



# Програма Buddy

Довідник для українців



# Зміст

---

Що таке програма Buddy? 03

---

Чим вам можуть допомогти друзі? 04

---

Початок знайомства з другом-волонтером 05

Поясніть, чому вам потрібен друг-волонтер 06

Де зустрічатись? 06

Як підтримувати зв'язок? 07

Ви не можете виконати свої зобов'язання? 07

Якщо вам щось незрозуміло 08

---

Що можна робити разом? 09

---

Данська мова 11

Інструменти для вивчення данської мови 12

---

Як довго ви залишатиметеся на зв'язку? 13

---

## Що таке програма Buddy?

Ласкаво просимо до програми Buddy в Aid Ukraine Denmark! Ми раді, що ви приєдналися до нас, і готові познайомити вас з одним із наших чудових волонтерів.

Наша програма Buddy відкрита для всіх, хто має українське походження, хто втік від війни та шукає підтримки і допомоги в адаптації до життя в Данії. Наші волонтери – добрі, співчутливі люди, які хочуть підтримати вас та вашу родину та налагодити змістовні відносини. Як частина Aid Ukraine Denmark, вони зобов'язуються допомагати тим, хто втік від війни в Україні.

Разом - ви і ваш приятель - можете вирішити, коли, де та як часто вам зустрічатися, а також чим саме займатися разом. Це може бути просто зустріч за чашкою кави, або ви можете вирішити поділитися своїми вподобаннями щодо їжі, та обмінятися життєвим досвідом. Ваш приятель також може допомогти вам досягти важливих цілей для інтеграції в данське суспільство, наприклад, покращити ваші навички данської мови, допомогти підготуватися до навчання чи тренування або знайти роботу.

Ми хочемо запевнити вас, що наші волонтери зобов'язані дотримуватися угоди про конфіденційність, тому ви можете почуватися комфортно, обговорюючи з ними приватні та конфіденційні питання. І не хвилюйтеся – якщо ви отримуєте фінансову підтримку від муніципалітету, ви й надалі отримуватимете ту ж суму, навіть якщо у вас є приятель-волонтер.

Ми сподіваємося, що ця програма принесе вам радість, підтримку та нові відносини. Будь ласка, не соромтеся звертатися до нас, якщо у вас виникнуть запитання або вам потрібна допомога.

## Чим вам можуть допомогти друзі?

У Aid Ukraine Denmark ми розуміємо, що українці можуть зіткнутися з різними проблемами, адаптуючись до життя в Данії. Наші друзі волонтери тут, аби підтримати та допомогти, щоби полегшити цей процес.

Межі партнерства та відносин між вами та вашим приятелем буде визначено під час ваших перших зустрічей. На основі цієї домовленості ваш друг може допомогти вам у виконанні низки завдань. Наприклад, якщо ви тільки приїхали у Данію, ваш приятель може допомогти вам зорієнтуватися у практичних питаннях, таких як розуміння листів від муніципалітету, використання NemID/MitID або спілкування з представниками дитячого садка чи школи вашої дитини. Якщо ви перебуваєте в Данії вже деякий час, ваш приятель може допомогти вам знайти роботу чи місце для стажування, допомогти скласти резюме, підготуватися до співбесіди та навіть стежити за вакансіями у вашому регіоні.

Окрім практичної підтримки, ваш приятель також може допомогти вам дізнатися більше про данське суспільство та традиції, наприклад, запросивши вас на традиційну вечірку, як-от Різдво чи святкування дня народження. Ви також можете поділитися своїми власними традиціями зі своїм другом, і дізнатися більше про свою місцеву громаду через клуби та асоціації, як-от футбольні клуби та музичні групи.

Загалом, наша програма Buddy розроблена, щоби забезпечити українців підтримкою, порадами та відносинами, необхідними для успішної адаптації в Данії.

## Початок знайомства з приятелем-волонтером

Перша зустріч з вашим приятелем-волонтером може бути дещо тривожною, адже ви ще не знаєте один одного. Але не хвилюйтеся - це чудова можливість познайомитися ближче й почати будувати надійне партнерство.

Найкраще почати з розповіді про те, чому ви хочете мати приятеля-волонтера й що ви сподіваєтеся отримати від цих відносин. Ваш приятель також може поділитися своїми мотивами для волонтерства. Це допоможе вам обом краще зрозуміти очікування і цілі один одного.

Далі ви можете обговорити, як часто ви хотіли б зустрічатися. Багато партнерів зустрічаються 2-4 рази на місяць, але важливо знайти такий графік, який підходить вам обом. Також варто взяти на себе чіткі зобов'язання і намагатися дотримуватися вашого плану.

Під час зустрічей, не забувайте ставитися один до одного дружньо та рівноправно. Ви можете разом вирішувати, чим займатися, і будьте відкритими до пропозицій та ідей один одного. Ваші відносини мають бути побудованими на співпраці та взаєморозумінні, щоб кожен міг відчувати себе комфортно та отримати підтримку.



## 01. Поясніть, чому вам потрібен приятель-волонтер

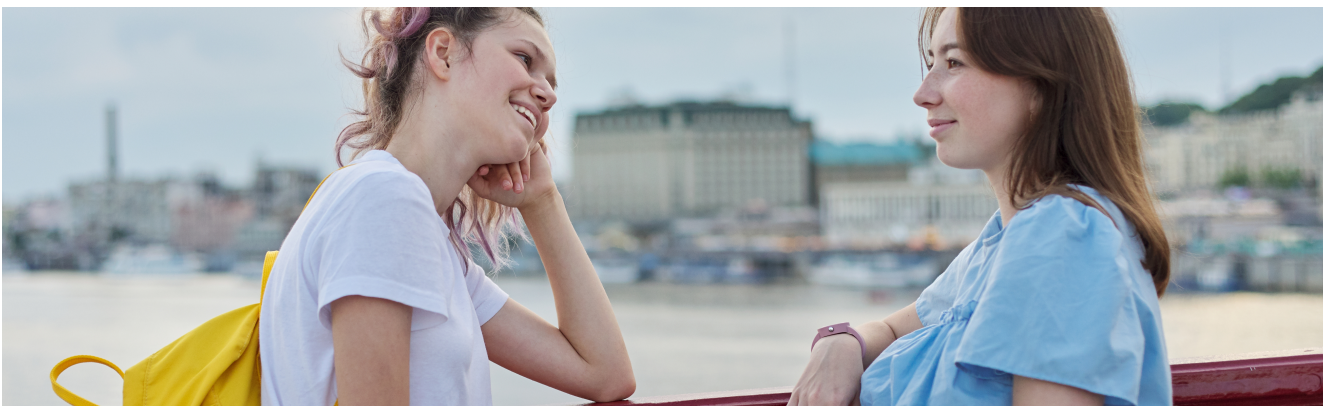
На початку вашого спілкування з приятелем-волонтером важливо розповісти про вашу мотивацію та очікування від цих відносин. Це допоможе вам обом краще зрозуміти, що ви сподіваєтеся отримати від ваших зустрічей, і переконатися, що ви перебуваєте на одній хвилі.

Пам'ятайте, що ваш приятель-волонтер тут для того, щоби підтримати вас і допомогти вам адаптуватись у новому оточенні. Відкрите спілкування та співпраця, зможуть допомогти вам побудувати міцні і змістовні відносини.

## 02. Де зустрічатись?

Де можна зустрітись зі своїм приятелем-волонтером? Можливості безмежні! Ви можете зустрітись в когось із вас вдома, або ж разом дослідити вашу місцевість, відвідавши бібліотеку, дитячий майданчик чи волонтерський центр. Чудовим варіантом також є спільна прогулянка.

Найважливіше, щоб ви вдих відчували, що спільно вирішуєте, чим займатися. Це допоможе зробити ваші зустрічі приємними та змістовними для вас обох. Тож не бійтеся ділитися своїми ідеями й будьте відкриті до пропозицій вашого друга. Можливості безмежні!



### 03. Як підтримувати зв'язок?

Важливо знайти спосіб підтримувати зв'язок, який пасуватиме вам обом. Ось кілька речей, які варто врахувати, вирішуючи, як спілкуватися:

- Чи можна регулярно телефонувати один одному?
- Чи можна телефонувати ввечері, на вихідних або в робочий час?
- Чи зручніше спілкуватися за допомогою текстових повідомлень, і чи важко писати данською?

Важливо, щоб кожен з вас проявляв ініціативу щодо організації зустрічей. Якщо лише хтось один ініціює контакт, це може створити нерівний баланс у партнерстві. Працюючи разом і залишаючись на зв'язку, ви зможете підтримувати міцні та дружні відносини.

### 04. Ви не можете виконати свої зобов'язання?

Якщо щось трапилось і ви не можете виконати свою обіцянку зустрітись з приятелем-волонтером, не хвилюйтесь! Просто обов'язково повідомте про це, щоб можна було домовитися про іншу зустріч.

Ми розуміємо, що життя може бути непередбачуваним, і можуть трапитися речі, які завадять вам дотриматися ваших планів. Тому, якщо вам потрібно перенести або скасувати зустріч, просто повідомте про це свого приятеля-волонтера якомога швидше. Вони з розумінням поставляться до цього, і разом ви зможете знайти новий час, який підійде вам обом.

Пам'ятайте, що ваш приятель-волонтер хоче підтримати вас і полегшити адаптацію в новій країні. Тому не соромтеся звертатися до волонтера, якщо вам потрібно внести якісь зміни у свої плани.

## 05. Якщо вам щось незрозуміло

Якщо ви зіткнетися з чимось, що вас здивує або що ви не зовсім розумієте, не бійтеся звертатися із запитаннями до свого приятеля-волонтера.

Вони тут для того, щоб підтримати вас і з радістю допоможуть вам зорієнтуватися у вашому новому житті в Данії. Будьте допитливими і скористайтеся цією можливістю навчатися і розвиватися разом.



## Що можна робити разом?

Спільне проведення часу всією родиною - чудовий спосіб зблизитися і створити незабутні спогади. Ось кілька ідей, чим можна зайнятися з вашим приятелем-волонтером:



### Спільний шопінг та прийом їжі

Домовтеся про спільні походи для купівлі продуктів і спільні обіди – це чудовий спосіб налагодити відносини, а ще й може бути по-особливому веселим, якщо у вашій родині є діти.



### Дозвілля

Неспішно прогуляйтеся околицями, відвідайте музей або вирушайте в похід до лісу.



### Спільні ігри

Виберіть гру, у якій може брати участь кожен, незалежно від віку чи знання данської мови. Ви навіть можете навчити свого приятеля грі зі своєї рідної країни!



### Практична підтримка

Разом беріться до вирішення практичних питань, як-от читання офіційних листів, оплата рахунків, створення бюджету або подання заявки на роботу.



### Перегляд данського телебачення або читання газети

Це чудова нагода дізнатися про Данію та світ, а також поділитися своїми думками і досвідом.



### Ділитися традиціями

Волонтери люблять дізнаватися про традиції інших культур, тому не соромтеся ділитися своїми зі своїм другом.



### Діяльність у місцевій громаді

Досліджуйте свою місцеву громаду та приєднуйтеся до клубів чи асоціацій, щоби брати участь у таких подіях, як концерти та лекції.

Пам'ятайте, що найголовніше – це весело провести час і отримати задоволення від спілкування один з одним. Збираючись разом і обмінюючись досвідом, ви можете зміцнити ваші відносини та створити яскраві спогади, які будуть приносити вам радість довгі роки.

## Данська мова

Вивчення нової мови може бути складним завданням, але це також захопливий і корисний досвід. Якщо ви працюєте над покращенням знання данської мови, ваш приятель завжди поруч, щоби допомогти!

Вони знають, як важливо для вас бути спроможними розмовляти данською мовою, і раді підтримати. Разом ви можете знайти той шлях вивчення, який підійде вам обом, - чи то мовні курси, допомога з домашнім завданням або просто спілкування під час прогулянки в парку.

Не забувайте, кожна розмова має значення та може допомогти вам покращити свої навички. Ви також можете використовувати такі ресурси, як книги з бібліотеки, щоби продовжити власну подорож із вивчення мови. Ваш друг може навіть допомогти вам отримати читацький квиток, якщо ви його ще не маєте. Тож не бійтеся просити про допомогу та продовжуйте практикуватися – вже незабаром ви будете вільно говорити данською! **Ось кілька цікавих і ефективних способів практикувати данську:**

- Слухайте радіо та дивіться данські фільми з данськими субтитрами, щоби зануритися в мову.
- Використовуйте програми для вивчення мов, такі як Duolingo та Google Translate, щоби вдосконалювати свої навички на ходу.
- Грайте в ігри та займайтеся іншими видами діяльності, щоби зробити навчання більш інтерактивним.

- Читайте разом газети, книги та листи від муніципалітету, щоби розширити свій словниковий запас і зрозуміти культуру Данії.
- Слухайте данську музику та співайте для покращення своєї вимови і чудового проведення часу.

## Інструменти для вивчення данської мови

Доступно безліч інструментів, які допоможуть у процесі вивчення данської мови. Ось деякі з них:

[translate.google.com](https://translate.google.com) - онлайн-перекладач, де ви можете швидко шукати слова та цілі речення під час розмови чи виконання домашнього завдання. Або завантажте його як додаток;

[danskherognu.dk](https://danskherognu.dk) - безкоштовний онлайн-курс данської мови для початківців;

[dansk-paa-arbejde.dk](https://dansk-paa-arbejde.dk) - безкоштовні онлайн-матеріали з акцентом на данській мові на робочому місці;

[sproget.dk](https://sproget.dk) - різні теми для бесід і завдання;

[dansk.tjek.net](https://dansk.tjek.net) - завдання з орфографії (7-9 класи);

[ansksiderne.dk](https://ansksiderne.dk) - данські матеріали (гімназія);

[sprogland.dk](https://sprogland.dk) - безкоштовне онлайн-вивчення мови від Червоного Хреста;

[Duolingo](https://www.duolingo.com) - безкоштовний додаток для вивчення мов;

[Книги видавництва Kitab](https://www.kitab.com) - 1001 слово різними мовами - можна взяти в бібліотеці.

## Як довго ви залишатиметеся на зв'язку?

Немає встановленого графіка, протягом якого ви та ваш приятель повинні залишатися на зв'язку. Деякі товариські відносини невимушено закінчуються, коли одна людина знаходить роботу, здобуває освіту або відчуває себе комфортніше, значно краще розмовляючи данською. Інші - перетворюються на дружбу всього життя.

Ви та ваш приятель вирішуєте, як часто ви хочете контактувати. Якщо ви відчуваєте, що більше не хочете зустрічатися зі своїм другом-волонтером або дружньою сім'єю, важливо повідомити про це людину, яка вас познайомила. Таким чином, у вас є можливість знайти нового друга або дружню сім'ю, якщо захочете.

