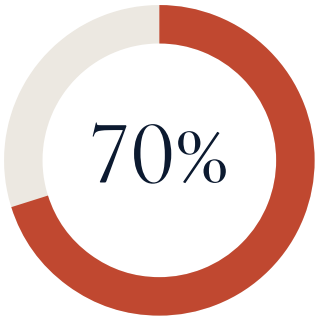
Liefde zonder grenzen

Oekraïense vrouwen en Europese mannen na de uittocht



van de volwassen Oekraïense vluchtelingen in Europa is vrouw

Vier jaar na de grootste uittocht in Europa sinds 1945 bouwen enkele miljoenen Oekraïners, vooral vrouwen en kinderen, hun toekomst op in Europa, en steeds vaker met een Europese partner. **Ze zoeken geen redder, maar een gelijke op wie ze kunnen rekenen.**

29%

van de vrouwen die in 2022 zonder hun partner naar Duitsland kwamen, is sindsdien definitief uit elkaar

×2,6

huwelijken van Poolse mannen met Oekraïense vrouwen, 2016 tot 2024

21%

van de Oekraïners vindt dat alleen de man het gezin moet onderhouden, tegen 60% in 2018

Drie gesprekken om vroeg te voeren

Waarom zij?
Een persoonlijk verhaal, nooit een vergelijking met andere vrouwen.

Waar zouden we wonen?
Afstand als een project met data, niet als reden om te stoppen.

Een eigen kind samen?
Dat is niet dezelfde vraag als „aanvaard je mijn kinderen?”.

Samenvatting

1. **Een vrouwelijke, hoogopgeleide uittocht die zich vestigt.** Ongeveer 70% van de volwassen Oekraïense vluchtelingen is vrouw, en 72% van wie in Duitsland woont, heeft een diploma hoger onderwijs. Minder dan de helft is van plan terug te keren.
2. **De oorlog heeft veel relaties gebroken.** In Duitsland is 29% van de vrouwen die in 2022 zonder hun partner aankwamen sindsdien definitief uit elkaar.
3. **Over grenzen heen ontstaan nieuwe koppels.** In Polen steeg het aantal huwelijken tussen Poolse mannen en Oekraïense partners van 782 in 2016 naar 2.013 in 2024, de grootste groep huwelijken van Polen met buitenlanders.
4. **Liefde wordt gezocht als anker.** In Oekraïne zegt 72% dat liefde stabiliteit geeft in oorlogstijd. Stabiliteit en zekerheid is de eigenschap die de vrouwen in onze enquête het vaakst noemen.
5. **Het beeld van de „traditionele Oekraïense echtgenote" vervaagt.** Tussen 2018 en 2022 daalde het aandeel Oekraïners dat vindt dat alleen de man het gezin moet onderhouden van 60% naar 21%.
6. **Talent gaat verloren.** Artsen, leraressen en ingenieurs werken ver onder hun niveau, afgeremd door de taal en de erkenning van diploma's. De vrouwen van wie we de berichten lezen, praten over hun volgende professionele project, niet over thuisblijven.
7. **De media hebben een mythe gecreëerd.** De Duitse pers schilderde Oekraïense vluchtelingen af als dankbare, hardwerkende „Mary Poppins"-migranten. Veel vrouwen zijn bang voor mannen die een volgzame echtgenote verwachten.
8. **Drie gesprekken voer je het best vroeg:** waarom hij een Oekraïense vrouw zoekt, hoe je met afstand omgaat en of een van beiden kinderen wil. Bij Adorée zien we dat vrouwen eerder bereid zijn afstand te overbruggen dan de mannen die hen schrijven.

Een vrouwelijke uittocht die zich vestigt

De Oekraïners die in 2022 vluchtten, waren overwegend vrouwen met kinderen, en de meesten blijven nu. Mannen in de dienstplichtige leeftijd mochten het land niet uit, dus ongeveer 70% van de volwassen vluchtelingen in Europese opvanglanden is vrouw (OESO, 2023). Het Centre for Economic Strategy in Kyiv schat dat er in januari 2026 nog 5,6 miljoen Oekraïners in het buitenland waren, vooral in Duitsland en Polen, en dat slechts 43% van plan is terug te keren, bijna allemaal pas na het einde van de oorlog (CES, 2026).

Het zijn niet de vluchtelingen die veel Europeanen zich voorstelden. In het grote Duitse onderzoek onder 11.225 Oekraïense nieuwkomers had 72% een diploma hoger onderwijs, tegen 50% van de Oekraïense bevolking; 77% van de vrouwen was zonder partner gevlucht, en een derde had nog een partner in Oekraïne of elders (IAB-BiB/FReDA-BAMF-SOEP, 2023).

De tijd heeft van een tijdelijk toevluchtsoord een leven gemaakt. In 2025 was 45% van de Oekraïners in Duitsland van plan voorgoed te blijven, en wilde slechts één op de vijf zeker terug, volgens het Duitse federale instituut voor bevolkingsonderzoek (epd, november 2025). Ella Libanova, de belangrijkste demografe van Oekraïne, verwacht dat hooguit een derde van de oorlogsmigranten terugkeert, en waarschuwt dat als gezinnen zich in het buitenland vestigen, „eerder de mannen naar hen toe zullen komen" (LB.ua, april 2026).

De prijs is psychisch. In acht opvanglanden loopt de helft van de Oekraïense vluchtelingen een hoog risico op psychische problemen; werk, gezondheid en familiebanden beschermen hen, terwijl kinderen om voor te zorgen en familie in oorlogsgebied de last vergroten (Szkup et al., 2026). In Polen meldt drie op de vier eenzaamheid, en een partner hebben gaat samen met minder depressie en angst (Chudzicka-Czupała et al., 2026). Bij Adorée, ontstaan uit het humanitaire platform EU4UA, kwamen onze gesprekken met vrouwen die al het andere hadden heropgebouwd steeds terug bij dezelfde gedachte, die we in één zin samenvatten: nu gaat alles goed, alleen ontbreekt er iemand.

Een liefdesleven heropbouwen na de scheiding

De oorlog heeft koppels niet alleen door grenzen gescheiden; hij heeft er ook veel beëindigd. Van de Oekraïense vrouwen die in 2022 zonder partner in Duitsland aankwamen, is 29% sindsdien definitief uit elkaar, terwijl iets minder dan een derde van de gescheiden koppels in Duitsland weer is herenigd (epd, op basis van een BiB-studie, november 2025). In Oekraïne merkt psychologe Anna Tsjetsjenina op dat veel koppels nu via de telefoon uit elkaar gaan zonder een echtscheiding aan te vragen, waardoor de officiële cijfers het aantal breuken onderschatten (Rubryka).

Afstand slijt de liefde, zelfs als die overleeft. Kateryna, de jonge moeder die in maart 2022 huilend werd gefotografeerd op het station van Odesa en die Le Monde vier jaar later in Keulen terugvond, heeft haar man sindsdien drie keer gezien, telkens een paar dagen; hij is opgeroepen. „Ik hou van hem", zegt ze, maar zonder gedeeld dagelijks leven en de rituelen daarvan voelt ze de band niet meer (Le Monde, februari 2026).

De liefde heeft haar waarde niet verloren; ze is een toevlucht geworden. In een enquête van het Oekraïense bureau Gradus van februari 2026 zei 72% van de Oekraïners dat liefde hen stabiliteit geeft in oorlogstijd, en 55% dat de oorlog beslissingen als samenwonen of trouwen had versneld (Gradus, 2026).

Ook de regels veranderen. Interviews van onderzoekers van de Koźmiński-universiteit met jonge Oekraïense vrouwen in Polen tonen meer aanvaarding van echtscheiding, later trouwen en informele relaties, en een sterkere wens naar financiële onafhankelijkheid (Kozminski Review, 2026).

Iemand leren kennen in een nieuw land is niet makkelijk, en veel vrouwen blijven weg van de apps. In onze eigen enquête onder vrouwen uit de EU4UA-gemeenschap heeft bijna zes op de tien er in Europa nooit een gebruikt, en wie het probeerde, noemt mannen die het niet serieus menen als eerste teleurstelling.

Bij Adorée lezen we daarin een vraag naar ernst, niet naar snelheid: stabiliteit en zekerheid is de eigenschap die de vrouwen in onze enquête het vaakst noemen, twee op de drie. In gesprekken vragen ze vroeg naar waarden en naar het verleden van de man. Eén schreef dat verliefd worden niet genoeg is om een gezin te stichten; een ander wil een partner die „ook mijn vriend en mijn teamgenoot" is.

Werk, geld en genderrollen

De Oekraïense vrouw die een kostwinner zoekt, is een cliché dat Oekraïense enquêtes tegenspreken. De opvattingen in Oekraïne zijn snel veranderd: tussen 2018 en 2022 daalde het aandeel dat vindt dat een vrouw al het huishoudelijk werk moet doen van 43% naar 2%, en het aandeel dat vindt dat alleen de man het gezinsinkomen moet verdienen van 60% naar 21% (enquête van Info Sapiens, gemeld door KVINFO, 2022). In 2024 zei 46% van de Oekraïense vrouwen actief te streven naar carrièregroei en leidinggevende functies (Gradus en Biasless, 2024).

In het buitenland loopt ambitie tegen een muur. In Berlijn had Iryna Kravtsjenko vóór de oorlog een leidinggevende functie bij de Oekraïense dochter van BNP Paribas; nu helpt ze andere vluchtelingen met hun papierwerk, omdat ze zonder Duitse werkervaring geen baan op haar niveau vindt. Daria, die naar Berlijn kwam om te dansen, zegt dat ze voor het Jobcenter „nauwelijks meer kan dan schoonmaken" (Le Monde, februari 2024). Bij Carcassonne krijgt Joelia Solodka, advocate die in Oekraïne een kaasmakerij leidde, alleen aanbiedingen voor schoonmaak of keukenwerk, en Olena Boelavina, ooit secretaresse bij een regionale tv-zender, begon als afwasser en is nu „bijna serveerster" (Le Monde, augustus 2026). Taal is de eerste drempel; de trage erkenning van Oekraïense diploma's de tweede, en het geïdealiseerde beeld van deze vrouwen verbergt die vaak (The Conversation, 2024). Ella Libanova stelt vast dat de meeste Oekraïense vrouwen in Polen nu officieel werken, maar vaak onder hun niveau.

Bijna de helft van de vrouwen in onze enquête van 2026 had geen vaste baan, en de gesprekken die we bij Adorée lezen, staan vol loopbanen in de wacht: een onderzoekster sociale psychologie wier diploma's niet worden erkend, een lerares Engels met zestien jaar ervaring, een voormalige radiopresentatrice, een grafisch ontwerpster die dag en nacht voor een oudere dame zorgt. Geen van hen beschrijft dat als het leven dat ze wil. Ze praten over weer gaan studeren, een kleine studio openen, een online yogaclub beginnen, en over willen „werken, wat geld verdienen en de familie helpen".

Bij geld botsen culturen op een eerste date het zichtbaarst. In een reportage van Le Monde uit 2025 over Oekraïners die hun leven in Frankrijk heropbouwen, beschrijft dichteres Anna Malihon „catastrofale" dates: mannen die haar de helft van de rekening lieten betalen, wat zij een nachtmerrie noemt, en mannen die vooraf aankondigden dat ze zich nooit zouden binden. Haar vriendin Natalia, lerares Engels uit Kyiv die nu op een kleuterschool werkt, vindt Fransen rustig en beleefd, maar soms zijn het „alleen woorden" (Le Monde, september 2025).

Onze lezing, na vier jaar naar deze vrouwen te luisteren: ze willen niet onderhouden worden, en ze willen ook niet het enige vangnet van het gezin zijn. Na jaren van onzekerheid over terugkeer, werk en huisvesting zoeken ze een partner die meer zekerheid en minder zorgen brengt. Dat ligt tussen twee Europese modellen in: de klassieke kostwinner, die ze niet meer verwachten, en het strikte fifty-fifty van gedeelde rekeningen en gescheiden bankrekeningen, dat velen als gebrek aan betrokkenheid lezen. Mannen die een comfortabel leven als argument aanbieden, vallen zelden goed; mannen die naar haar plannen vragen, en het eerste diner betalen, wel.

Afstand en mobiliteit

Veel Oekraïense vrouwen wonen al in een tweede land en zijn bereid voor de juiste persoon naar een derde te verhuizen; de mannen die hen schrijven, zijn vaak minder klaar voor afstand dan zij. Koppels over grenzen heen zijn niet langer zeldzaam. In Polen trouwden Poolse mannen in 2024 2.013 keer met Oekraïense partners, tegen 782 in 2016; Oekraïense vrouwen zijn nu met ruime voorsprong de meest voorkomende buitenlandse echtgenotes van Polen (PAP, op basis van het Poolse statistiekbureau, 2025; Science in Poland, 2018).

Ook de juridische horizon dwingt tot kiezen. In juli 2026 verlengde de EU de tijdelijke bescherming met een jaar, tot maart 2028 (Oekraïense regering, 2026); gevraagd wat ze doen als die afloopt, zegt 27% van de vluchtelingen dat ze zich elders in Europa zouden vestigen en 23% dat ze naar Oekraïne zouden terugkeren (CES, 2026).

Bij Adorée verbinden zeven op de tien gesprekken twee verschillende landen. Ongeveer de helft van de vrouwen in onze enquête van 2026 zei te willen verhuizen voor de juiste persoon; onder de leden die echt in gesprek zijn, is dat drie op de vier. Als in die gesprekken de afstand ter sprake komt, brengt de man die zeven op de tien keer als eerste op, en zijn het vaker mannen die erop afhaken: „jammer dat je zo ver weg woont", „zou het niet beter zijn iemand in Duitsland te vinden?", of, tegen een vrouw in Dnipro, „hoe zie je een ontmoeting voor je? Daar is oorlog". Vrouwen antwoorden vaker dat afstand geen obstakel is „als twee mensen elkaar echt willen leren kennen", al stellen ze grenzen (hooguit zes maanden, voor een van hen).

Hun mobiliteit is een project, geen impuls. Ze hangt samen met de school van een kind, ouder wordende ouders, een baan, soms een band met Oekraïne die niet concurreert met de liefde: „je kunt diep van een man houden en heel verbonden blijven met je land", schreef een vrouw. Toen een man in zijn zesde bericht vroeg of ze bereid was te verhuizen, antwoordde een andere dat zo'n beslissing „zorgvuldig wordt genomen, niet spontaan; er moet een reden en een perspectief zijn". De gesprekken die vooruitgingen, waren concreet: een videogesprek, dan een datum, een reisroute, een eerste ontmoeting op neutraal terrein.

Als de liefde wortel schiet, verliest terugkeer aan aantrekkingskracht. In Normandië heeft Iryna, die met haar twee dochters en drie koffers uit Ostroh vluchtte, nu een vaste baan en woont ze samen met William, haar Franse partner. Op de vraag van Le Monde of ze terugkeert, antwoordt ze dat haar vriend hier is, en vraagt ze of ze die drie koffers echt opnieuw moet pakken (Le Monde, september 2025).

Mythe of werkelijkheid: waarom een Oekraïense vrouw?

De „perfecte Oekraïense vrouw", toegewijde huisvrouw en altijd dankbaar, is grotendeels een Europese projectie. Lesley Pruitt en Antje Missbach analyseerden 79 artikelen uit Der Spiegel en Die Zeit uit het eerste oorlogsjaar. Het dominante verhaal toonde Oekraïense vrouwen als welkome gasten: vertrouwd, Europees, goed opgeleid, hardwerkend, dankbaar, beschermende moeders die de waarden van hun gastheren delen en na de oorlog naar huis gaan. De onderzoeksters vergelijken het met Mary Poppins, de kinderjuf die met de wind komt aanwaaien, „praktisch perfect in alle opzichten" is en wegvliegt zodra het gezin gelukkiger is (Pruitt en Missbach, Journal of Ethnic and Migration Studies, 2023). Twee details doen ertoe voor wie vandaag iemand zoekt. De pers noemde vrouwen zonder kinderen zelden, alsof het verhaal van een Oekraïense vrouw alleen dat van een moeder kon zijn. En het scenario eindigde met een vertrek: een gast die blijft, werkt, verliefd wordt en hier een gezin sticht, kwam er niet in voor. Zo'n idealisering, waarschuwen de auteurs, schept verwachtingen waaraan echte vrouwen niet kunnen voldoen en verbergt de moeilijkheden waarmee ze kampen.

Dezelfde projectie kleurde de donkerdere persverhalen van 2022, toen Britse media uitgebreid berichtten over een gastheer die zijn partner verliet voor de jonge vluchtelinge die het stel had opgevangen, en schreven over „de schaduwkant" van het programma Homes for Ukraine (The Week, 2022). Zulke verhalen voedden een argwaan die Oekraïense vrouwen nog steeds volgt in hun liefdesleven.

In Polen kreeg de mythe twee tegengestelde vormen. In enquêtes onder 10.000 Polen in 2022 en 2023 stelden onderzoekers Krzysztof Krakowski en Nicholas Sambanis vast dat mannen Oekraïense vrouwen beschreven als betere echtgenotes met lagere verwachtingen, terwijl jonge alleenstaande Poolse vrouwen, vooral in kleine steden met meer vrouwen dan mannen, het koelst tegenover vluchtelingen stonden: ze zagen rivalen op de huwelijksmarkt (OKO.press, 2023). Een desinformatiecampagne in het voorjaar van 2022, waarschijnlijk versterkt door Russische propaganda, speelde in op die angst met verhalen over Oekraïense vrouwen die „echtgenoten stelen", terwijl een Facebookgroep genaamd „Pool zoekt Oekraïense vrouw" zo'n 17.000 leden trok voordat ze werd geblokkeerd (OKO.press, 2022). Vier jaar later zou 63% van de Polen een Oekraïense schoondochter of schoonzoon aanvaarden: nog altijd een duidelijke meerderheid, maar een aandeel dat sinds 2023 daalt, omdat politieke retoriek en desinformatie de wrok tegen vluchtelingen aanwakkeren, zegt Myroslava Keryk, directeur van het Oekraïense Huis in Warschau (Le Monde, oktober 2026).

Vrouwen weten dit. In onze enquête vreesde er één mannen „met domme stereotypen in hun hoofd, dat een Oekraïense vrouw onderdanig is en hen zal bedienen"; een ander maakte zich zorgen dat een man een vrouw afhankelijk zou kunnen houden vanwege haar zwakkere paspoort. En in de gesprekken bij Adorée komt één vraag steeds terug, vaak al in de eerste berichten: waarom zoek je juist een Oekraïense vrouw?

De antwoorden die werken, vertellen een persoonlijk verhaal: een man die in 2022 een gevlucht gezin opving, een vroegere Oekraïense partner, jaren vrijwilligerswerk voor Oekraïne. De antwoorden die mislukken, vergelijken: „ik ben Europese vrouwen beu", „vrouwen hier hechten geen waarde meer aan het gezin". Het gebruikelijke antwoord van de vrouw is dat ze een man zoekt, geen nationaliteit. Mannen die met het stereotype aankomen, stellen ook graag selectievragen (lengte, gewicht, „wil je werken of thuisblijven?"). Eén gesprek eindigde met de vraag van de vrouw: „Zit ik op het politiebureau of op een sollicitatiegesprek?"

Liefde in vertaling, liefde in oorlogstijd

De meeste van deze koppels schrijven in twee of drie talen, met een vertaalprogramma ertussen, tegen de achtergrond van een oorlog die een van beiden heeft meegemaakt. Beide bepalen wat verkeerd wordt begrepen.

Onderzoek naar interculturele koppels beschrijft relaties als „grotendeels positief", maar merkt op dat er dingen „verloren gaan in de vertaling" en dat emotionele echtheid lijdt als partners geen gemeenschappelijke taal hebben (Yurtaeva en Charura, 2025). We zagen het gebeuren; ongeveer één op de acht gesprekken noemt een vertaalprogramma of een vertaling. Een vrouw beschreef haar idee van een relatie, met een romantische avond per week; vertaald las hij er een seksschema in en reageerde daarop. Een vertaalprogramma veranderde de voornaam van een man; een andere man gebruikte de verkeerde naam en werd ironisch teruggestuurd naar „Olga". Spraakberichten in het Frans bleven onbeluisterd door een vrouw die alleen Oekraïens leest. De oplossing is eenvoudig: spreek een taal af, schrijf in plaats van in te spreken, gebruik de vertaling van het platform en controleer de belangrijke zinnen.

De oorlog is minder aanwezig dan je zou verwachten: hij komt voor in ongeveer één op de vier gesprekken die verder gaan dan tien berichten. Vrouwen bepalen wanneer erover gesproken wordt; zes op de tien keer brengen zij hem als eerste ter sprake. De Oekraïense psychotherapeute Kateryna Lesjtsjenko, die sinds 2022 met Oekraïners in het buitenland werkt, beschrijft een „vluchtelingensyndroom" waarbij onzekerheid over terugkeer op elke beslissing drukt, en ziet taal en financiële zekerheid als wat het meest helpt (Vilni Media, 2024). In de gesprekken passen een drone die een huis in Kyiv raakte, een verloren echtgenoot, een dochter die achterbleef in één zin; daarna gaat de vrouw verder. Toen er één vroeg niet meer over de oorlog te praten, verontschuldigde de man zich en veranderde van onderwerp, en het gesprek duurde weken.

Twee dingen gaan mis. Aandringen, of aannames over haar toestand („dat je op deze app zit, betekent dat je het moeilijk hebt gehad"). En neutraliteit: een man die de oorlog slecht noemde voor beide kanten, kreeg als antwoord: „Dus… je bent neutraal." Voor een Oekraïense vrouw is de vraag vaak een toets van waarden, niet van geopolitiek. Solidariteit daarentegen opent deuren: mannen die in 2022 een gezin opvingen of vrijwilligerswerk deden, worden bedankt, en vertrouwd.

Kinderen en levenskalenders

Oekraïense en West-Europese vrouwen zijn opgegroeid met verschillende levenskalenders, en de kindervraag moet vroeg en helder worden gesteld. Vóór de oorlog kregen Oekraïense vrouwen hun eerste kind gemiddeld op 26-jarige leeftijd (2019), drie tot zes jaar eerder dan vrouwen vandaag in Frankrijk, Duitsland, Spanje of Italië, waar het gemiddelde nu tussen 29 en 32 ligt (statistische databank van de VN-ECE). Moederschap was in Oekraïne lang „bijna universeel": slechts ongeveer 4% van de vrouwen die begin jaren zestig werden geboren, had begin dertig geen kind, al steeg dat aandeel tot 13% bij wie tien jaar later werd geboren (Perelli-Harris, Demographic Research, 2008).

De oorlog heeft de vraag zwaarder gemaakt. De bevolking van Oekraïne krimpt snel, en Ella Libanova vat de demografische vooruitzichten bot samen: „er zijn mensen om te sterven, maar niemand om kinderen te baren" (LB.ua, 2026). Voor veel vrouwen in het buitenland betekent een nieuwe partner ook een beslissing over een eigen kind, of over het opvoeden van de kinderen die ze al hebben in een nieuw gezin.

In de ledenprofielen van Adorée neemt de wens naar een eigen kind na 43 jaar sterk af, en een kinderloze vrouw van 40 hoopt vaker op een kind dan dat ze het heeft afgesloten. Aan de kant van de mannen klopt het gangbare idee dat mannen langer openstaan voor het vaderschap niet: veel mannen boven de 50 beschouwen dat hoofdstuk als afgesloten. Toch komen kinderen maar in ongeveer één op de vijf gesprekken ter sprake. Het klassieke koppel van een man van 50 en een vrouw van 40 verdient daarom een vroeg, eerlijk gesprek, met woorden die geen twijfel laten: „een eigen kind samen" is niet hetzelfde als „jouw kinderen".

Wat ons verbindt

Verschillen halen de krantenkoppen, maar wat we vooral lezen is warmte. Onderzoek stelt hierover gerust: een door Yurtaeva en Charura (2025) aangehaalde meta-analyse wees uit dat partners in interculturele koppels even tevreden zijn als die in koppels uit dezelfde cultuur, en hun eigen interviews tonen koppels die kracht putten uit nieuwsgierigheid, flexibiliteit en de gewoonte om alles te bespreken, tot ze een eigen „derde cultuur" opbouwen.

In de gesprekken bij Adorée raken koppels verbonden via gewone dingen: bergwandelingen en de zee, kerstmarkten, een roman die ze allebei lezen, glutenvrije recepten vergeleken tussen Rome en een dorp bij Kyiv. Plaatsen scheppen meteen nabijheid: „Parijs en Lyon doen me denken aan mijn Odesa, waarschijnlijk omdat Fransen het hebben gebouwd", schreef een vrouw. Culturele verschillen worden met humor verteld: een vrouw in Spanje merkte dat Oekraïners na het eten nooit aan tafel bleven hangen, en dat haar zoon nu zegt dat hij Spaans is als ze hem vraagt een jas aan te trekken.

De pers vertelt vergelijkbare verhalen. Aan het Bassin d'Arcachon leerde oesterkweker Nicolas Courbin Viktoria kennen op een pokertoernooi; jarenlang woonden ze afwisselend in de Gironde en in West-Oekraïne, waar zij woonde, en kregen ze twee kinderen voordat ze zich in Frankrijk vestigden. Toen de oorlog begon, ving zij gevluchte Oekraïense vrouwen op; verschillende werken nog altijd in het oesterhuisje van het stel (Le Monde, augustus 2026). Bij Carcassonne had Jean-François

Carrasco in april 2022 meegereden met een hulpkonvooi van het dorp naar de Poolse grens, dat 42 Oekraïners terugbracht. Maanden later, toen hij inviel voor een ontbrekende chauffeur, herkende hij een van hen, Olena Chajroelina, toen ze in zijn bus stapte. Ze wisselden nummers uit; „maar hij heeft mij gebeld", plaagt ze. Nu wonen ze samen met een geregistreerd partnerschap (Le Monde, augustus 2026).

Veel van deze koppels delen ook een verhaal van hulp. Sinds 2022 hebben veel Europese huishoudens hun deuren geopend voor Oekraïense gezinnen; EU4UA alleen al bracht zo'n 40.000 vrouwen en kinderen in contact met gastgezinnen, en verschillende mannen van wie we de berichten lezen, vingen zelf gezinnen op. Vrouwen ontmoeten hen als mensen die al weten wat ze hebben meegemaakt.

Vrouwen brengen ook een frisse blik op Europa mee, vaak dankbaar en scherpzinnig tegelijk. Eén in Tsjechië noemde haar jaren daar „transformerend" en bedankte het land voor het onderdak aan haar gezin; een ander, in Ierland, vond de mannen daar verrassend passief als het om daten ging. Wat vier jaar naast deze vrouwen ons bij Adorée heeft geleerd: culturele verschillen maken zelden een eind aan een gesprek; haast, stilte en clichés wel.

> Culturele verschillen maken zelden een eind aan een gesprek. Haast, stilte en clichés wel.

Praktische gids: zeven oefeningen

Elke oefening beantwoordt een misstap die we in echte gesprekken steeds weer zagen. De meeste duren tien minuten.

1. **Beantwoord „waarom zij?" voordat zij het vraagt.** Schrijf drie zinnen over waarom je een partner uit Oekraïne zoekt en lees ze zoals zij ze zou lezen. Houd wat over haar en over jouw eigen verhaal met haar land gaat; schrap alles wat haar met andere vrouwen vergelijkt.
2. **Vervang de vragenlijst door een gesprek.** Deel bij elke vraag die je stelt iets van dezelfde diepgang. Lengte, gewicht, huishouden en seks zijn geen onderwerpen voor de eerste week.
3. **Kies samen de taal.** Vraag welke taal ze verkiest, gebruik de vertaling van het platform, schrijf in plaats van in te spreken tot je zeker weet dat ze je begrijpt, en controleer één belangrijke zin door te vragen hoe ze die las.
4. **Laat haar het onderwerp oorlog openen en sluiten.** Erken het in een zin of twee en volg haar. Verandert ze van onderwerp, kom er dan niet op terug. Vraagt ze naar je mening, antwoord dan als mens, niet als commentator.
5. **Behandel afstand als een project.** Spreek vóór elk gesprek over verhuizen de volgende concrete stap af, met een datum: een videogesprek, daarna een eerste ontmoeting op neutraal terrein. Vraag wat haar bindt aan waar ze woont, en zeg wat jou bindt.
6. **Praat vroeg over kinderen.** Zeg of je een eigen kind wilt en of je haar kinderen verwelkomt, met woorden die geen ruimte laten voor „misschien".
7. **Vraag naar haar werk als toekomst, niet als verleden.** „Wat zou je hier graag doen?" opent meer dan „wat deed je in Oekraïne?". Luister dan naar het plan.

Voor vrouwen leest dezelfde lijst andersom: vraag vroeg naar zijn eerdere relaties en zijn kinderen, zeg concreet wat zekerheid voor jou betekent, en zeg hoe lang je een afstand kunt volhouden.

Methode en beperkingen

Deze studiegids combineert gepubliceerd onderzoek, persberichten en drie bronnen van Adorée: een enquête uit 2026 onder 217 vrouwen uit de EU4UA-gemeenschap, de anonieme profielen van Adorée-leden en het lezen van ongeveer 170 gepseudonimiseerde gesprekken tussen leden, aangevuld met een telling van trefwoorden in de 208 gesprekken waarin beide partijen schreven. De bronnen van Adorée beschrijven vrouwen en mannen die kozen voor een selectieve introductiedienst; ze zijn indicatief, niet representatief voor alle Oekraïense vrouwen of alle Europese mannen. Geen enkel lid wordt bij naam genoemd, citaten zijn kort en ontdaan van identificerende details, en leden die bezwaar maakten tegen de analyse van hun berichten zijn uitgesloten. Externe bronnen zijn volledig gelezen tenzij anders vermeld; de geciteerde deskundigen werken in Oekraïne, Polen, West-Europa, Australië of de Verenigde Staten. Deze editie is nog niet beoordeeld door een onafhankelijke wetenschapper.

Studies, gegevens en pers

In de studie aangehaalde bronnen, in hun oorspronkelijke taal.

1. Adedeji A. et al. (2025). Mental Health Outcomes Among Female Ukrainian Refugees in Germany: A Mixed Method Approach Exploring Resources and Stressors. Healthcare, 13, 259.
2. Centre for Economic Strategy (2026). Ukrainian refugees after four years abroad, fifth wave of research. https://ces.org.ua/en/ukrainian-refugees-fifth-wave/
3. Chudzicka-Czupała A. E. et al. (2026). Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. Frontiers in Public Health. https://public-pages-files-2025.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1731764/pdf
4. epd (4 November 2025). Ukraine-Krieg: viele Partnerschaften an Trennung zerbrochen (study by the Federal Institute for Population Research, BiB). https://www.evangelisch.de/inhalte/249178/04-11-2025/ukraine-krieg-viele-partnerschaften-trennung-zerbrochen
5. Gradus (2026). How perceptions of relationships, sex and Valentine's Day are changing. https://www.gradus.app/en/open-reports/how-perceptions-of-relationships-sex-and-valentines-day-are-changing
6. Gradus and Biasless (2024). Research on gender equality in Ukraine. https://gradus.app/en/open-reports/research-gender-equality-ukraine
7. IAB, BiB, FReDA, BAMF, SOEP (2023). Ukrainian refugees in Germany: findings from the first wave of the survey. https://www.diw.de/documents/dokumentenarchiv/17/diw_01.c.868563.de/230314-gesamtbroschuere-ukraine_englisch.pdf
8. Kozminski Review (2026). New relationship rules: how are war and emigration changing Ukrainian women's attitudes towards family? https://www.kozminski.edu.pl/en/review/new-relationships-rules-how-are-war-and-emigration-changing-ukrainian-womens-attitudes-towards-family
9. KVINFO (2022). Despite a year of war, fewer Ukrainians still support traditional gender stereotypes (Info Sapiens survey). https://kvinfo.dk/despite-a-year-of-war-fewer-ukrainians-still-support-traditional-gender-stereotypes/?lang=en
10. LB.ua (25 April 2026). Interview with demographer Ella Libanova. https://en.lb.ua/news/2026/04/25/37894_ella_libanova_ukraines.html
11. Le Monde (23 February 2024). L'Allemagne, refuge privilégié des exilés ukrainiens, by Thomas Wieder. https://www.lemonde.fr/international/article/2024/02/23/l-allemagne-refuge-privilegie-des-exiles-ukrainiens_6218170_3210.html
12. Le Monde (16 September 2025). Ces réfugiés ukrainiens qui construisent leur vie en France, by Eric Collier. https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/09/16/ces-refugies-ukrainiens-qui-construisent-leur-vie-en-france_6641353_3224.html
13. Le Monde (22 February 2026). Derrière la célèbre photo de la gare d'Odessa, l'histoire d'une famille ukrainienne déchirée par la guerre et l'exil, by Faustine Vincent and Laurence Geai. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/02/22/derriere-la-celebre-photo-de-la-gare-d-odessa-publiee-dans-le-monde-l-histoire-d-une-famille-ukrainienne-dechiree-par-la-guerre-et-l-exil_6667776_3210.html
14. Le Monde (18 August 2026). A Gujan-Mestras, en Gironde, les fragiles huîtres de la baraque de Viktoria et Nicolas Courbin, by Léo Bourdin. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/18/a-gujan-mestras-en-gironde-les-fragiles-huitres-de-la-baraque-de-viktoria-et-nicolas-courbin_6748733_3451060.html
15. Le Monde (30 August 2026). L'aller sans retour des familles ukrainiennes venues dans des villages près de Carcassonne, by Lionel Dangoumau. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/30/l-aller-sans-retour-des-ukrainiens-de-cazilhac-on-ne-peut-pas-revenir-donc-on-pense-a-bien-etudier-le-francais-et-a-s-integrer_6760565_3451060.html
16. Le Monde (9 October 2026). En Pologne, l'instrumentalisation des peurs nourrit les ressentiments à l'égard des réfugiés ukrainiens, by Florent Georgesco. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/10/09/en-pologne-l-instrumentalisation-des-peurs-nourrit-les-ressentiments-contre-les-refugies-ukrainiens_6790606_3210.html

17. OECD (2023). What are the integration challenges of Ukrainian refugee women? https://www.oecd.org/fr/publications/2023/05/what-are-the-integration-challenges-of-ukrainian-refugee-women_fb465454/full-report.html

18. OKO.press (26 November 2022). Ukrainka ukradła męża? Młode Polki ofiarami dezinformacji, by Anna Mierzyńska. https://oko.press/ukrainka-ukradla-meza-mlode-polki-ofiarami-dezinformacji-dzis-widac-skutki

19. OKO.press (11 April 2023). Młode kobiety tracą serce do ukraińskiej obecności, by Julia Theus, on research by Krzysztof Krakowski and Nicholas Sambanis. https://oko.press/dlaczego-mlode-polki-uprzedzaja-sie-do-ukrainek

20. PAP (2025). More Poles get married to foreign partners, stats office reports. https://www.pap.pl/aktualnosci/more-poles-get-married-foreign-partners-stats-office-reports

21. Perelli-Harris B. (2008). Ukraine: on the border between old and new in uncertain times. Demographic Research, 19(29).

22. Pruitt L. J. and Missbach A. (2023). The making of 'Mary Poppins' migrants: analysing German discourse on displaced Ukrainians 2022-23 through fictional film. Journal of Ethnic and Migration Studies, pp. 3533-3550. https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2290452

23. Rubryka. Long-distance relationships in wartime, with psychologist Anna Chechenina. https://rubryka.com/en/article/long-distance-relationship/

24. Science in Poland (2018). Demographer: number of Polish-Ukrainian marriages has increased 2.5 times. https://scienceinpoland.pl/en/news/news%2C28193%2Cdemographer-number-polish-ukrainian-marriages-has-increased-25-times-recent-years

25. Szkup M. et al. (2026). Between trauma and resilience: an ecological model of the determinants of mental health among Ukrainian war refugees in Europe. Conflict and Health, 20:68. https://doi.org/10.1186/s13031-026-00812-2

26. The Conversation (2024). How German media attention idealises female Ukrainian refugees. https://theconversation.com/how-german-media-attention-idealises-female-ukrainian-refugees-228232

27. The Week (2022). The darker side to Homes for Ukraine. https://theweek.com/news/uk-news/956414/the-darker-side-to-homes-for-ukraine

28. UNECE Statistical Database. Mean age of women at birth of first child.

29. Ukrainian government (31 July 2026). EU extends temporary protection for Ukrainians until 4 March 2028. https://www.kmu.gov.ua/en/news/minsotspolityky-ievropeiskyi-soiuz-ukhvalyv-rishennia-prodovzhyty-tymchasovyi-zakhyst-dlia-ukraintsiv-do-4-bereznia-2028-roku

30. Vilni Media (2024). Refugee syndrome: the experience of a psychologist working with Ukrainians abroad. https://vilni-media.com/en/2024/08/01/syndrom-bizhentsia/

31. Yurtaeva E. and Charura D. (2025). Intercultural Romantic Relationships: How is the Love? The Family Journal. https://doi.org/10.1177/10664807251348211

Over Adorée

Adorée is een selectieve club voor Oekraïense vrouwen die in Europa wonen en Europese mannen die een serieuze relatie zoeken. Hij is ontstaan uit EU4UA, het humanitaire platform dat vanaf 2022 zo'n 40.000 Oekraïense vrouwen en kinderen in contact bracht met gastgezinnen. Profielen zijn nooit openbaar, elk lid wordt door een mens beoordeeld en het lidmaatschap is gratis voor vrouwen.

https://clubadoree.com/study/love-across-borders?lang=nl