



Перезапуск.

Виклики та тиха мудрість для українських жінок, які будують нове життя в Європі.

Арно Девінь

СЛОВО АВТОРА

Навіщо це дослідження.

Наприкінці лютого 2022 року, у перші дні повномасштабного вторгнення Росії в Україну, я заснував EU4UA.org. Те, що почалося як невелика платформа, яка з'єднувала європейських господарів з українськими жінками, які потребували безпеки, переросло у дещо більше: мережу, через яку понад 40 000 жінок відбудували перший розділ свого європейського життя.

Чотири роки потому щось змінилося. Жінки, з якими я говорив у 2022 році, були зосереджені на одному: вижити. Жінки, з якими я говорю сьогодні, зосереджені на чомусь зовсім іншому: жити. Знайти роботу, яка відповідає їхнім реальним навичкам. Опанувати третю чи четверту мову. Виховувати дітей, чий акцент уже не такий, як у них самих. І, дуже тихо, починати запитувати себе: чи мають вони право знову відчувати себе живими. Чи мають вони право знову любити.

Цей документ побудований на двох джерелах. Перше — це інституційна література про переміщення з України: UNHCR, OECD, агентства ЄС та рецензовані дослідження, опубліковані між 2022 та 2026 роками. Друге ближче: опитування 215 українських жінок, які влаштувалися у 18 європейських країнах, проведене мною спільно зі спільнотою EU4UA навесні 2026 року.

Я не соціолог. Я не психотерапевт. У мене є запитання, яке я постійно чую, та закономірність у відповідях. Це дослідження — моя спроба поділитися тим, що я дізнався, організоване у сім розділів.

Сподіваюся, це допоможе. Якщо ні — відкладіть. Ви нікому не зобов'язані своєю увагою, і мені насамперед.

— Арно DEVIGNE, травень 2026

КОНТЕКСТ

Тиха революція у цифрах.

Числа без облич легко забути; обличчя без чисел легко недооцінити. Нам потрібні обидва.

5,9 МЛН

Українських біженців, зафіксованих у світі на початок 2026 року — найбільша криза переміщення в Європі з часів Другої світової війни.

76%

Біженців, які тікають від війни, — жінки та діти. Гендерний характер цього переміщення безпрецедентний.

90%

Українських біженців у світі зараз перебувають у європейських країнах. Лише Німеччина та Польща приймають понад 2,2 мільйона.

57%

Українських біженців віком 20–64 років у Європі мають роботу — все ще на 22 п.п. нижче за громадян приймаючих країн.

40%+

Опитаних українських біженок мають ступінь магістра або вище — значно вище середнього серед мігрантів у ЄС.

60%

Працевлаштованих біженців повідомляють, що працюють нижче свого рівня кваліфікації. Недопрацьовування — тиха ціна переміщення.

Що сказали 215 жінок.

З березня по травень 2026 року 215 українських жінок, які проживають у 18 європейських країнах, відповіли на розгорнуте опитування, поширене через спільноту EU4UA.

ДЕ ВОНИ ЖИВУТЬ

Найбільші п'ять груп — у Німеччині (18%), Франції (13%), Польщі (10%), Великій Британії (9%) та Іспанії (7%) — але загалом у вибірці представлено 18 європейських країн.

ДІТИ

54% мають принаймні одну дитину на утриманні. 20% мають двох дітей або більше. Самотнє материнство, часто через кордони, є домінуючою сімейною структурою.

ЗАСТОСУНКИ ЗНАЙОМСТВ

87% активно не користуються застосунками знайомств. Серед тих, хто пробував, 32% назвали головним розчаруванням те, що чоловіки не шукали серйозних стосунків. Середня оцінка — 2,8 з 5.

РОБОТА

36% мають стабільну роботу. 29% ще шукають. 16% працюють тимчасово. Разом понад чотири з п'яти респонденток залучені до ринку праці, але стабільність залишається нерівномірною.

ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ

48% — у стосунках. 52% — ні. Серед тих, хто не в стосунках, лише 25% активно шукає — інші беруть час, гояться або не впевнені.

ЩО ВАЖЛИВО В ПАРТНЕРІ

Стабільність і безпека на першому місці (68%), за ними повага та ніжність (54%) та серйозність (48%). Культурна відкритість і спільні сімейні проекти отримали менше — але ніколи не були відсутні.

Де ви зараз.

Географія більше не питання відстані. Це питання, яке життя ви готові побудувати зараз, знаючи, що версія, яку ви уявляли три роки тому, більше не єдина доступна.

За даними UNHCR, найбільші українські спільноти біженців у 2026 році перебувають у Німеччині (~1,2 млн), Польщі (~1 млн), Чехії, Великій Британії, Іспанії та Італії. Опитування UNHCR 2024 року показало, що 65% усе ще висловлювали бажання повернутися в Україну колись. Але це число неухильно падає.

У нашому власному опитуванні 2026 року 37% респонденток чітко сказали, що хочуть залишитися там, де є. З кожним роком тиха частина "я повернуся" перетворюється на "я приїжджатиму, але мое життя тут". Це речення — не зрада. Це визнання.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ПЕРШЕ

Ваша приймаюча країна була вибором під тиском

Більшість жінок обрали приймаючу країну за трьома факторами: який кордон був найближче, де був контакт, до якої мови був хоча б мінімальний доступ. Це причини терміновості, а не довгострокової відповідності. Перепитати це питання зараз, спокійно — це не зрада місцю, яке вас прийняло. Це зрілість.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ДРУГЕ

Захід та Схід Європи — два різні досвіди

У Польщі, Чехії та Словаччині культурна та мовна відстань від України менша, працевлаштування швидше, але професійні стелі нижчі. У Німеччині, Франції, Великій Британії та країнах Північної Європи культурна відстань більша, але стелі вищі. Знати, який компроміс підходить вашому етапу життя, важливіше, ніж знати, який кращий.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ТРЕТЄ

Мобільність у ЄС — це ваше право

Тимчасовий захист, продовжений до 2027 року, дає вам юридичне право переміщатися між державами-членами ЄС. У нашому опитуванні 63% жінок сказали, що розглянули б переїзд заради кохання. Більшість ніколи не випробовують це право, бо ціна переїзду здається величезною. Але ціна перебування в неправильному місці п'ять років більша.

Робота та **ДОВГИЙ ШЛЯХ НАЗАД.**

Ви прибули з кваліфікаціями, досвідом і професією. Тепер вас просять довести усе це з нуля, мовою, яку ви не обрали, за категоріями, яких немає там, звідки ви. Ваша нетерплячість — не вада.

Аналіз UNHCR, опублікований у січні 2026 року на основі понад 6 000 опитувань, малює чітку картину. Приблизно 57% українських біженців у віці 20–64 років працевлаштовані. Але майже 60% з них працюють нижче свого рівня кваліфікації — вони вдвічі частіше, ніж громадяни приймаючих країн, виконують низькокваліфіковану роботу.

Наше власне опитування підтверджує це. 36% мають стабільну роботу, але 16% усе ще працюють за тимчасовими контрактами, і 29% активно шукають. Розрив між наявністю роботи та виконанням роботи, до якої тебе готували, — це домінуючий практичний проєкт наступних трьох-п'яти років.

ПОРАДА ПЕРША

Отримайте офіційне визнання своїх кваліфікацій

Європейська комісія видала спеціальні рекомендації у 2022 році щодо прискореного визнання українських кваліфікацій. EU Skills Profile Tool безкоштовний і доступний у більшості держав-членів. Різниця між визнаною кваліфікацією та відсутністю формального визнання може дорівнювати п'яти рокам недопрацьовування.

ПОРАДА ДРУГА

Прийміть першу роботу нижче рівня — з письмовим планом виходу

Помилка — не у прийнятті, а в тому, щоб залишитися без письмового, датованого плану виходу. Перш ніж щось приймати, напишіть один рядок: "Я дам цьому 12 місяців, і до [дати] я подам заявки на [X] вакансій на моєму реальному рівні." Часові рамки перетворюють недопрацьовування з поразки на злітну смугу.

ПОРАДА ТРЕТЯ

Сектори з найменшим тертям щодо кваліфікацій

Чотири сектори поглинають українські професійні навички з низьким тертям: ІТ і технології, охорона здоров'я в країнах з нестачею кадрів, освіта для українських дітей, віддалена робота для міжнародних компаній.

ПОРАДА ЧЕТВЕРТА

Самозайнятість недооцінена і часто найшвидший шлях

Тимчасовий захист ЄС надає право на самозайнятість. Для жінок з професійними навичками — консалтинг, дизайн, переклад, бухгалтерія, коучинг, терапія для українських клієнтів — запуск як фрилансер часто швидше, ніж пробитися в корпоративну ієрархію. Це також гнучкіше для тих, хто має маленьких дітей.

Мова — найдовший міст.

Мова приймаючої країни — не пагорб, який треба підкорити. Це міст, який долається десятиліттями. Будьте лагідні з собою і серйозні з методом.

У опитуванні IOM 2022 року в Німеччині 60% назвали мову своїм найбільшим викликом — вище за житло, працевлаштування та паперову роботу. За даними EUAA, українські біженки найчастіше говорять українською (98%), російською (88%) та англійською (50%), а мова приймаючої країни значно відстає.

Через три роки переміщення більшість жінок описує мову приймаючої країни як функціональну, але виснажливу. Функціональну — означає покупки, бюрократія, мала розмова на роботі. Виснажливу — означає, що мова досі використовує частину мозку, яка ще не побудувала автоматизм. Ця втома — справжня причина, чому соціальне життя звужується, а не брак можливостей.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ПЕРШЕ

Ви досягнете плато на другий рік, і це не невдача

Майже кожен досягає плато приблизно через 18–24 місяці інтенсивного вивчення мови. Словниковий запас перестає подвоюватися щотижня. Граматика перестає дивувати. Насправді мозок консолідується — буде автоматизм нижче того, що ви свідомо можете виміряти.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ДРУГЕ

Говоріння — інша навичка, ніж читання чи слухання

Навичка, що визначає соціальну та професійну інтеграцію — це розмова: вільність під соціальним тиском, з гумором, зі здатністю ввічливо перебивати. Ця навичка приходить тільки від говоріння, погано і часто. Знайдіть одного партнера для розмов на тиждень і захищайте цю годину як медичну зустріч.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ТРЕТЄ

Англійська — задні двері, особливо в Західній Європі

Половина українських біженок говорить англійською. У Німеччині, Нідерландах та країнах Північної Європи значна частина професійного життя відбувається англійською. Паралельно інвестувати у вільну професійну англійську може відкрити двері на три роки швидше.

Тягар, який ніхто не називає.

Самотність серед біженців — не особиста невдача. Це структурна особливість переміщення, визнана в десятках рецензованих досліджень як основний фактор психічного та фізичного здоров'я. Назвати її — перший акт зцілення.

Дослідження 2025 року в *Frontiers in Public Health* виявило значно вищі показники самотності та фрагментовані соціальні мережі серед українських біженок. Окреме польське дослідження показало, що 77% українських біженок у Польщі повідомили про самотність, навіть маючи роботу. Жінки-біженки повідомляють про вищі показники тривоги та депресії, ніж чоловіки в тій самій популяції.

Медична література послідовна в одному: самотність, коли вона стійка, збільшує серцево-судинний ризик, погіршує когнітивні функції і є предиктором передчасної смертності на популяційному рівні. Розглядати самотність як проблему здоров'я, а не як ваду характеру — одна з найважливіших переустановок, яку може зробити для себе жінка-біженка.

Ш Л Я Х П Е Р Ш И Й

Шкільне подвір'я — недооцінена соціальна інфраструктура

Для матерів-біженок зі школярами шкільне середовище — це місце, де формується більшість перших дружніх стосунків. Забирати дітей, батьківські збори, шкільні заходи — це соціальні можливості з найменшими зусиллями. Послідовно з'являйтеся протягом шести місяців, і мережа збудує себе сама.

Ш Л Я Х Д Р У Г И Й

Одна українська подруга, одна місцева — асиметричне правило

Правило, яке працює, — асиметричне: одна українська подруга, з якою можна розпастися вашою мовою, одна місцева подруга, з якою можна відбудувати — їхньою. Два стосунки, не двадцять.

Ш Л Я Х Т Р Е Т І Й

Стережіться самотності, що носить маску зайнятості

Найбільш ізольовані жінки, з якими я говорив, рідко були безробітними. Це були ті, хто заповнив кожную годину і не залишив захищеного простору для поглиблення стосунків. Зайнятість — найбільш соціально прийнятна форма уникання. Якщо ви не пам'ятаєте останню розмову, яка мала значення, — це сигнал, не симптом.

Ш Л Я Х Ч Е Т В Е Р Т И Й

Професійна підтримка — не розкіш, а інфраструктура

Більшість країн ЄС пропонують безкоштовну або субсидовану психологічну допомогу для біженців, а українськомовні терапевти дедалі більше доступні віддалено. Використовувати це — не слабкість; відмовлятися під стійким стресом — є.

Коли ви несете два життя.

У літературі це описується як "вимушене самотнє материнство". Жінки, з якими я говорив, описували це простіше: "Я тепер двоє батьків, а мій чоловік усе ще мій чоловік, але він за дві тисячі кілометрів." Обидва описи правдиві.

Лише 23% українських біженок у Німеччині прибули зі своїми партнерами. 35% прибули без партнерів (які залишилися в Україні, часто під обмеженнями мобілізації), а 42% прибули самотніми. У нашому опитуванні 54% респонденток мають принаймні одну дитину на утриманні.

Чеське дослідження 2024 року виявило 74% рівень розставань або розлучень в оригінальних сім'ях — це фіксує не лише формальні розставання, але й повільну ерозію партнерств через кордони. Три роки переміщення достатньо довгі, щоб два життя зросли в різних напрямках.

НЕВИМОВЛЕНЕ ПЕРШЕ

Інтеграція вашої дитини може випередити вашу — і це добре

Багато матерів казали мені варіант: "Моя донька говорить німецькою краще за мене зараз, і має друзів, яких я не розумію." Це може відчуватися як втрата дитини. Насправді це успіх усієї причини, чому ви виїхали. Посидьте з дискомфортом і довіртеся результату.

НЕВИМОВЛЕНЕ ДРУГЕ

Вам дозволено чесно запитати себе про свій шлюб

Шлюби, побудовані до 2022 року, були побудовані для одних обставин. Жінки, які були чесні зі мною, казали, що кожна незалежно запитала себе, чи стосунки, які вони мали тоді, — це стосунки, які вони побудували б зараз. Іноді відповідь — так. Іноді — ні. Обидві відповіді допустимі.

НЕВИМОВЛЕНЕ ТРЕТЄ

Побудуйте маленьке село до того, як воно вам знадобиться

Єдиний найважливіший захисний фактор для матерів-біженок — це існування маленької надійної мережі з трьох-п'яти людей, які можуть забрати вашу дитину, доглянути за вашим будинком два дні або посидіти з вами важкого вечора. Більшість жінок усвідомлюють, що їм потрібна ця мережа, лише в кризі. Будуйте її зараз, повільно, до того, як настане криза.

Ставати, не перестаючи бути.

Ви можете стати жінкою, що живе в Берліні чи Лісабоні чи Таллінні, не перестаючи бути жінкою зі Львова, Одеси чи Харкова. Вони не конкурують. Вони шаруються. Робота — інтегрувати їх, а не обирати між ними.

Стаття 2025 року в Global Networks (Wiley) визначила внутрішні сили та зовнішні системи підтримки як подвійні предиктори стійкості. Внутрішні сили включали зв'язок з вірою, художнє самовираження, контакт з природою та збережене відчуття особистого майбутнього. Закономірність була ясною: жінки, які виходили найкраще, не відмовлялися від своєї української ідентичності для інтеграції. Вони нашаровували її.

ПРАКТИКА ПЕРША

Збережіть одну українську традицію недоторканою

Кожна жінка, з якою я говорив і яка описувала себе як "у мене добре", мала хоча б одну українську практику, яку вона захищала від перекладу. Іноді це була вечеря Святвечора. Іноді — недільні дзвінки матері. Іноді — читання вголос дитині українською по 15 хвилин на день. Конкретна практика має менше значення, ніж акт відмови дати їй розчинитися.

ПРАКТИКА ДРУГА

Обирайте, що перекладати, а не що втрачати

Є різниця між адаптацією — вибором того, що перекладати — та асиміляцією — дозволом частинам себе розчинятися, бо перекладати їх занадто втомливо. Перша — ваша. Друга — крадіжка, скоєна проти вас виснаженням. Помічайте різницю щотижня.

ПРАКТИКА ТРЕТЯ

Україна, яку ви несете, — не Україна, яку ви залишили

Україна, яку ви залишили, існувала в лютому 2022 року. Україна, що існує сьогодні, інша — більш загартована в боях, більш політично рішуча, більш європейська за орієнтацією. Україна, яку ви несете всередині, теж має право еволюціонувати. Оновлювати її — не зрада. Відмова оновити її — те, що робить вас музеєм самої себе, а не людиною.

Знову будувати особисте життя.

Найважчий розділ для написання, бо він — той, про який найрідше говорять публічно. Проте в опитуванні за опитуванням він спливав — часто наприкінці, часто тихо, часто з маленьким зізнанням, що питання має більше значення, ніж мало б.

З 215 жінок у нашому опитуванні 52% не в стосунках. З них лише 25% кажуть, що активно шукають. Інші беруть час, гояться або не впевнені. Питання особистого майбутнього не зникло лише тому, що війна не зникла.

87% активно не користуються застосунками знайомств. Серед тих, хто пробував: чоловіки не шукали серйозних стосунків (32%), профілі не відповідали реальності (19%), досвід відчувався як транзакційний і принизливий (18%). Середня оцінка — 2,8 з 5.

Вам дозволено знову хотіти стосунків. Вам дозволено хотіти знову бути бажаною. Вам дозволено хотіти партнера, який ділить ваше повсякденне життя, який розуміє, через що ви пройшли, і який ставиться до вашого минулого не як до багажу, а як до сутності.

ПРИНЦИП ПЕРШИЙ

Застосунки переважно не той інструмент для того, чого ви хочете

Серед жінок у нашому опитуванні, які пробували основні застосунки знайомств, домінуючий опис був "виснажливо", "транзакційно" або "не для жінок як я". Ваша втома від них — не особистий недолік. Це проблема відповідності.

ПРИНЦИП ДРУГИЙ

Дискретність більше не опціональна — це стандарт

"Дискретно та конфіденційно" посіло друге місце (45%), одразу за "чоловіки відібрані та серйозні" (50%). Жінки з дітьми та публічним професійним життям не можуть дозволити собі публічного оприлюднення, якого вимагають застосунки знайомств.

ПРИНЦИП ТРЕТІЙ

Не треба бути впевненою, щоб почати досліджувати

Найбільшим бар'єром у нашому опитуванні було не "я не хочу стосунків". Це було "я ще не впевнена, тому нічого не роблю". Але є середній шлях між нічого не робити і повністю присвячувати себе побаченням — шлях побудови, повільно і приватно, умов, за яких майбутні стосунки могли б статися. Більшість жінок ніколи не дозволяють собі йти цим шляхом. Ви можете.

ВИ СКАЗАЛИ НАМ

Ви сказали, ЧОГО ВИ **ХОЧЕТЕ**.

Через 215 розгорнутих відповідей закономірність проявилася чітко. Не маркетингова закономірність. Людська.

68% сказали: стабільність і безпека важать найбільше в партнері.

54% сказали: повага і ніжність.

48% сказали: серйозність і відданість.

87% не користуються застосунками знайомств.

50% хочуть, щоб чоловіки були відібрані та серйозні.

45% хочуть сервіс, що є дискретним і конфіденційним.

Ми слухали. Потім ми побудували щось, що відповідає на кожен з цих пунктів, один за одним. Воно називається Adorée.

ЗАПРОШЕННЯ

Якщо щось відлучилось.

Мене звати Арно Девінь. Я та сама людина, яка заснувала EU4UA.org у перші дні повномасштабного вторгнення Росії в Україну і допомогла вашій спільноті знайти безпеку в Європі. Я не за логотипом і не за корпоративною назвою. Моє обличчя, мій голос, моя електронна пошта — все публічне. Бо в нашому опитуванні найчастіше висловлюваним занепокоєнням щодо такого сервісу було просто: **хто за цим стоїть?**

Adorée — це приватна, людьми відібрана платформа сватання, що існує з однієї причини: дати жінкам з цього дослідження серйозний, гідний, повністю конфіденційний варіант для сьомого розділу їхнього європейського життя. Завжди безкоштовно для жінок. Кожен чоловік перевіряється вручну перед прийняттям. Жоден профіль ніколи не публічний. Немає свайпів, немає прокрутки, немає алгоритму, оптимізованого для відволікання.

Вам не треба бути готовою. Вам не треба бути впевненою. Вам навіть не треба створювати профіль сьогодні. Подивіться, не поспішайте, нічого не вирішуйте — або вирішуйте, коли будете готові. Двері не зачиняються.

CLUBADOREE.COM

Не поспішайте.

Двері відкриті, коли ви будете готові.

Арно Девінь

arnaud@eu4ua.org · Засновник, EU4UA.org та Adorée

Д Ж Е Р Е Л А

Джерела.

Кожне числове твердження в цьому документі взято з одного з наведених нижче джерел. Примітка щодо опитування EU4UA / Adorée: 215 респонденток, з яких 94% живуть у 18 європейських країнах. Опитування не є статистично репрезентативним для всієї популяції українських біженців у Європі — це самостійно відібрана вибірка жінок, залучених до спільноти EU4UA. Відсотки в цьому документі описують лише вибірку опитування.

- 01 UNHCR Operational Data Portal — Ukraine Refugee Situation. Регулярні оновлення 2022–2026.
- 02 UNHCR. "Labor Market Integration of Ukrainian Refugees in Europe." Січень 2026. На основі понад 6 000 спостережень.
- 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." 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 і подальші опитування 2023–2024.
- 07 Jaworski A. et al. Порівняння психологічного дистресу, самотності та структури соціальних мереж між українськими біженцями та польськими громадянами. *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." Перша хвиля.
- 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*, листопад 2025.
- 14 Loneliness among refugees: a neglected crisis in need of scalable innovation. PMC, 2025.
- 15 Європейська комісія. Рекомендація 2022/554 щодо визнання кваліфікацій людей, які тікають з України.
- 16 Рада ЄС. Рішення про продовження Директиви про тимчасовий захист, 2022–2027.
- 17 Migration Policy Institute. *Displaced Ukrainians in European Labor Markets*. 2023.
- 18 EU4UA / Adorée. Опитування 215 українських жінок, які проживають у Європі. Проведене з березня по травень 2026.

Перезапуск.

ДОСЛІДЖЕННЯ ADORÉE — ТРАВЕНЬ 2026

CLUBADOREE.COM