EINE STUDIE VON ADORÉE · 2026



Restart.

Herausforderungen und stille Weisheit für ukrainische Frauen, die sich in Europa ein neues Leben aufbauen.

Arnaud Devigne

GRÜNDER · EU4UA.ORG & ADORÉE · CLUBADOREE.COM

EIN WORT DES AUTORS

Warum es diese Studie gibt.

Ende Februar 2022, in den allerersten Tagen der russischen Vollinvasion der Ukraine, habe ich EU4UA.org gegründet. Was als kleine Plattform begann, die europäische Gastgeber mit schutzsuchenden Ukrainerinnen zusammenbrachte, wurde zu etwas Größerem: einem Netzwerk, über das mehr als 40.000 Frauen das erste Kapitel ihres europäischen Lebens neu aufgebaut haben.

Vier Jahre später hat sich etwas verschoben. Die Frauen, mit denen ich 2022 sprach, waren auf eines konzentriert: überleben. Die Frauen, mit denen ich heute spreche, sind auf etwas ganz anderes konzentriert: leben. Eine Arbeit finden, die ihren wirklichen Fähigkeiten entspricht. Eine dritte oder vierte Sprache beherrschen. Kinder großziehen, deren Akzent nicht mehr der eigene ist. Und sich ganz leise zu fragen, ob sie sich wieder ganz lebendig fühlen dürfen. Ob sie wieder lieben dürfen.

Dieses Dokument stützt sich auf zwei Quellen. Die erste ist die institutionelle Literatur zur ukrainischen Vertreibung: UNHCR, OECD, EU-Agenturen und begutachtete Studien aus den Jahren 2022 bis 2026. Die zweite liegt näher: eine Umfrage unter 215 Ukrainerinnen in 18 europäischen Ländern, die ich im Frühjahr 2026 mit der EU4UA-Community durchgeführt habe.

Ich bin weder Soziologe noch Therapeut. Was ich habe, ist eine Frage, die ich immer wieder höre, und ein Muster in den Antworten. Diese Studie ist mein Versuch, weiterzugeben, was ich gelernt habe, geordnet in sieben Kapitel: eines für jedes große Terrain, das eine Ukrainerin in Europa gleichzeitig durchqueren soll.

Ich hoffe, sie hilft Ihnen. Wenn nicht, legen Sie sie beiseite. Sie schulden niemandem Ihre Aufmerksamkeit, am wenigsten mir.

— Arnaud Devigne, Mai 2026

DER RAHMEN

Die stille Revolution in Zahlen.

Zahlen ohne Gesichter vergisst man leicht; Gesichter ohne Zahlen unterschätzt man leicht. Wir brauchen beides.

5,9 Mio.

ukrainische Geflüchtete weltweit Anfang 2026 registriert: die größte Vertreibungskrise in Europa seit dem Zweiten Weltkrieg.

76 %

der Menschen, die vor dem Krieg fliehen, sind Frauen und Kinder. Diese geschlechtsspezifische Prägung der Vertreibung ist in der modernen europäischen Geschichte beispiellos.

90 %

der ukrainischen Geflüchteten weltweit leben heute in europäischen Ländern. Deutschland und Polen allein nehmen über 2,2 Millionen auf.

57 %

der ukrainischen Geflüchteten zwischen 20 und 64 Jahren in Europa sind erwerbstätig: immer noch 22 Prozentpunkte weniger als die Staatsangehörigen des Aufnahmelandes.

40 %+

der befragten ukrainischen Geflüchteten haben einen Masterabschluss oder mehr: weit über dem EU-Durchschnitt für Zugewanderte.

60 %

der erwerbstätigen Geflüchteten arbeiten nach eigener Aussage unter ihrer tatsächlichen Qualifikation. Unterbeschäftigung ist der stille Preis der Vertreibung.

UNSERE EIGENE UMFRAGE

Was uns 215 Frauen erzählt haben.

Zwischen März und Mai 2026 beantworteten 215 Ukrainerinnen in 18 europäischen Ländern einen ausführlichen Fragebogen, der über die EU4UA-Community verbreitet wurde.

WO SIE LEBEN

Die fünf größten Gruppen leben in Deutschland (18 %), Frankreich (13 %), Polen (10 %), dem Vereinigten Königreich (9 %) und Spanien (7 %), insgesamt sind aber 18 europäische Länder vertreten.

ARBEIT

36 % haben eine feste Stelle. 29 % suchen noch. 16 % arbeiten befristet. Zusammen sind mehr als vier von fünf Befragten auf dem Arbeitsmarkt aktiv, doch die Stabilität bleibt ungleich.

KINDER

54 % haben mindestens ein Kind in ihrer Obhut. 20 % haben zwei oder mehr. Alleinerziehen, oft über Grenzen hinweg, ist die vorherrschende Familienform.

PERSÖNLICHE SITUATION

48 % sind in einer Beziehung. 52 % nicht. Von denen ohne Beziehung suchen nur 25 % aktiv; die übrigen lassen sich Zeit, heilen noch oder sind unentschlossen.

DATING-APPS

87 % nutzen derzeit keine Dating-App. Von denen, die es versucht haben, nennen 32 % als größte Enttäuschung, dass die Männer keine ernsthafte Beziehung suchten. Durchschnittliche Zufriedenheit: 2,8 von 5.

WAS BEI EINEM PARTNER ZÄHLT

Zuerst Stabilität und Sicherheit (68 %), dann Respekt und Sanftheit (54 %) sowie Verbindlichkeit (48 %). Kulturelle Offenheit und gemeinsame Familienpläne wurden seltener genannt, fehlten aber nie.

KAPITEL 01

Wo Sie stehen.

Geografie ist keine Frage der Entfernung mehr. Sie ist eine Frage, welches Leben Sie jetzt aufzubauen bereit sind, in dem Wissen, dass die Version, die Sie sich vor drei Jahren vorgestellt haben, nicht mehr die einzig mögliche ist.

Laut UNHCR leben die größten ukrainischen Flüchtlingsgemeinschaften 2026 in Deutschland (~1,2 Mio.), Polen (~1 Mio.), Tschechien, dem Vereinigten Königreich, Spanien und Italien. Das Land, in das Sie geflohen sind, ist vielleicht nicht das Land, in das Sie langfristig gehören, und diese Frage darf ernsthaft gestellt werden.

Eine Haushaltsbefragung des UNHCR von 2024 ergab, dass 65 % noch den Wunsch äußerten, eines Tages in die Ukraine zurückzukehren. Doch diese Zahl sinkt stetig. In unserer eigenen Umfrage von 2026 sagten 37 % klar, dass sie bleiben wollen, wo sie sind. Jedes Jahr wird ein stiller Teil des „Ich werde zurückkehren" zu „Ich werde zu Besuch kommen, aber mein Leben ist jetzt hier". Dieser Satz ist kein Verrat. Er ist eine Anerkennung.

ERSTE BEOBACHTUNG

Ihr Aufnahmeland war eine Entscheidung unter Druck

Die meisten Frauen wählten ihr Aufnahmeland nach drei Kriterien: welche Grenze am nächsten lag, wo sie einen Kontakt hatten und zu welcher Sprache sie einen gewissen Zugang hatten. Das sind Gründe der Dringlichkeit, nicht der langfristigen Passung. Die Frage jetzt in Ruhe neu zu stellen, ist keine Illoyalität gegenüber dem Ort, der Sie aufgenommen hat. Es ist Reife.

ZWEITE BEOBACHTUNG

West- und Osteuropa sind zwei verschiedene Erfahrungen

In Polen, Tschechien und der Slowakei ist die kulturelle und sprachliche Distanz kleiner und die Arbeit kommt schneller, aber die beruflichen Decken sind niedriger. In Deutschland, Frankreich, dem Vereinigten Königreich und den nordischen Ländern ist die kulturelle Distanz größer, aber die Decken liegen höher. Zu wissen, welcher Kompromiss zu Ihrer Lebensphase passt, ist wichtiger als zu wissen, welcher besser ist.

DRITTE BEOBACHTUNG

Mobilität innerhalb der EU ist Ihr Recht

Der vorübergehende Schutz, verlängert bis 2027, gibt Ihnen das Recht, zwischen den EU-Mitgliedstaaten umzuziehen. In unserer Umfrage sagten 63 % der Frauen, sie würden für die Liebe einen Umzug in Betracht ziehen. Die meisten nehmen dieses Recht nie in Anspruch, weil ein Umzug riesig erscheint. Doch fünf Jahre am falschen Ort zu bleiben, kostet mehr.

KAPITEL 02

Arbeit und der lange Weg zurück.

Sie sind mit Abschlüssen, Erfahrung und einem Beruf gekommen. Jetzt sollen Sie alles von vorn beweisen, in einer Sprache, die Sie nicht gewählt haben, nach Kategorien, die es dort, wo Sie herkommen, nicht gibt. Ihre Ungeduld ist kein Fehler.

Die im Januar 2026 veröffentlichte UNHCR-Analyse, die auf mehr als 6.000 Befragungsdaten beruht, zeichnet ein klares Bild. Rund 57 % der ukrainischen Geflüchteten zwischen 20 und 64 Jahren sind erwerbstätig. Doch fast 60 % von ihnen arbeiten nach eigener Aussage unter ihrer Qualifikation, doppelt so häufig wie Staatsangehörige des Aufnahmelandes in gering qualifizierten Stellen.

Unsere eigene Umfrage bestätigt das. 36 % haben eine feste Stelle, aber 16 % arbeiten noch befristet und 29 % suchen aktiv. Die Lücke zwischen einem Job und der Arbeit, für die man ausgebildet ist, ist das wichtigste praktische Projekt der nächsten drei bis fünf Jahre.

ERSTER TIPP

Lassen Sie Ihre Abschlüsse formell anerkennen

Die Europäische Kommission hat 2022 eigene Empfehlungen für eine beschleunigte Anerkennung ukrainischer Qualifikationen veröffentlicht. Das EU-Tool zur Erstellung von Kompetenzprofilen für Drittstaatsangehörige ist kostenlos und in den meisten Mitgliedstaaten verfügbar. Zwischen einem anerkannten Abschluss und gar keiner formellen Anerkennung können fünf Jahre Unterbeschäftigung liegen.

ZWEITER TIPP

Nehmen Sie die erste Stelle unter Ihrem Niveau an, mit einem schriftlichen Ausstiegsdatum

Der Fehler ist nicht, eine Stelle unter dem eigenen Niveau anzunehmen, sondern ohne schriftlichen, datierten Plan zu bleiben. Schreiben Sie eine Zeile: „Ich gebe dem 12 Monate, und bis [Datum] habe ich mich auf [X] Stellen auf meinem echten Niveau beworben." Ein Zeitplan macht aus der Unterbeschäftigung keine Niederlage, sondern eine Startbahn.

DRITTER TIPP

Branchen, in denen Abschlüsse am wenigsten bremsen

Vier Branchen nehmen ukrainische Fachkompetenz überall mit wenig Reibung auf: IT und Technik, das Gesundheitswesen in Ländern mit Personalmangel, Bildung für ukrainische Kinder und Fernarbeit für internationale Unternehmen, in denen Englisch die Landessprache ersetzt.

VIERTER TIPP

Selbstständigkeit wird zu wenig genutzt und ist oft der schnellste Weg

Der vorübergehende Schutz der EU erlaubt die selbstständige Tätigkeit. Für Frauen mit Fachkompetenz (Beratung, Design, Übersetzung, Buchhaltung, Coaching, Therapie für ukrainische Klientinnen) ist der Start als Freiberuflerin oft schneller als der Aufstieg in einer Unternehmenshierarchie. Mit kleinen Kindern ist er auch flexibler.

KAPITEL 03

Die Sprache, die längste Brücke.

Die Sprache des Aufnahmelandes ist kein Hügel, den man erklimmt. Sie ist eine Brücke, deren vollständige Überquerung ein Jahrzehnt dauert, und der größte Teil dieses Jahrzehnts ist von außen unsichtbar. Seien Sie sanft mit sich selbst und ernsthaft mit Ihrer Methode.

In einer IOM-Umfrage von 2022 in Deutschland nannten 60 % die Sprache als ihre größte Herausforderung, noch vor Wohnung, Arbeit und Behördengängen. Laut EUAA sprechen ukrainische Geflüchtete am häufigsten Ukrainisch (98 %), Russisch (88 %) und Englisch (50 %); die Sprache des Aufnahmelandes liegt weit dahinter.

Drei Jahre nach der Flucht beschreiben die meisten Frauen die Sprache ihres Aufnahmelandes als funktional, aber ermüdend. Funktional heißt: Einkaufen, Behörden, Smalltalk bei der Arbeit. Ermüdend heißt: Die Sprache beansprucht noch einen Teil des Gehirns, der noch keine Automatismen aufgebaut hat. Diese Müdigkeit ist der eigentliche Grund, warum das soziale Leben schrumpft, nicht fehlende Gelegenheiten.

ERSTE BEOBACHTUNG

Im zweiten Jahr kommt das Plateau, und das ist kein Scheitern

Fast jede erreicht nach etwa 18 bis 24 Monaten intensiven Lernens ein Plateau. Der Wortschatz verdoppelt sich nicht mehr jede Woche. Die Grammatik überrascht nicht mehr. Was tatsächlich geschieht: Das Gehirn festigt, es baut Automatismen unterhalb dessen auf, was Sie bewusst messen können.

ZWEITE BEOBACHTUNG

Sprechen ist eine andere Fähigkeit als Lesen oder Hören

Die Fähigkeit, die über soziale und berufliche Integration entscheidet, ist das Gespräch: Flüssigkeit unter sozialem Druck, mit Humor, mit der Fähigkeit, höflich zu unterbrechen. Sie entsteht nur durch Sprechen, schlecht und oft. Suchen Sie sich eine Gesprächspartnerin pro Woche, bezahlt oder nicht, und schützen Sie diese Stunde wie einen Arzttermin.

DRITTE BEOBACHTUNG

Englisch ist eine Hintertür, besonders in Westeuropa

Die Hälfte der ukrainischen Geflüchteten spricht Englisch. In Deutschland, den Niederlanden, den nordischen Ländern und zunehmend in Frankreich findet ein großer Teil des Berufslebens auf Englisch statt. Wenn die Landessprache länger dauert als erwartet, kann ein paralleles Investment in fließendes Berufsenglisch Türen drei Jahre früher öffnen.

KAPITEL 04

Die Last, die niemand benennt.

Einsamkeit unter Geflüchteten ist kein persönliches Versagen. Sie ist ein strukturelles Merkmal der Vertreibung, in Dutzenden begutachteter Studien als wichtiger Faktor für die psychische und körperliche Gesundheit anerkannt. Sie zu benennen, ist der erste Schritt der Genesung.

Eine Studie von 2025 in Frontiers in Public Health fand bei ukrainischen Geflüchteten deutlich höhere Einsamkeitswerte und zersplitterte soziale Netze. Eine weitere polnische Studie ergab, dass 77 % der ukrainischen Geflüchteten Einsamkeit empfanden, selbst mit Arbeit. Geflüchtete Frauen berichten häufiger von Angst und Depression als Männer derselben Gruppe.

Die medizinische Literatur ist eindeutig: Anhaltende Einsamkeit erhöht das Herz-Kreislauf-Risiko, beeinträchtigt die kognitive Leistung und sagt auf Bevölkerungsebene vorzeitige Sterblichkeit voraus. Einsamkeit als Gesundheitsfrage zu behandeln und nicht als Charakterschwäche, ist einer der wichtigsten Perspektivwechsel, den eine geflüchtete Frau für sich vollziehen kann.

ERSTER WEG

Der Schulhof ist eine unterschätzte soziale Infrastruktur

Für geflüchtete Mütter mit Schulkindern entstehen die meisten ersten Freundschaften im Umfeld der Schule. Kinder abholen, Elternabende, Schulfeste: Das sind die sozialen Gelegenheiten mit dem geringsten Aufwand und dem größten Ertrag. Seien Sie sechs Monate lang regelmäßig da, und das Netz baut sich von selbst.

ZWEITER WEG

Eine ukrainische Freundin, eine einheimische Freundin: die asymmetrische Regel

Die Regel, die funktioniert, ist asymmetrisch: eine ukrainische Freundin, bei der Sie in Ihrer Sprache zusammenbrechen dürfen, eine einheimische Freundin, mit der Sie sich in ihrer Sprache wieder aufbauen. Zwei Beziehungen, nicht zwanzig.

DRITTER WEG

Hüten Sie sich vor der Einsamkeit, die sich als volle Agenda tarnt

Die isoliertesten Frauen waren selten die ohne Arbeit. Es waren jene, die jede Stunde gefüllt hatten (Arbeit, Kinder, Sprachkurs, Besorgungen) und keinen geschützten Raum ließen, in dem Beziehungen tiefer werden konnten. Beschäftigtsein ist die gesellschaftlich am meisten akzeptierte Form der Vermeidung. Wenn Sie sich nicht an das letzte Gespräch erinnern, das wirklich zählte, ist das das Signal, nicht das Symptom.

VIERTER WEG

Professionelle Unterstützung ist kein Luxus, sondern Infrastruktur

Die meisten EU-Länder bieten Geflüchteten kostenlose oder bezuschusste psychologische Unterstützung an, und ukrainischsprachige Therapeutinnen und Therapeuten sind zunehmend online erreichbar. Sie zu nutzen, ist keine Schwäche; sie bei anhaltender Belastung abzulehnen, schon.

KAPITEL 05

Wenn man zwei Leben trägt.

Die Literatur nennt es „erzwungene Alleinerziehung“. Die Frauen, mit denen ich sprach, sagten es einfacher: „Ich bin jetzt Mutter und Vater, und mein Mann ist immer noch mein Mann, aber er ist zweitausend Kilometer weit weg.“ Beide Beschreibungen stimmen.

Nur 23 % der ukrainischen geflüchteten Frauen in Deutschland kamen mit ihrem Partner. 35 % kamen ohne ihn (er blieb in der Ukraine, oft wegen der Mobilmachungsbeschränkungen), und 42 % kamen als alleinstehende Frauen. In unserer eigenen Umfrage haben 54 % der Befragten mindestens ein Kind in ihrer Obhut.

Eine tschechische Studie von 2024 fand in den Herkunftsfamilien eine Trennungs- oder Scheidungsrate von 74 %, und erfasste damit nicht nur formelle Trennungen, sondern auch das langsame Auseinanderdriften von Paaren über Grenzen hinweg. Drei Jahre Vertreibung reichen, damit zwei Leben in verschiedene Richtungen wachsen.

ERSTES UNAUSGESPROCHENES

Die Integration Ihres Kindes kann Ihre überholen, und das ist gut

Viele Mütter erzählten mir eine Variante von: „Meine Tochter spricht inzwischen besser Deutsch als ich, und sie hat Freundinnen, die ich nicht verstehe.“ Es kann sich anfühlen, als verliere man ein Kind. In Wahrheit ist es der Erfolg des ganzen Grundes, aus dem Sie gegangen sind. Halten Sie das Unbehagen aus und vertrauen Sie dem Ergebnis.

ZWEITES UNAUSGESPROCHENES

Sie dürfen ehrlich über Ihre Ehe nachdenken

Ehen, die vor 2022 geschlossen wurden, wurden für bestimmte Umstände geschlossen. Die Frauen, die ehrlich zu mir waren, sagten, sie hätten sich jede für sich gefragt, ob die Beziehung von damals die wäre, die sie heute aufbauen würden, mit dem Wissen von heute. Beide Antworten, Ja und Nein, sind erlaubt.

DRITTES UNAUSGESPROCHENES

Bauen Sie ein kleines Dorf, bevor Sie es brauchen

Der wichtigste Schutzfaktor für geflüchtete alleinerziehende Mütter ist ein kleines, verlässliches Netz aus drei bis fünf Menschen, die Ihr Kind abholen, zwei Tage auf Ihre Wohnung achten oder an einem schweren Abend bei Ihnen sitzen können. Die meisten Frauen merken erst in der Krise, dass sie dieses Netz brauchen. Bauen Sie es jetzt, langsam, bevor die Krise kommt.

KAPITEL 06

Werden, ohne sich zu verlieren.

Sie können eine Frau werden, die in Berlin, Lissabon oder Tallinn lebt, ohne aufzuhören, eine Frau aus Lwiw, Odesa oder Charkiw zu sein. Das eine konkurriert nicht mit dem anderen. Es legt sich übereinander. Die Aufgabe ist, beides zu verbinden, nicht zwischen beidem zu wählen.

Ein Artikel von 2025 in der Zeitschrift Global Networks (Wiley) identifizierte innere Stärken und äußere Unterstützungssysteme als die zwei Prädiktoren für Resilienz. Zu den inneren Stärken zählten die Verbindung zum Glauben, künstlerischer Ausdruck, der Kontakt zur Natur und das Gefühl einer persönlichen Zukunft. Das Muster war klar: Die Frauen, denen es am besten ging, hatten ihre ukrainische Identität nicht aufgegeben, um sich zu integrieren. Sie hatten sie geschichtet.

ERSTE ÜBUNG

Halten Sie ein ukrainisches Ritual unantastbar

Jede Frau, mit der ich sprach und die sagte, dass es ihr gut gehe, hatte mindestens eine ukrainische Gewohnheit, die sie vor der Übersetzung schützte. Manchmal war es das Abendessen am Heiligabend. Manchmal ein Sonntagsanruf bei der Mutter. Manchmal 15 Minuten am Tag, in denen sie ihrem Kind auf Ukrainisch vorlas. Welche Gewohnheit es ist, zählt weniger als die Weigerung, sie sich auflösen zu lassen.

ZWEITE ÜBUNG

Wählen Sie, was Sie übersetzen, nicht, was Sie verlieren

Es gibt einen Unterschied zwischen Anpassung (auswählen, was man übersetzt) und Assimilation (Teile von sich auflösen lassen, weil das Übersetzen zu anstrengend ist). Das Erste gehört Ihnen. Das Zweite ist ein Diebstahl, den die Erschöpfung an Ihnen begeht. Achten Sie jede Woche auf den Unterschied.

DRITTE ÜBUNG

Die Ukraine, die Sie in sich tragen, ist nicht die Ukraine, die Sie verlassen haben

Die Ukraine, die Sie verlassen haben, existierte im Februar 2022. Die Ukraine von heute ist eine andere: stärker vom Krieg gezeichnet, politisch entschlossener, europäischer ausgerichtet. Die Ukraine in Ihnen darf sich ebenfalls weiterentwickeln. Sie zu aktualisieren, ist kein Verrat. Wer sich weigert, sie zu aktualisieren, wird zum Museum seiner selbst statt zu einem Menschen.

KAPITEL 07

Ein persönliches Leben, noch einmal.

Das schwierigste Kapitel, weil öffentlich am seltensten darüber gesprochen wird. Und doch tauchte es in Fragebogen um Fragebogen auf, oft gegen Ende, oft leise, oft mit dem kleinen Geständnis, dass die Frage mehr zählt, als sie sollte.

Von den 215 Frauen unserer Umfrage leben 52 % in keiner festen Beziehung. Von ihnen sagen nur 25 %, dass sie aktiv suchen. Die anderen lassen sich Zeit, heilen noch oder sind unentschlossen. Die Frage nach der persönlichen Zukunft ist nicht verschwunden, nur weil der Krieg nicht vorbei ist.

87 % nutzen derzeit keine Dating-App. Von denen, die es versucht haben: Die Männer suchten keine ernsthafte Beziehung (32 %), die Profile entsprachen nicht der Wirklichkeit (19 %), die Erfahrung wirkte berechnend und entwürdigend (18 %). Durchschnittliche Zufriedenheit: 2,8 von 5.

> Sie dürfen sich wieder eine Beziehung wünschen. Sie dürfen sich wieder wünschen, begehrt zu werden. Sie dürfen sich einen Partner wünschen, der Ihren Alltag teilt, der versteht, was Sie durchquert haben, und der Ihre Vergangenheit nicht als Gepäck behandelt, sondern als Substanz.

ERSTES PRINZIP

Apps sind meist das falsche Werkzeug für das, was Sie wirklich wollen

Frauen, die gängige Dating-Apps ausprobiert hatten, beschrieben sie vor allem als „zermürbend“, „berechnend“ oder „nichts für Frauen wie mich“. Diese Apps wurden für eine andere Zielgruppe, eine andere Lebensphase entworfen. Ihre Müdigkeit ist kein persönlicher Fehler. Sie ist ein Passungsproblem.

ZWEITES PRINZIP

Diskretion ist keine Option mehr, sondern der Standard

Gefragt, was an einem neuen Angebot am meisten ansprechen würde, kam „diskret und vertraulich“ auf Platz zwei (45 %), knapp hinter „vorab ausgewählte, ernsthafte Männer“ (50 %). Frauen mit Kindern und einem sichtbaren Berufsleben können sich die Sichtbarkeit nicht leisten, die Dating-Apps verlangen.

DRITTES PRINZIP

Sie müssen sich nicht sicher sein, um sich umzusehen

Das größte Hindernis in unserer Umfrage war nicht „Ich will keine Beziehung“. Es war „Ich bin mir noch nicht sicher, also tue ich nichts“. Doch es gibt einen Mittelweg zwischen Nichtstun und vollem Einsatz beim Dating: langsam und diskret die Bedingungen schaffen, unter denen eine künftige Beziehung entstehen könnte. Die meisten Frauen erlauben sich diesen Weg nie. Sie können es.

SIE HABEN ES UNS GESAGT

Sie haben uns gesagt, was Sie wollten.

In 215 ausführlichen Antworten zeigte sich deutlich ein Muster. Kein Marketingmuster. Ein menschliches.

68 %	nannten Stabilität und Sicherheit als das Wichtigste bei einem Partner.
54 %	nannten Respekt und Sanftheit.
48 %	nannten Verbindlichkeit und Ernsthaftigkeit.
87 %	nutzen keine Dating-Apps.
50 %	wünschen sich vorab ausgewählte, ernsthafte Männer.
45 %	wünschen sich ein diskretes und vertrauliches Angebot.

Wir haben zugehört. Dann haben wir etwas gebaut, das auf jeden dieser Punkte antwortet, einen nach dem anderen. Es heißt Adorée.

EINE EINLADUNG

Wenn etwas davon nachklingt.

Mein Name ist Arnaud Devigne. Ich bin derselbe Mensch, der in den ersten Tagen der russischen Vollinvasion der Ukraine EU4UA.org gegründet und Ihrer Gemeinschaft geholfen hat, in Europa Schutz zu finden. Ich verstecke mich nicht hinter einem Logo oder einem Firmennamen. Mein Gesicht, meine Stimme und meine E-Mail-Adresse sind öffentlich, denn in unserer Umfrage lautete die häufigste Sorge gegenüber einem solchen Angebot schlicht: Wer steckt dahinter?

Adorée ist eine private, von Menschen kuratierte Partnervermittlung, die aus einem einzigen Grund existiert: den Frauen dieser Studie eine ernsthafte, würdevolle und vollkommen vertrauliche Möglichkeit für das siebte Kapitel ihres europäischen Lebens zu bieten. Für Frauen ist sie immer kostenlos. Jeder Mann wird von Hand geprüft, bevor er aufgenommen wird. Kein Profil ist jemals öffentlich. Kein Wischen, kein endloses Scrollen, kein Algorithmus, der auf Ablenkung optimiert ist.

Sie müssen nicht bereit sein. Sie müssen sich nicht sicher sein. Sie müssen heute nicht einmal ein Profil anlegen. Schauen Sie, lassen Sie sich Zeit, entscheiden Sie nichts, oder entscheiden Sie, wenn Sie so weit sind. Die Tür schließt sich nicht.

CLUBADOREE.COM

Lassen Sie sich Zeit.
Die Tür steht offen, wann immer Sie bereit sind.

Arnaud Devigne

arnaud@eu4ua.org · Gründer, EU4UA.org & Adorée

QUELLEN

Quellen.

Jede Zahlenangabe in diesem Dokument stammt aus einer der folgenden Quellen. Ein Hinweis zur Umfrage von EU4UA / Adorée: 215 Befragte, von denen 94 % in 18 europäischen Ländern leben. Die Umfrage ist nicht statistisch repräsentativ für die gesamte ukrainische Flüchtlingsbevölkerung in Europa: Sie beruht auf einer selbstselektierten Stichprobe von Frauen aus der EU4UA-Community. Die in diesem Dokument genannten Prozentangaben beschreiben ausschließlich die Stichprobe. Die Titel der Quellen werden in ihrer Publikationssprache zitiert.

01 UNHCR Operational Data Portal — Ukraine Refugee Situation. Regular updates 2022–2026.

02 UNHCR. "Labor Market Integration of Ukrainian Refugees in Europe." January 2026. Based on more than 6,000 survey observations across European host countries.

03 European Union Agency for Asylum (EUAA). "Survey of Arriving Migrants from Ukraine (SAM-UKR)." 2023–2025.

04 OECD / European Migration Network. "Labour market integration of beneficiaries of temporary protection from Ukraine." Information Paper, 2024.

05 OECD. "What we know about the skills and early labour market outcomes of refugees from Ukraine." 2023.

06 IOM. "Survey on Ukrainian Refugees." 2022 and follow-ups 2023–2024.

07 Jaworski A. et al. Comparison of psychological distress, loneliness, and social network structure between Ukrainian war refugees and Polish citizens. Frontiers in Public Health, 2025.

08 Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. PMC, 2024–2025.

09 Mental health outcomes and quality of life of Ukrainian refugees in Germany. PMC, 2023.

10 War and women: An analysis of Ukrainian refugee women staying in the Czech Republic. PMC, 2024.

11 IAB-BiB/FReDA-BAMF-SOEP-Survey. "Ukrainian Refugees in Germany." First wave.

12 Schrooten M. Navigating Displacement: The Ukrainian Refugee Crisis in Europe. Global Networks (Wiley), 2025.

13 Together We Stand: Enforced Single Motherhood and Ukrainian Refugees Care Networks. Lefteast, November 2025.

14 Loneliness among refugees: a neglected crisis in need of scalable innovation. PMC, 2025.

15 European Commission. EU Recommendation 2022/554 on the recognition of qualifications for people fleeing Ukraine.

16 Council of the EU. Decisions on the extension of Temporary Protection Directive, 2022–2027.

17 Migration Policy Institute. Displaced Ukrainians in European Labor Markets. 2023.

18 EU4UA / Adorée. Survey of 215 Ukrainian women established in Europe. Conducted March–May 2026.

Restart.

EINE STUDIE VON ADORÉE — MAI 2026

CLUBADOREE.COM