Undgå at tilbyde økonomisk støtte. Det er vigtigt at undgå at tilbyde eller acceptere økonomisk støtte, da dette kan skabe en upassende magtdynamik og også kan være i strid med programpolitikker. Hvis deltageren eller deres familie udtrykker et ønske om at dække visse udgifter, er det vigtigt at afslå og minde dem om, at programmet er designet til at være en gensidig fordelagtig udveksling af støtte og venskab.
3. Diskuter økonomi med Buddy Program Team. Hvis du har spørgsmål eller bekymringer om økonomi eller gaver, er det vigtigt at kontakte programkoordinatoren for at få vejledning. De kan give dig yderligere ressourcer og støtte for at sikre, at forholdet mellem dig og deltageren forbliver respektfuldt og passende.
4. Fokus på at opbygge en relation baseret på gensidig støtte og respekt. Selvom det er vigtigt at anerkende og værdsætte deltagerens taknemmelighed, er det også vigtigt at holde fokus på at opbygge en relation baseret på gensidig støtte og respekt. Ved at forblive fokuseret på programmets mål og deltagerens behov, kan du være med til at sikre, at dit forhold forbliver positivt og tilfredsstillende for begge parter.

Husk, at Buddy-programmet er designet til at skabe meningsfulde og støttende relationer mellem frivillige og ukrainske deltagere. Ved at tilgå gaver og økonomi med følsomhed og takt kan du være med til at sikre, at dit forhold forbliver respektfuldt og positivt.

Hvor længe varer et Buddy-partnerskab?

Længden af et Buddy-partnerskab mellem en ukrainer og en Buddy kan variere afhængigt af begge parter individuelle behov og præferencer. Nogle partnerskaber kan vare i et par uger eller måneder, mens andre kan fortsætte i årevis.

Der er flere faktorer, der kan påvirke længden af et Buddy-partnerskab:

- 1. Mål og forventninger:** Det kan være nyttigt at diskutere målene og forventningerne til partnerskabet i starten. Dette kan hjælpe begge parter med at forstå, hvad de håber at få ud af forholdet, og hvor længe de forestiller sig, at det varer.
- 2. Livsomstændigheder:** Livsforhold, såsom jobskift, flytninger eller andre forpligtelser, kan påvirke længden af et Buddy-partnerskab. Det er vigtigt at være åben og fleksibel og at kommunikere med hinanden, hvis der opstår ændringer i omstændighederne.
- 3. Personlige præferencer:** I sidste ende er længden af et Buddy-partnerskab op til både ukrainerens og Buddyens personlige præferencer. Nogle mennesker leder måske efter et længerevarende engagement, mens andre måske foretrækker en mere fleksibel ordning.

Overordnet set er det vigtigt at være åben og fleksibel, når det kommer til længden af et Buddy-partnerskab. Ved regelmæssigt at kommunikere og tjekke ind med hinanden kan I sikre, at forholdet opfylder begge parters behov og justere efter behov.

Hvor meget tid bruger vi sammen?

Mængden af tid, som en kammerat og en ukrainsk person eller familie bruger sammen, kan variere afhængigt af begge parters individuelle behov og præferencer. Nogle par foretrækker måske at bruge meget tid sammen, mens andre kan nøjes med at bruge mindre tid sammen, men stadig bevare en stærk forbindelse.

Her er et par faktorer, der kan påvirke mængden af tid, en kammerat og ukrainere bruger sammen:

- 1. Mål og forventninger:** Det er vigtigt at diskutere målene og forventningerne til Buddy-partnerskabet i starten. Dette kan hjælpe begge parter med at forstå, hvor meget tid de ønsker at bruge sammen, og hvad de håber at få ud af forholdet.
- 2. Tilgængelighed:** Tilgængeligheden af både Buddy og ukraineren(erne) kan påvirke, hvor meget tid de bruger sammen. Det er vigtigt at være fleksible og imødekomme hinandens tidsplaner så meget som muligt.
- 3. Personlige præferencer:** Begge parters personlige præferencer kan også spille en rolle for, hvor meget tid de bruger sammen. Nogle mennesker foretrækker måske hyppigere, kortere møder, mens andre måske foretrækker længere, mindre hyppige sammenkomster.

Overordnet set er det vigtigt at finde en balance, der fungerer for begge parter. Det er okay at starte med et mere afslappet arrangement og derefter justere efter behov baseret på begge parters behov og præferencer.

Hvordan støtter Aid Ukraine Denmark mig som Buddy?

Som Buddy kan du forvente, at Aid Ukraine Denmark yder en række støtte og ressourcer til at hjælpe dig med at få succes i din rolle. **Her er et par eksempler på, hvordan Aid Ukraine Denmark kan støtte dig som kammerat:**

- 1. Uddannelse og ressourcer:** Aid Ukraine Denmark leverer ressourcer som dette dokument for at hjælpe dig med bedre at forstå ukrainernes behov, og hvordan du effektivt kan støtte dem. I fremtiden sigter vi mod at yde endnu mere støtte såsom kulturel sensitivitetstræning, sproglige ressourcer eller vejledning i, hvordan man navigerer i det danske sundhedsvæsen.

- 2. Forbindelse til samfundsressourcer:** Aid Ukraine Denmark kan muligvis forbinde dig med andre samfundsressourcer og organisationer, der kan hjælpe dig og den eller de ukrainske partnere, du arbejder med. Dette kan omfatte ting som sprogundervisning, jobtræningsprogrammer eller rekreative aktiviteter.
- 3. Støtte og vejledning:** Aid Ukraine Denmark kan tilbyde løbende støtte og vejledning for at hjælpe dig med at få succes i din rolle som Buddy. Dette kunne omfatte ting som regelmæssige check-in, adgang til mentale sundhedsressourcer eller muligheden for at forbinde med andre frivillige og dele erfaringer og bedste praksis.

Samlet set kan Aid Ukraine Denmark være en værdifuld ressource for Buddies, der ønsker at yde støtte og assistance til ukrainere i Danmark. Ved at tilbyde træning, ressourcer og støtte kan organisationen være med til at sikre, at Buddy-programmet er en vellykket og meningsfuld oplevelse for både ukrainere og frivillige.

Hvordan behandler jeg følsomme oplysninger?

Som frivillig er et af de vigtigste ansvarsområder, du har, at bevare fortroligheden. Det betyder, at du har pligt til at holde private og fortrolige personlige forhold, du får indsigt i, mens du hjælper ukrainere.

Dette er især vigtigt, når der arbejdes med udsatte personer, som kan søge hjælp og støtte. Det er vigtigt, at du respekterer deres privatliv og ikke videregiver nogen personlige oplysninger uden deres samtykke.

Ud over at respektere privatlivets fred for personer, du arbejder med, er fortrolighed også vigtig for at bevare tilliden i organisationen. Frivillige er ofte fortrolige med følsomme oplysninger, og det er vigtigt, at disse

oplysninger holdes fortrolige for at beskytte organisationens integritet og omdømme.

Der kan være visse situationer, hvor du er juridisk forpligtet til at videregive oplysninger, såsom hvis du mener, at nogen er i fare for at komme til skade, eller hvis du bliver stævnet til at vidne i en retssag. Disse situationer er dog sjældne og bør håndteres med forsigtighed.

Sammenfattende er fortrolighed et kritisk aspekt ved at være frivillig. Det er vigtigt at huske, at du har pligt til at holde private og fortrolige personlige forhold, du får indsigt i, mens du hjælper ukrainere, for at respektere deres privatliv og bevare tilliden i organisationen.

Hvad kan jeg gøre for at lære mere om ukrainsk kultur?

Som en kammerat er der flere steder, du kan tage hen for at tilbringe tid med ukrainere:

- 1. Ukrainske forsamlingshuse:** Mange byer, herunder København, har ukrainske forsamlingshuse, der tilbyder en række arrangementer og aktiviteter for det ukrainske samfund. Disse kan være et godt sted at møde ukrainere og lære om deres kultur.
- 2. Ukrainske kirker:** Mange ukrainske kirker i København afholder regelmæssige gudstjenester og arrangementer, der er åbne for offentligheden. At deltage i disse begivenheder kan være en fantastisk måde at møde ukrainere og lære mere om deres tro.
- 3. Ukrainske kulturelle begivenheder:** Se efter ukrainske kulturelle begivenheder, såsom koncerter, festivaler eller udstillinger, der finder sted i byen. Disse begivenheder kan være en fantastisk måde at lære om ukrainsk kultur og møde ukrainere i sjove og underholdende omgivelser.

4. **Ukrainske sprogkurser:** Overvej at tage ukrainske sprogkurser for at lære mere om sproget og kulturen og for at møde andre ukrainere, der er interesserede i at lære.
5. **Ukrainske restauranter og cafeer:** Besøg ukrainske restauranter og cafeer i København for at opleve ukrainsk mad og møde ukrainere, der arbejder og besøger disse etableringer.
6. **Onlinegrupper og fora:** Der kan også være onlinegrupper og fora for ukrainere i København, såsom på sociale medier eller på hjemmesider specifikt for det ukrainske samfund. At deltage i disse grupper kan være en fantastisk måde at forbinde med ukrainere og lære om begivenheder og aktiviteter, der sker i byen.

Hvad er vigtige ukrainske helligdage?

Der er flere ukrainske helligdage og vigtige datoer, der fejres i løbet af året. Her er en liste over nogle af de vigtigste ukrainske helligdage og vigtige datoer:

- **Nytårsdag (1. januar):** Nytårsdag er en helligdag i Ukraine og fejres typisk med fester, fyrværkeri og gaveuddeling.
- **Jul (7. januar):** Julen er en stor højtid i Ukraine og fejres typisk med gudstjenester, gaveuddeling og særlige måltider.
- **Den internationale kvindedag (8. marts):** Den internationale kvindedag er en helligdag i Ukraine og fejres med gaver, blomster og andre påskønnelseshandlinger til kvinder.

- **Påske (varierer):** Påsken er en stor højtid i Ukraine og fejres typisk med gudstjenester, gaveuddeling og særlige måltider.
- **Victory Day (9. maj):** Victory Day er en helligdag i Ukraine, der fejrer Sovjetunionens sejr over Nazityskland i Anden Verdenskrig. Det fejres typisk med parader, taler og andre mindebegivenheder.
- **Independence Day (24. august):** Independence Day er en helligdag i Ukraine, der fejrer landets uafhængighed fra Sovjetunionen i 1991. Den fejres typisk med parader, taler og andre mindebegivenheder.
- **Grundlovsdag (28. juni):** Grundlovsdag er en helligdag i Ukraine, der fejrer vedtagelsen af landets forfatning i 1996.

Hvad kan jeg gøre for at vise den danske kultur?

Der er mange måder at vise vores ukrainske venner Danmark på, og den bedste tilgang vil afhænge af partnerskabets specifikke interesser og behov. Her er et par forslag:

1. **Museer:** Mange museer i Danmark tilbyder udstillinger og arrangementer, der viser landets historie, kultur og traditioner. At besøge et museum kan være en fantastisk måde at lære om Danmark og dele denne information med ukrainere.

2. **Kulturelle begivenheder:** Se efter kulturelle begivenheder, såsom festivaler, koncerter eller udstillinger, der finder sted i byen. Disse arrangementer kan være en sjov og engagerende måde at introducere ukrainere til dansk kultur.
3. **Danske restauranter og cafeer:** At besøge danske restauranter og cafeer kan være en god måde at opleve dansk køkken og kultur. Mange restauranter og cafeer i Danmark byder på traditionelle retter og drikkevarer, der er unikke for landet.
4. **Meetup Platform:** Overvej at bruge Meetup, som er en social medieplatform til at afholde og organisere personlige og virtuelle aktiviteter, sammenkomster og begivenheder for mennesker og samfund med lignende interesser, hobbyer og erhverv. Dette kan være en god måde at dele din viden og hjælpe ukrainere med at lære mere om Danmark.
5. **Danske vartegn og attraktioner:** At besøge danske vartegn og attraktioner, såsom slotte, kirker og parker, kan være en fantastisk måde at introducere ukrainere til landets historie og kultur.
6. **Danske kvarterer og lokalsamfund:** At udforske danske nabolag og lokalsamfund kan være en fantastisk måde at lære om dagligdagen i Danmark og møde lokale beboere.
7. **Deltag i en samfundsgruppe:** Se efter lokalsamfundsgrupper eller organisationer, der stemmer overens med Ukraines interesser og værdier, og opmuntrer dem til at engagere sig. Dette kan være en fantastisk måde at møde nye mennesker på, lære mere om Danmark og finde støtte og ressourcer.
8. **Mød lokale beboere:** At introducere en ukrainsk ven for lokale beboere kan være en fantastisk måde at lære om dagligdagen i Danmark og skabe forbindelser i samfundet. Overvej at nå ud til venner eller bekendte, som ville være villige til at mødes med ukrainere og dele deres erfaringer og perspektiver.

Hvad gør jeg, hvis et Buddy-partnerskab slutter?

Det er ikke nødvendigvis meningen, at det skal være en livslang forpligtelse at være en frivillig god ven. Nogle gange kan forholdet have en meget praktisk karakter og til sidst komme til ophør, når der ikke er mere at mødes om. Andre gange kan forholdet udvikle sig til et venskab ud over titlen frivillig.

Det er dog også muligt, at forholdet ikke fungerer. Dette kan skyldes mangel på kemi eller problemer, der opstår i forholdet. Det kan også være, at den ukrainske persons udfordringer er for store til, at du føler, at du kan hjælpe, eller at ændringer i dit eget liv har resulteret i, at du mangler tid eller energi til at være frivillig. Der er mange grunde til, at et frivilligt forhold kan komme til ophør.

Sker det, er det vigtigt at kontakte Aid Ukraine Denmark for råd og vejledning. Vi kan hjælpe dig med at navigere i eventuelle problemer, der måtte være opstået, og yde support. Hvis forholdet ophører, er det vigtigt at give dit samtykke og give feedback til vores organisation på buddy@aidukraine.dk. Dette hjælper os med at lære og forbedre os, og vi kan også hjælpe den ukrainske person med at finde en ny kammerat, hvis det ønskes.

Alternativt kan du vælge at engagere dig i andet frivilligt arbejde eller blive en Buddy for en ny person. Uanset hvilken vej du vælger, så husk, at du har haft en positiv indflydelse og bidraget til andres velbefindende.

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke kan finde svaret her?

Hvis dit spørgsmål ikke er besvaret i FAQ'en, så kontakt venligst buddy@aidukraine.dk, brug venligst overskriften "Ofte stillede spørgsmål".