EEN STUDIE VAN ADORÉE · 2026



Restart.

Uitdagingen en stille wijsheid voor Oekraïense vrouwen die in Europa een nieuw leven opbouwen.

Arnaud Devigne

OPRICHTER · EU4UA.ORG & ADORÉE · CLUBADOREE.COM

EEN WOORD VAN DE AUTEUR

Waarom deze studie bestaat.

Eind februari 2022, in de allereerste dagen van de grootschalige Russische invasie van Oekraïne, richtte ik EU4UA.org op. Wat begon als een klein platform dat Europese gastgezinnen in contact bracht met Oekraïense vrouwen die veiligheid zochten, groeide uit tot iets groters: een netwerk waarmee meer dan 40.000 vrouwen het eerste hoofdstuk van hun Europese leven opnieuw opbouwden.

Vier jaar later is er iets verschoven. De vrouwen met wie ik in 2022 sprak, waren met één ding bezig: overleven. De vrouwen met wie ik vandaag spreek, zijn met iets heel anders bezig: leven. Werk vinden dat hun echte vaardigheden benut. Een derde of vierde taal beheersen. Kinderen opvoeden van wie het accent niet meer het hare is. En heel stil zich beginnen af te vragen of ze zich weer helemaal levend mogen voelen. Of ze weer mogen liefhebben.

Dit document steunt op twee bronnen. De eerste is de institutionele literatuur over de Oekraïense ontheemding: UNHCR, OESO, EU-agentschappen en peer-reviewed onderzoek, gepubliceerd tussen 2022 en 2026. De tweede ligt dichterbij: een enquête onder 215 Oekraïense vrouwen in 18 Europese landen, die ik in het voorjaar van 2026 met de EU4UA-gemeenschap heb gehouden.

Ik ben geen socioloog en geen therapeut. Wat ik heb, is een vraag die ik steeds weer hoor, en een patroon in de antwoorden. Deze studie is mijn poging om te delen wat ik heb geleerd, in zeven hoofdstukken: één voor elk groot terrein dat een Oekraïense vrouw in Europa tegelijk moet doorkruisen.

Ik hoop dat het je helpt. Zo niet, leg het dan weg. Je bent niemand je aandacht verschuldigd, mij al helemaal niet.

— Arnaud Devigne, mei 2026

DE ACHTERGROND

De stille revolutie in cijfers.

Cijfers zonder gezichten vergeet je makkelijk; gezichten zonder cijfers onderschat je makkelijk. We hebben beide nodig.

5,9 mln

Oekraïense vluchtelingen wereldwijd geregistreerd begin 2026: de grootste ontheemdingscrisis in Europa sinds de Tweede Wereldoorlog.

76%

van wie voor de oorlog vlucht, zijn vrouwen en kinderen. Dat genderkarakter van de ontheemding is ongekend in de moderne Europese geschiedenis.

90%

van de Oekraïense vluchtelingen wereldwijd wordt nu in Europese landen opgevangen. Duitsland en Polen samen vangen er meer dan 2,2 miljoen op.

57%

van de Oekraïense vluchtelingen van 20 tot 64 jaar in Europa werkt: nog altijd 22 procentpunt minder dan de inwoners van het gastland.

40%+

van de ondervraagde Oekraïense vluchtelingen heeft een masterdiploma of hoger: ruim boven het EU-gemiddelde voor migranten.

60%

van de werkende vluchtelingen zegt onder het eigen niveau te werken. Onderbenutting is de stille prijs van ontheemding.

ONZE EIGEN ENQUÊTE

Wat 215 vrouwen ons vertelden.

Tussen maart en mei 2026 beantwoordden 215 Oekraïense vrouwen in 18 Europese landen een uitgebreide vragenlijst, verspreid via de EU4UA-gemeenschap.

WAAR ZE WONEN

De vijf grootste groepen wonen in Duitsland (18%), Frankrijk (13%), Polen (10%), het Verenigd Koninkrijk (9%) en Spanje (7%), maar er zijn 18 Europese landen vertegenwoordigd.

WERK

36% heeft een vaste baan. 29% zoekt nog. 16% werkt tijdelijk. Samen is meer dan vier op de vijf respondenten actief op de arbeidsmarkt, maar de stabiliteit blijft ongelijk.

KINDEREN

54% heeft minstens één kind onder haar zorg. 20% heeft er twee of meer. Alleen opvoeden, vaak over grenzen heen, is de meest voorkomende gezinsvorm.

PERSOONLIJKE SITUATIE

48% heeft een relatie. 52% niet. Van wie geen relatie heeft, zoekt maar 25% actief; de anderen nemen de tijd, helen nog of weten het niet.

DATINGAPPS

87% gebruikt geen datingapp actief. Van wie het probeerde, noemt 32% als grootste teleurstelling dat mannen geen serieuze relatie zochten. Gemiddelde tevredenheid: 2,8 op 5.

WAT TELT BIJ EEN PARTNER

Eerst stabiliteit en zekerheid (68%), daarna respect en zachtheid (54%) en toewijding (48%). Culturele openheid en gedeelde gezinsplannen kwamen lager uit, maar ontbraken nooit.

HOOFDSTUK 01

Waar je staat.

Geografie is geen kwestie van afstand meer. Het is de vraag welk leven je nu wilt opbouwen, in de wetenschap dat de versie die je je drie jaar geleden voorstelde niet langer de enige mogelijke is.

Volgens UNHCR wonen de grootste Oekraïense vluchtelingengemeenschappen in 2026 in Duitsland (~1,2 mln), Polen (~1 mln), Tsjechië, het Verenigd Koninkrijk, Spanje en Italië. Het land waarheen je vluchtte, is misschien niet het land waar je op lange termijn thuishoort, en dat mag een echte vraag zijn.

Een huishoudenonderzoek van UNHCR uit 2024 liet zien dat 65% nog wilde terugkeren naar Oekraïne. Maar dat cijfer daalt gestaag. In onze eigen enquête van 2026 zei 37% duidelijk te willen blijven waar ze is. Elk jaar wordt een stil deel van 'ik ga terug' tot 'ik kom op bezoek, maar mijn leven is nu hier'. Die zin is geen verraad. Het is een erkenning.

EERSTE OBSERVATIE

Je gastland was een keuze onder druk

De meeste vrouwen kozen hun gastland op basis van drie dingen: welke grens het dichtst bij lag, waar ze iemand kenden en tot welke taal ze enige toegang hadden. Dat zijn redenen van urgentie, niet van passend op lange termijn. De vraag nu rustig opnieuw stellen is geen ontrouw aan de plek die je opving. Het is volwassenheid.

TWEEDE OBSERVATIE

West- en Oost-Europa zijn twee verschillende ervaringen

In Polen, Tsjechië en Slowakije is de culturele en taalkundige afstand kleiner en komt werk sneller, maar liggen de professionele plafonds lager. In Duitsland, Frankrijk, het Verenigd Koninkrijk en Scandinavië is de culturele afstand groter, maar liggen de plafonds hoger. Weten welke afweging bij jouw levensfase past, is belangrijker dan weten welke beter is.

DERDE OBSERVATIE

Mobiliteit binnen de EU is je recht

De tijdelijke bescherming, verlengd tot 2027, geeft je het recht om tussen EU-lidstaten te verhuizen. In onze enquête zei 63% van de vrouwen dat ze voor de liefde zou overwegen te verhuizen. De meesten maken nooit gebruik van dat recht, omdat verhuizen enorm voelt. Maar vijf jaar op de verkeerde plek blijven kost meer.

HOOFDSTUK 02

Werk, en de lange weg terug.

Je kwam met diploma's, ervaring en een beroep. Nu moet je alles opnieuw bewijzen, in een taal die je niet koos, volgens categorieën die waar je vandaan komt niet bestaan. Je ongeduld is geen gebrek.

De UNHCR-analyse van januari 2026, gebaseerd op meer dan 6.000 enquêtewaarnemingen, schetst een helder beeld. Zo'n 57% van de Oekraïense vluchtelingen van 20 tot 64 jaar werkt. Maar bijna 60% van hen zegt onder het eigen niveau te werken: twee keer zo vaak als inwoners van het gastland in laaggeschoolde banen.

Onze eigen enquête bevestigt dat. 36% heeft een vaste baan, maar 16% werkt nog op tijdelijke contracten en 29% zoekt actief. De kloof tussen een baan hebben en het werk doen waarvoor je bent opgeleid, is het belangrijkste praktische project van de komende drie tot vijf jaar.

EERSTE TIP

Laat je diploma's formeel erkennen

De Europese Commissie heeft in 2022 specifieke aanbevelingen gedaan voor een snellere erkenning van Oekraïense kwalificaties. De EU-tool voor het vaardighedenprofiel van onderdanen van derde landen is gratis en in de meeste lidstaten beschikbaar. Tussen een erkend diploma en geen formele erkenning kunnen vijf jaar onderbenutting liggen.

TWEEDE TIP

Neem de eerste baan onder je niveau aan, met een uitstapdatum op papier

De fout is niet een baan onder je niveau aannemen, maar blijven zonder een geschreven, gedateerd plan om weg te gaan. Schrijf één regel: 'Ik geef dit 12 maanden, en voor [datum] heb ik gesolliciteerd op [X] functies op mijn echte niveau.' Een tijdlijn maakt van onderbenutting geen nederlaag, maar een startbaan.

DERDE TIP

Sectoren waar diploma's het minst remmen

Vier sectoren nemen Oekraïense vakkennis overal met weinig wrijving op: IT en tech, de zorg in landen met personeelstekort, onderwijs voor Oekraïense kinderen en werk op afstand voor internationale bedrijven waar Engels de landstaal vervangt.

VIERDE TIP

Zelfstandig ondernemen wordt te weinig benut en is vaak de snelste weg

De tijdelijke bescherming van de EU geeft het recht om als zelfstandige te werken. Voor vrouwen met vakkennis (advies, ontwerp, vertaling, boekhouding, coaching, therapie voor Oekraïense cliënten) is starten als freelancer vaak sneller dan doorbreken in een bedrijfshiërarchie. Met jonge kinderen is het ook flexibeler.

HOOFDSTUK 03

Taal, de langste brug.

De taal van het gastland is geen heuvel om te beklimmen. Het is een brug die je pas na tien jaar helemaal over bent, en het grootste deel van dat decennium is van buiten onzichtbaar. Wees mild voor jezelf en serieus met je methode.

In een IOM-enquête uit 2022 in Duitsland noemde 60% de taal als grootste uitdaging, boven huisvesting, werk en papierwerk. Volgens EUAA spreken Oekraïense vluchtelingen vooral Oekraïens (98%), Russisch (88%) en Engels (50%); de taal van het gastland volgt ver daarachter.

Drie jaar na de vlucht beschrijven de meeste vrouwen de taal van hun gastland als functioneel maar vermoeiend. Functioneel betekent: boodschappen, instanties, een praatje op het werk. Vermoeiend betekent dat de taal nog een deel van het brein gebruikt dat nog geen automatismen heeft. Die vermoeidheid is de echte reden waarom het sociale leven krimpt, niet een gebrek aan kansen.

EERSTE OBSERVATIE

In het tweede jaar kom je op een plateau, en dat is geen falen

Bijna iedereen bereikt na zo'n 18 tot 24 maanden intensief leren een plateau. De woordenschat verdubbelt niet meer elke week. De grammatica verrast niet meer. Wat er echt gebeurt: het brein consolideert en bouwt automatismen op onder wat je bewust kunt meten.

TWEEDE OBSERVATIE

Spreken is een andere vaardigheid dan lezen of luisteren

De vaardigheid die sociale en professionele integratie bepaalt, is het gesprek: vloeiend onder sociale druk, met humor, met het vermogen om beleefd te onderbreken. Die krijg je alleen door te spreken, slecht en vaak. Zoek één gesprekspartner per week, betaald of gratis, en bescherm dat uur als een doktersafspraak.

DERDE OBSERVATIE

Engels is een achterdeur, vooral in West-Europa

De helft van de Oekraïense vluchtelingen spreekt Engels. In Duitsland, Nederland, Scandinavië en steeds meer in Frankrijk speelt een groot deel van het beroepsleven zich in het Engels af. Duurt de landstaal langer dan verwacht, dan kan parallel investeren in vloeiend professioneel Engels deuren drie jaar eerder openen.

HOOFDSTUK 04

Het gewicht dat niemand benoemt.

Eenzaamheid onder vluchtelingen is geen persoonlijk falen. Het is een structureel kenmerk van ontheemding, in tientallen peer-reviewed studies erkend als belangrijke factor voor mentale en lichamelijke gezondheid. Het benoemen is de eerste stap naar herstel.

Een studie uit 2025 in Frontiers in Public Health vond bij Oekraïense vluchtelingen duidelijk hogere eenzaamheidsscores en versnipperde sociale netwerken. Een ander Pools onderzoek vond dat 77% van de Oekraïense vluchtelingen zich eenzaam voelde, ook als ze werkten. Vrouwelijke vluchtelingen melden vaker angst en depressie dan mannen uit dezelfde groep.

De medische literatuur is eenduidig: langdurige eenzaamheid verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, schaadt het cognitief functioneren en voorspelt op bevolkingsniveau vroegtijdige sterfte. Eenzaamheid behandelen als gezondheidskwestie en niet als karakterfout is een van de belangrijkste omdenkingen die een gevluchte vrouw voor zichzelf kan maken.

EERSTE WEG

Het schoolplein is een onderschatte sociale infrastructuur

Voor gevluchte moeders met schoolgaande kinderen ontstaan de meeste eerste vriendschappen rond de school. Kinderen ophalen, ouderavonden, schoolfeesten: het zijn de sociale gelegenheden die de minste moeite vragen en het meeste opleveren. Wees zes maanden lang trouw aanwezig en het netwerk bouwt zichzelf.

TWEEDE WEG

Eén Oekraïense vriendin, één vriendin van hier: de asymmetrische regel

De regel die werkt, is asymmetrisch: één Oekraïense vriendin bij wie je in je eigen taal kunt instorten, één vriendin van hier met wie je je in haar taal herbouwt. Twee relaties, geen twintig.

DERDE WEG

Pas op voor eenzaamheid die zich vermomt als een volle agenda

De meest geïsoleerde vrouwen waren zelden de werklozen. Het waren de vrouwen die elk uur hadden gevuld (werk, kinderen, taalles, boodschappen) en geen beschermde ruimte overlieten waarin relaties konden verdiepen. Druk zijn is de maatschappelijk meest geaccepteerde vorm van vermijding. Als je je het laatste gesprek dat er echt toe deed niet herinnert, is dat het signaal, niet het symptoom.

VIERDE WEG

Professionele hulp is geen luxe, het is infrastructuur

De meeste EU-landen bieden vluchtelingen gratis of gesubsidieerde psychologische hulp, en Oekraïenstalige therapeuten zijn steeds vaker op afstand beschikbaar. Er gebruik van maken is geen zwakte; het weigeren bij aanhoudende nood wel.

HOOFDSTUK 05

Als je twee levens draagt.

De literatuur noemt het ‘gedwongen alleenstaand moederschap’. De vrouwen met wie ik sprak, zeiden het eenvoudiger: ‘Ik ben nu vader en moeder, en mijn man is nog steeds mijn man, maar hij is tweeduizend kilometer ver weg.’ Beide beschrijvingen kloppen.

Slechts 23% van de Oekraïense vluchtelingenvrouwen in Duitsland kwam met haar partner. 35% kwam zonder (hij bleef in Oekraïne, vaak door de mobilisatiebeperkingen) en 42% kwam als alleenstaande vrouw. In onze eigen enquête heeft 54% van de respondenten minstens één kind onder haar zorg.

Een Tsjechisch onderzoek uit 2024 vond 74% scheidingen of breuken in de oorspronkelijke gezinnen, en telde daarbij niet alleen formele scheidingen maar ook het langzaam uit elkaar groeien van koppels over grenzen heen. Drie jaar ontheemding is lang genoeg om twee levens in verschillende richtingen te laten groeien.

EERSTE ONUITGESPROKEN WAARHEID

De integratie van je kind kan de jouwe inhalen, en dat is goed

Veel moeders vertelden me een versie van: 'mijn dochter spreekt nu beter Duits dan ik, en ze heeft vriendinnen die ik niet versta.' Het kan voelen alsof je een kind verliest. In werkelijkheid is het het succes van de hele reden waarom je vertrok. Verdraag het ongemak en vertrouw op de uitkomst.

TWEEDE ONUITGESPROKEN WAARHEID

Je mag eerlijk nadenken over je huwelijk

Huwelijken van vóór 2022 werden gebouwd voor één set omstandigheden. De vrouwen die eerlijk tegen me waren, zeiden dat ze zich elk voor zich hadden afgevraagd of de relatie die ze toen hadden de relatie is die ze nu zouden bouwen, met wat ze nu weten. Beide antwoorden, ja en nee, zijn toegestaan.

DERDE ONUITGESPROKEN WAARHEID

Bouw een klein dorp voordat je het nodig hebt

De belangrijkste beschermende factor voor gevluchte alleenstaande moeders is een klein, betrouwbaar netwerk van drie tot vijf mensen die je kind kunnen ophalen, twee dagen op je huis kunnen passen of op een moeilijke avond naast je kunnen zitten. De meeste vrouwen beseffen pas in een crisis dat ze dat netwerk nodig hebben. Bouw het nu, langzaam, voordat de crisis komt.

HOOFDSTUK 06

Worden, zonder jezelf kwijt te raken.

Je kunt een vrouw worden die in Berlijn, Lissabon of Tallinn woont zonder op te houden een vrouw uit Lviv, Odesa of Charkiv te zijn. Die twee concurreren niet. Ze liggen in lagen over elkaar. Het werk is ze te verbinden, niet tussen ze te kiezen.

Een artikel uit 2025 in het tijdschrift Global Networks (Wiley) wees innerlijke krachten en externe steunsystemen aan als de twee voorspellers van veerkracht. Tot de innerlijke krachten behoorden de band met geloof, artistieke expressie, contact met de natuur en het gevoel van een persoonlijke toekomst. Het patroon was duidelijk: de vrouwen die het best overeind bleven, hadden hun Oekraïense identiteit niet opgegeven om te integreren. Ze hadden er een laag bij gelegd.

EERSTE OEFENING

Houd één Oekraïens ritueel onaantastbaar

Elke vrouw met wie ik sprak en die zei dat het goed met haar ging, had minstens één Oekraïense gewoonte die ze tegen vertaling beschermde. Soms was het het kerstavonddiner. Soms een telefoontje met haar moeder op zondag. Soms elke dag 15 minuten in het Oekraïens voorlezen aan haar kind. Welke gewoonte het is, telt minder dan de weigering om haar te laten vervagen.

TWEEDE OEFENING

Kies wat je vertaalt, niet wat je verliest

Er is een verschil tussen aanpassen, kiezen wat je vertaalt, en assimileren, delen van jezelf laten oplossen omdat vertalen te vermoeiend is. Het eerste is van jou. Het tweede is diefstal, door uitputting tegen je gepleegd. Let elke week op het verschil.

DERDE OEFENING

Het Oekraïne dat je meedraagt, is niet het Oekraïne dat je verliet

Het Oekraïne dat je verliet, bestond in februari 2022. Het Oekraïne van vandaag is anders: meer door de oorlog getekend, politiek vastberadener, meer op Europa gericht. Ook het Oekraïne in jou mag veranderen. Het bijwerken is geen verraad. Weigeren het bij te werken is wat je tot een museum van jezelf maakt in plaats van een mens.

HOOFDSTUK 07

Opnieuw een persoonlijk leven opbouwen.

Het moeilijkste hoofdstuk om te schrijven, omdat er in het openbaar het minst over wordt gesproken. En toch dook het in vragenlijst na vragenlijst op: vaak tegen het einde, vaak zacht, vaak met de kleine bekentenis dat de vraag meer telt dan zou moeten.

Van de 215 vrouwen in onze enquête heeft 52% geen vaste relatie. Van hen zegt maar 25% actief te zoeken. De anderen nemen de tijd, helen nog of weten het niet. De vraag naar de persoonlijke toekomst is niet verdwenen alleen omdat de oorlog niet voorbij is.

87% gebruikt geen datingapp actief. Van wie het probeerde: mannen zochten geen serieuze relatie (32%), profielen klopten niet met de werkelijkheid (19%), de ervaring voelde berekenend en vernederend (18%). Gemiddelde tevredenheid: 2,8 op 5.

> Je mag weer een relatie willen. Je mag weer begeerd willen worden. Je mag een partner willen die je dagelijks leven deelt, die begrijpt wat je hebt doorstaan en die je verleden niet als bagage behandelt, maar als inhoud.

EERSTE PRINCIPE

Apps zijn meestal het verkeerde middel voor wat je echt wilt

Vrouwen die gangbare datingapps probeerden, beschreven ze vooral als 'uitputtend', 'berekenend' of 'niet voor vrouwen zoals ik'. Die apps zijn ontworpen voor een ander publiek, een andere levensfase. Je vermoeidheid ermee is geen persoonlijk gebrek. Het is een kwestie van niet passen.

TWEEDE PRINCIPE

Discretie is geen optie meer, het is de norm

Gevraagd wat het meest zou aanspreken in een nieuw soort dienst, kwam 'discreet en vertrouwelijk' op de tweede plaats (45%), vlak achter 'vooraf geselecteerde, serieuze mannen' (50%). Vrouwen met kinderen en een zichtbaar beroepsleven kunnen zich de blootstelling die datingapps vragen niet veroorloven.

DERDE PRINCIPE

Je hoeft niet zeker te zijn om te beginnen verkennen

Het grootste obstakel in onze enquête was niet 'ik wil geen relatie'. Het was 'ik weet het nog niet zeker, dus doe ik niets'. Maar er is een middenweg tussen niets doen en volop gaan daten: langzaam en in stilte de omstandigheden opbouwen waarin een toekomstige relatie zou kunnen ontstaan. De meeste vrouwen geven zichzelf nooit toestemming om die weg te gaan. Jij kunt dat wel.

JE VERTELDE HET ONS

Je vertelde ons wat je wilde.

In 215 uitgebreide antwoorden kwam duidelijk een patroon naar voren. Geen marketingpatroon. Een menselijk patroon.

68%	zei dat stabiliteit en zekerheid het belangrijkst zijn bij een partner.
54%	noemde respect en zachtheid.
48%	noemde toewijding en serieusheid.
87%	gebruikt geen datingapps.
50%	wil vooraf geselecteerde, serieuze mannen.
45%	wil een dienst die discreet en vertrouwelijk is.

We hebben geluisterd. Daarna bouwden we iets dat op elk van deze punten antwoordt, één voor één. Het heet Adorée.

EEN UITNODIGING

Als iets hiervan herkenbaar was.

Mijn naam is Arnaud Devigne. Ik ben dezelfde persoon die in de eerste dagen van de grootschalige Russische invasie van Oekraïne EU4UA.org oprichtte en je gemeenschap hielp om in Europa veiligheid te vinden. Ik verschuil me niet achter een logo of een bedrijfsnaam. Mijn gezicht, mijn stem en mijn e-mailadres zijn openbaar, want in onze enquête was de meest genoemde zorg over zo'n dienst simpelweg: wie zit erachter?

Adorée is een privéplatform voor bemiddeling, door mensen samengesteld, dat om één reden bestaat: de vrouwen uit deze studie een serieuze, waardige en volledig vertrouwelijke mogelijkheid bieden voor het zevende hoofdstuk van hun Europese leven. Voor vrouwen is het altijd gratis. Elke man wordt met de hand beoordeeld voordat hij wordt toegelaten. Geen enkel profiel is ooit openbaar. Geen swipen, geen eindeloos scrollen, geen algoritme dat op afleiding is gericht.

Je hoeft niet klaar te zijn. Je hoeft niet zeker te zijn. Je hoeft vandaag niet eens een profiel aan te maken. Kijk, neem je tijd, beslis niets, of beslis wanneer je er klaar voor bent. De deur gaat niet dicht.

CLUBADOREE.COM

Neem je tijd.
De deur staat open, wanneer je er klaar voor bent.

Arnaud Devigne
arnaud@eu4ua.org · Oprichter, EU4UA.org & Adorée

BRONNEN

Bronnen.

Elk cijfer in dit document komt uit een van de volgende bronnen. Een opmerking over de enquête van EU4UA / Adorée: 215 respondenten, van wie 94% in 18 Europese landen woont. De enquête is niet statistisch representatief voor alle Oekraïense vluchtelingen in Europa: het is een zelfgeselecteerde steekproef van vrouwen uit de EU4UA-gemeenschap. De percentages in dit document beschrijven alleen de steekproef. De titels van de bronnen worden in hun publicatietaal geciteerd.

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.

EEN STUDIE VAN ADORÉE — MEI 2026

CLUBADOREE.COM