

Alone in Canada: 21 ways to make it better

# Сам у Канади

## 21 начин да буде боље

Приручник за самопомоћ  
досељеницима који су дошли сами

(Serbian Language)



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Pan American Health Organization /  
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

Canada

# Сам у Канади

## 21 начин да буде боље

Приручник за самопомоћ  
досељеницима који су дошли сами

Финансирало Министарство за имиграцију Канаде



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale  
A Pan American Health Organization /  
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and Immigration Canada  
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

Сам у Канади: 21 начин да буде боље  
Приручник за самопомоћ досељеницима који су дошли сами

ISBN: 978-1-77052-916-8 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-917-5 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-918-2 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-919-9 (ePUB)

Штампано у Канади

2001, 2001 Centre for Addiction and Mental Health ( Центар за болести  
зависности и ментално здравље)

Није дозвољено поновно штампање или преношење било којег дела овог приручника у било којој форми или на било који начин било електронским или механичким путем, укључујући фото-копирање и снимање, или путем било којег система за складиштење и добијање информација, без писаног одобрења издавача – осим уколико се ради о кратким цитатима (до 200 речи) у прегледима и стручним радовима.

Овај приручник је доступан и у другим форматима. За информације о другим форматима и другим САМН издањима, као и за наруџбине, можете да се обратите Одељењу продаје:

Бесплатни телефонски позиви: 1 800 661-1111

Торонто: 416 595-6059

Имејл: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

Онлајн књижара: <http://store.camh.net>

Вебсајт: [www.camh.net](http://www.camh.net)

За овај водич заслужни су:

Развој: Julia Greenbaum, САМН

Уредник: Jacquelyn Waller-Vintar, САМН

Слог и прелом: Annie McFarlane, САМН

Штампа: Christine Harris, САМН

# САДРЖАЈ

Предговор	iv
Увод	1
1. Живот у новој култури	2
2. Стицање пријатеља	6
3. Учење канадског енглеског	8
4. Помажући другима, помажемо и себи	10
5. Кување и “rotluck”	13
6. Писање за своју душу, пријатељима и породици	15
7. Прослављање празника	17
8. Неписана правила канадског лепог понашања	19
9. Грађење новог идентитета	22
10. Како да пронађете момка или девојку	24
11. Рекреацијом до бољег расположења и здравља	27
12. Како изаћи на крај са стресом	29
13. Размишљање о прошлости, садашњости и будућности	32
14. Како да потражите помоћ када нешто није у реду	34
15. Располагање новцем	37
16. Како да уживате у времену	39
17. Постављање циљева	41
18. Стицање навика	44
19. Дискриминација	46
20. Ваша заједница	49
21. Прослављање сопствених успеха	51
22. Закључак –	
Где можете да потражите помоћ или више информација	53

# Предговор

Многи појединци и организације су допринели да овај пројекат буде успешан. Захваљујемо им се на времену, труду и подршци. Овај пројекат су финансирали Ontario Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), Citizenship and Immigration Canada. Katherine Babiuk је била консултант овог програма.

The Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) је имао руководећу улогу у уговору са OASIS-ом. Др Morton Beiser је био главни истраживач. Др Laura Simich, Rhonda Mauricette и др Charmaine Williams су били истраживачи сарадници.

Саветодавна група овог пројекта се састајала једном месечно и обезбеђивала регуларност рада и повратне информације. Њени чланови су били: Paul Kwasi Kafele (CAMH), Marta Marin (CAMH), др Hung – Tat Lo (Hong Fook Mental Health Association), др Clare Pain (Mount Sinai Hospital), Bhupinder Gill (консултант за питања мултикултурализма), Teresa Drematsiaks (Canadian Centre for the Victims of Torture), Gillian Kranias (Ontario Self-help Network) Drazana Cuvalo-Pedro (Self-help Resource Centre), Paulina Maciulis (Ontario Council of Agencies Serving Immigrants), Christina De Sa (консултант за питања у вези са здрављем) и Wendy Kwong (City of Toronto – Public Health Services).

Садржај ове књиге је креиран на основу истраживања и разговора са око 60 имиграната и избеглица који су дошли сами и населили се у Онтарију. Ово је остварено путем интервјуа преко телефона и фокус група у Торонту, Кингстону и Ст. Кетрину.

Захваљујемо се на ангажовању у овом истраживању свим радницима, волонтерима и учесницима из следећих организација: Woodgreen Community Centre, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants, Elspeth Heyworth Centre for Women, Christ Embassy Church, COSTI, The Eritrean Canadian Community Centre, Kingston and District Immigration Services и St. John Settlement Services.

Jacqueline L. Scott је била координатор овог пројектом и написала је ову књигу. Књига је штампана на основу сарадње тима за дизајн, уредништва и тима за продукцију и Philip Sung Design Associates Inc. Laura Wallace је била илустратор.

За ово издање Сам у Канади: 21 начин да буде боље допуњено 2011. желели бисмо да се захвалимо следећим особама: Stella Rahman, координатору преводачке службе у САМН, на координирању превода за већину од 21 језика; Angela Martella, консултатну програма САМН, на координирању фокус група у заједницама; и многим, многим агенцијама и њиховом особљу, као и клијентима досељеницима што су нам помогли да имамо добро преведену књигу.



# Увод

Тек сте имигрирали у Канаду. Можда сте дошли у потрази за новим животом, или да би избегли рат и прогањање у вашој земљи. Дошли сте сами, без најуже породице и блиских пријатеља који могу да вам помогну. Без обзира из којег сте разлога дошли, морате да се привикнете на живот у друштву које вам је ново и непознато. Имате добре дане и лоше дане. Некада се можда запитате зашто сте уопште и долазили. Ово су нормална осећања. Током времена, вероватно ће бити више добрих дана него лоших, и почећете да се осећате све пријатније у вашем новом дому и све привикнутије на нову средину.

У овој књизи ћете наћи савете који могу да вам помогну да што пре имате више добрих дана. Овај «21 начин да буде боље» се заснива на искуствима људи попут вас. Свако поглавље ове књиге започиње тиме што се цитирају речи неког од нових досељеника. Након тога ћете прочитати о проблемима са којима се суочавају многи када се навикавају на живот у новој култури. Свако поглавље се завршава неким саветом или вежбом који могу да вам помогну у решавању проблема, и очувању менталног и физичког здравља.

*Не морате да прочитате целу књигу одједном. Читајте је кад путујете или када се осећате усамљено.*



# Живот у новој култури

«Прве две недеље сам била веома узбуђена. Све је било ново. Онда сам схватила да није лако пронаћи посао. Било је веома тешко.»

- Chatura из Шри Ланке

Културни шок је стрес изазван животом у новој култури. То је нормалан део процеса прилагођавања, или навикавања на нову храну, језик, обичаје, људе и активности. Културни шок може да утиче на то како размишљате, као и на то како се емотивно и физички осећате. На пример, можете бити нервозни, тужни или љути. Можда ћете мислити да не можете никоме да верујете, или ћете се осећати нелагодно и носталгично. Можда ћете имати главобоље, или болове у стомаку и брзо ћете се замарати.

Многи досељеници доживе културни шок. Не можете пуно тога да учините да би га избегли, али постоје начини како да лакше изађете на крај с њим. Најпре треба да схватите да пролазите кроз културни шок и да знате да тога не треба да се стидите. То је нормална реакција на ново и непознато свега што вас окружује.

Како се будете навикавали на живот у Канади, тако ће се и ваше доживљавање културног шока мењати. Културни шок се одвија у циклусу који има неколико фаза, кроз које ћете можда проћи и по неколико пута. Временом, осећаћете да сте се све више прилагодили на овдашњи живот. Културни шок се састоји од:

**Узбуђења:** Непосредно након доласка ћете можда бити узбуђени што живите у Канади и што вас чекају авантуре. Све ће вам изгледати дивно и савршено. Бићете заокупљени тражењем стана, посла и нових пријатеља. Овај период узбуђења може да траје од неколико дана до неколико месеци. На жалост, можда ће временом узбуђење да избледи.

**Беса и туге:** Након што сте провели неко време у Канади, увидећете да ствари нису онако једноставне као што сте замишљали. Можда ћете морати да чекате да добијете радну дозволу, датум када ћете имати саслушање поводом вашег захтева за избеглички статус, или да почнете да идете у школу енглеског језика. Можда образовање и способности које сте стекли у вашој земљи неће бити исто вредновани овде. Када будете тражили посао, можда ће вам рећи да немате «канадско искуство».

У таквим ситуацијама је нормално да осећате бес и фрустрацију. Можда се чак и запитате да нисте можда направили грешку када сте одлучили да дођете у Канаду.

Можда ће вас замарати то што по цео дан говорите и слушате енглески. Чак и ако вам је енглески матерњи језик, можда ћете морати да се сконцентришете да бисте разумели канадски акценат. Ово може да буде исцрпљујуће, подједнако као и када морате да поновите нешто више пута да би други разумели ваш акценат. Можда ћете се растужити када помислите на живот, пријатеље и породицу у вашој земљи.

Пошто се борите да са свим овим изађете на крај, можда ћете имати мање енергије и толеранције него иначе. Можда ћете имати проблема са апетитом и спавањем. Можда ће вам тешко падати да будете активни или да проводите време са другима. Важно је да знате да је ово кроз шта пролазите нормално.

Осећања да се све више прилагођавате: Током времена бес и туга ће

такође да избледе. Како све више будете упознавали канадску културу и како се све више будете навикавали на храну, време и језик, тако ћете све више осећати да сте се прилагодили. Ствари које су вас раније збуњивале или вам сметале почеће да добијају смисао.

Живот у две културе: Потребно је да протекне време да бисте почели да се осећате лагодно у новој култури. Можда ће проћи много година пре него што почнете да доживљавате Канаду као свој дом. Можда ћете схватити да, без обзира што сте овде сретни, живот још увек није једноставан. Можда се у неким ситуацијама још увек буду сукобљавале вредности културе из које потичете и канадске вредности. Повремено се можда запитате где припадате. И ово је такође нормално. Неки људи се веома лако прилагођавају, а другима је потребно доста времена. Културни шок некада брзо избледи, а некада ћете га можда изнова и изнова осећати, али не траје довека.

### ВЕЖБА:

*Ово је вежба која вам може помоћи да разумете своје осећања у вези са културним шоком.*

1. Како се најчешће осећате у вашем новом дому у Канади:  
узбуђено, тужно, бесно или задовољно?

---

---

---

---

2. Због којих особа, ствари или искустава се осећате као аутсајдер у вашем новом дому?

---

---

---

---

3. Због којих особа, ствари или искустава се осећате пријатно у

вашем новом дому?

---

---

---

---

4. Шта можете да учините да бисте се боље осећали?

---

---

---

---

# Стицање пријатеља

« Веома ми је тешко да живим овде јер су ми породица и сви пријатељи у мојој земљи. Овде морам да отпочнем нови живот и да стекнем нове пријатеље. Није ми нимало лако да заснујем тај нови живот.»

- Veronica из Венецуеле

Долазак у Канаду значи да морате да се растанете од особа и ствари које су вам драге у вашој земљи. Ту спадају ваша породица и пријатељи, храна, навике, и ваше место у друштву. У Канади морате да почнете из почетка, да стекнете нове пријатеље и изградите нови живот.

Потпуно је природно да осећате бес, тугу и збуњеност док градите живот у Канади. Нема познатих лица, нити познатих места где можете да одете. Није лако стећи пријатеље – канађани су увек у гужви. А и када некога упознате, они можда имају представе о вашем животу или вашој земљи које нису тачне. Због свега овога ћете се можда осећати уморно и фрустрирано.

Немојте да одустајете.

Можете и успећете да склопите нова пријатељства у Канади. За то је потребно време. Најлакше се склапају пријатељства са другим досељеницима јер са њима делите искуство прилагођавања на живот у новој култури. Farat, избеглица из Турске је рекао: «Било ми је тешко да стекнем пријатеље јер нисам знао језик, али када сам крену у школу енглеског било је лакше. Такође, упознао сам доста пријатеља у теретани и када сам почео да волонтирам. Сада вежбам енглески

тако што причам са новим пријатељима.»

Имајте такође у виду да је већина нас стекла пријатеље када смо били млади. Што смо старији, то је теже стећи пријатеље. Све што смо старији имамо све више свакодневних навика и обавеза везаних за посао и породицу. Зато имамо и све мање времена и енергије за склапање нових пријатељстава.

### САВЕТИ:

*Ово је списак места где досељеници могу да стекну пријатеље:*

- Школа енглеског или француског језика
- Црква, џамија, храм, или друга религиозна и духовна места
- Волонтерске организације
- Спортска удружења или часови фитнеса у центрима у заједници
- Локална библиотека
- Центар у заједници или организација која пружа помоћ досељеницима
- Група за само - помоћ где се говори енглески или неки други језик. Групе за само-помоћ се састају да би чланови разговарали о заједничким проблемима и томе како да се пронађу решења.

# Учење канадског енглеског

« У почетку многи од нас не говоре добро енглески. Знање енглеског је најважније јер морате да комуницирате са другима на енглеском када вам је нешто потребно или када имате неки проблем. Зато већ 11 месеци идем на часове енглеског.»

- Shao-Hui из Кине

Будући да сте се сами доселили у Канаду, један од приоритета је да научите енглески. Када знате језик, цело друштво се отвара пред вама. Ниво знања енглеског утиче на то какав посао можете да добијете и на могућности за наставак образовања.

Није нимало лако да се научи страни језик. На матерњем језику умете да искажете своје мишљење, умете да испричате виц, али вам је можда тешко да на енглеском искажете шта мислите или осећате. Ово ствара фрустрацију. Можда ћете се осећати нелагодно када треба да разговарате са другима. Можда ћете страховати да ће други мислити да сте глупи.

Нормално је да се овако осећате када учите страни језик. Можда ће вам бити лакше ако вам кажемо да и многи који су рођени у овој земљи греше када говоре енглески. Временом, све ћете боље владати енглеским и можда ћете исправније да говорите и пишете на енглеском него они којима је то матерњи језик! Многи досељеници похађају Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC) часове да би научили енглески. Ту такође можете да стекнете пријатеље.

Можда сте ви имигрант коме је матерњи језик енглески али га можда говорите са акцентом или на дијалекту који није исти као и канадски енглески. Можда ћете схватити да нека реч или појам који се користе у вашој земљи овде имају другачије значење, довољно другачије да доведе до забуне. Због овога је можда другима тешко да разумеју вас, а и вама да разумете њих. Ово може да ствара фрустрацију.

Дозволите себи да правите грешке док учите енглески или док се привикавате на канадски акценат. Већина нас схвата да је потребна пракса када учимо страни језик. Други ће ценити ваш труд. Пробајте да прихватите и насмејете се сопственим грешкама и ономе што сте погрешно разумели. Немојте да покушавате да стално исправљате грешке – будите нежни према себи.





# Помажући другима, помажемо и себи

« Када останемо код куће и немамо шта да радимо и када немамо никакав план, почнемо да се осећамо депресивно. Осећамо се као животиња у зоолошком врту која само једе и не ради ништа. Због овога сам почела да волонтирам. Боље се осећам. Сада имам шта да радим и могу да испланирам свој дан и недељу.»

- Selina из Колумбије

Када помажемо људима у заједници на добром смо путу да почнемо да више ценимо себе и сопствену ситуацију. Када волонтирате, делите своје време, вештине и знање са другима. Многи волонтирају у Канади. И поред тога што нећете зарадити новац, то је прилика да упознате особе које вам могу помоћи да нађете посао или да стекнете пријатеље. Путем волонтирања, имигранти стичу «кандаско искуство» које послодавци траже приликом запошљавања нових радника. Организација у којој волонтирате може да вам послужи као препорука када тражите посао који се плаћа.

Постоји читаво мноштво волонтерских послова. Можете да волонтирате у организацији која помаже људима из ваше земље. Ово може да вам помогне да ублажите стрес настао због живота у новој култури. Или можете да волонтирате у организацији која пружа помоћ свима у заједници. У овом случају, можете да вежбате енглески и да друге људе упознате са својом културом.

Важно је да је ваш волонтерски посао у вези са нечим што волите. На пример, ако волите да сте са стријим особама, можете да волонтирате тако што ћете посећивати оне који су у болници, разносити оброке онима који живе код куће, или можете да разговарате са или читате онима који живе у старачком дому.

Неки могу да волонтирају сваки дан, а неки могу да волонтирају само по неколико сати месечно. Будите реални када одлучујете колико времена можете да посветите волонтирању и на који временски рок. Организације које траже волонтере се најчешће оглашавају у локалним новинама. Волонтерске послове можете да пронађете тако што ћете погледати списак организација у заједници који можете наћи у библиотеци или на вебсајту библиотеке. Или, можете да директно позовете место или организацију где желите да волонтирате.

### ВЕЖБА:

*Ова вежба може да вам помогне да размислите о волонтирању.*

1. Наведите три разлога зашто желите да волонтирате.

---

---

---

---

2. Наведите три ствари које бисте волели да радите као волонтер.  
На пример: да организујем догађаје, да помажем деци, или да кувам.

---

---

---

---

3. Наведите три места где бисте волели да волонтирате. На пример: у цркви, болници, позоришту.

---

---

---

4. Наведите три врсте особа са којима бисте волели да радите. На пример: са децом, женама, затвореницима.

---

---

---

# Кување и “potluck”

« Живим сам тако да морам да кувам за себе. Нисам навикао да кувам и веома сам огорчен. Веома је тешко.»

- Mansoor из Ирана

Домаћа храна....Мора да вам недостају познати мириси и укуси хране из вашег завичаја. То што једете храну на коју нисте навикли и која вам се не свиђа може да додатно повећа стрес који је изазван животом у новој култури. Неки досељеници знају да кувају. За неке долазак у Канаду значи да морају да науче да кувају. Један досељеник из Бразила се зближио са својом мајком тако што је звао сваке недеље да је пита како да кува ручак за себе!

Канада је мултикултурално друштво. У великим градовима и градовима средње величине можете да нађете храну из свих крајева света. Ако сте у мањим местима, можда ћете морати да одете до оближњег већег града да бисте нашли шта вам треба, или ћете морати да наручите преко интернета или телефона.

Ако нисте сигурни како да нешто скувате, питајте пријатеље или неког од чланова породице да вам пошаљу кувар или рецепте из домовине. Можда у вашој локалној библиотеци можете да нађете куваре са рецептима за храну из различитих крајева света на енглеском или неком другом језику. Интернет је одлично место где можете да нађете рецепте.

Брза храна као што су хамбургери и пица, чипс или наћос је доступнија, али је домаћа храна боља и здравија. Здрава исхрана ће допринети да се боље осећате и да лакше савладате менталне и физичке напоре повезане са животом у новој култури. Ако сами кувате, уштедећете. Брза храна је много скупља.

Позовите пријатеље да дођу код вас да пробају оно што сте скували. Или их позовите да дођу на “potluck” а то је када свако спреми нешто и донесе да сви пробају. Ово је леп начин да се проба храна из различитих земаља. Не брините ако не умете добро да кувате, што више кувате, куваћете све боље.



# Писање за своју душу, пријатељима и породици

«Добра је идеја да пишете својим пријатељима у домовини, да им кажете како се осећате. Барем вас они разумеју јер вас познају. Обично мислим да ћу написати само једну страницу, а на крају испадне да сам написала 10 јер има толико тога да се каже. Понекад помислим да бих могла да напишем целу књигу!»

- Uche из Нигерије

Једна имигранткиња је схватила да јој писање писама помаже да се не осећа толико усамљено у Канади. Један имигрант је писао писма, али их никад није послао. Није хтео да се његова породица брине због свих потешкоћа са којима се он овде суочава. Али то што је писао писма му је помогло да се боље осећа. Неки имигранти су се придружили групама на интернету (chat) где су са другима делили савете како да заснују живот у новој земљи.

Неки досељеници воде дневник. Ако хоћете да водите дневник, одвојте време за то сваког дана. Није битно о чему пишете или колико дуго. Важно је да почнете. У дневнику су забележени богатство вашег живота, бол и задовољство, избори које сами правите или сте приморани да направите. Док размишљате о томе шта да напишете, приметите да се мењају ваша осећања према новом животу. Писање ће можда да вам помогне да пронађете решења за неке од проблема.

Ако одлучите да водите дневник, први корак је да купите свеску коју ћете да користите само за то. Не мора да буде скупа. Вођење дневника ће постати део вашег свакодневног живота ако вам то пређе у навiku. Неки воде дневник сваки дан у исто време, на пример рано ујутру или одмах након вечере.

### ВЕЖБА:

*Да би вам било лакше да почнете да водите дневник, одаберите једну од ових реченица и довршите је својим речима:*

- Дошао сам у Канаду да бих...
- Осећам се најсрећније када...
- Када помислим на домовину, највише ми недостаје...
- Бојим се...
- Желим да за годину дана...
- Прошле године...
- Волим Канаду зато што...
- Поносим се...
- Стари пријатељи ме воле зато што...
- Нови пријатељи ме воле зато што...

# Прослављање празника

«Прве Нове Године била сам сама цео дан. Нисам никога познавала. Знате шта сам радила цео дан? Плакала сам. Ова Нова Година је била боља. Са пријатељима сам направила журку и купили смо поклоне за сваког од нас. Пуно смо причали и пуно смо јели. Чак смо и играли. И опет сам плакала – али овог пута зато што сам била срећна.»

- Chikako из Јапана

Испланирајте унапред да не би морали да проведете религиозне и културне празнике сами. У Канади, већина људи прославља Божић, Нову Годину и Дан Захвалности са својом породицом и пријатељима. Канађани који живе сами, или далеко од својих, онда путују да би провели празнике са најближима.

Чак и ако не славите ове празнике, можда ће вам бити тешко да будете срећни када сви око вас говоре о томе како планирају да се лепо проведу са својом породицом. Можда ћете се током тих дана осећати још усамљеније.

Можда пожелите да прославите своје културне или религиозне празнике, на пример Рамадан, Дивали или Кинеску Нову Годину. Можете да позовете своје пријатеље да дођу код вас на “potluck”. Или можда са њима изађете у неки ресторан или кафе да прославите.



Ако нисте у могућности да прославите празнике са својим пријатељима, а ипак желите да будете окружени људима, можете да се пријавите да волонтирате у болници, старачком дому или прихватилишту за бескућнике. Тамо нећете бити сами и највероватније ћете упознати људе који ће ценити то што сте са њима и правите им друштво.



# Неписана правила канадског лепог понашања

« Тако ме је било срамота. Ево чак и сад црвеним кад то поменем. Никада пре нисам користио нож и виљушку. У Кини једемо све штапићима. Али, у авиону сам морао да користим нож и виљушку. Нисам знао како. Чак и сада ми је непријатно да једем са мојим пријатељима канађанима. Бојим се да ће се смејати мом понашању за столом.»

- Zhang из Кине

Свака култура има своја правила лепог понашања. Многа од њих су неписана правила јер их научимо када смо мали и узимају се здраво за готово. У Канади морате да научите канадска правила лепог понашања. Знаћете када сте прекршили неко од правила по негативним реакцијама људи око вас. Можда ћете схватити да оно што је за вас нормално понашање, на пример понашање за столом, није уобичајено за канађане. Или можда буде обрнуто. Можда ћете ви мислити да су неке ствари које канађани кажу или раде веома непристојне!

Неписана правила имају утицај на све, укључујући и дружење, забављање, односе са колегама и менаџерима. Када дођете у Канаду, нећете пронаћи много савета у књигама, мораћете да научите канадска правила на основу искуства. Ово може да доведе до још већег стреса и забуне.

Wagner, досељеник из Аргентине, је приметио ова неписана правила: « Никада не смете да касните, увек морате да дођете на време. Увек морате да гледате свог менаџера у очи када разговарате са њим. Ако избегавате да га гледате у очи, помислиће да нешто није у реду. Одраслу женску особу морате да ословљавате са «жена». Ако је се ословљавате са « девојка» помислиће да је вређате.»

Када схватите да сте прекршили неко неписано правило, прво што треба да учините је да то признате. Уместо да будете љути или постиђени, упитајте особу о том правилу, како је требало да се понашате. Можда ће вам бити лакше ако се насмејте сами себи и ситуацији. Ово ће смањити напетост. То је још једна од ствари коју треба да нучите док се привикавате на овдашњи живот.

ВЕЖБА:

*Ова вежба може да вам помогне да препознате нека од неписаних правила.*

*Наведите три ситуације када сте схватили да сте прекршили неко од неписаних канадских правила. Опишите сваку ситуацију, шта се десило, како сте се осећали и како сте разрешили ситуацију.*

*Попричајте о овоме са неким од пријатеља или са неким из школе енглеског и пробајте да препознате о ком се неписаном правилу ради.*

1. ситуација

---

---

---

---

---

2. ситуација

---

---

---

---

---

3. ситуација

---

---

---

---

---

# Грађење новог идентитета

« Био сам правник у земљи из које долазим и лепо сам живео. Живели смо у великој кући и имали смо послугу која нам је помагала око деце и кућних послова. Имао сам мерцедес. Сада у Канади живимо у лошем стану и возим половна кола. Једини посао који сам могла да добијем је да будем саветник у сигурној женској кући. Нико ми не верује када им кажем да сам била адвокат.»

- Esi из Гане

Имиграција вам омогућава да заснујете живот из почетка што може да има и добре и лоше стране. Предност је у томе што ће део вашег идентитета бити очуван без обзира где год да живите. Лоша страна је у томе што много тога због чега сте се осећали као испуњена особа сада више не постоји и мора да буде замењено нечим другим.

Успешни досељеници успеју да пронађу златну средину између старог и новог идентитета. За то је потребно време. Важно је да задржите оне вредности које цените из вашег старог идентитета, а у исто време сте спремни на изазове који ће вам помоћи да изградите нови идентитет. Овај процес ће можда да потраје до краја вашег живота.

Као што један досељеник каже: « у мојој домовини није било ни посла ни наде за мене. Овде још увек није лако али се боље осећам. Имам више самопоуздања јер сам безбедан. Сада сам се навикао да будем

сам, и то ми се допада. Моја породица у Турској то не разуме. Они мисле да нешто није у реду.»

Када одете назад у своју домовину у посету, можда ћете приметити да сте се променили, можда ћете се чак осећати нелагодно. Када се вратите у Канаду, можда ћете се такође осећати изгубљено. Разапети сте између два света. Ово може да буде болно. То је такође нормалан део током прилагођавања на живот у новој земљи.

ВЕЖБА:

*Ова вежба ће вам можда помоћи да схватите повезаност између вашег старог и новог идентитета.*

1. Пет ствари у вези са мном које не желим да променим, без обзира где живим су:

---

---

---

---

2. Три ствари у вези са мном које су се промениле од када сам дошао у Канаду су:

---

---

---

3. Три ствари које повезују мој стари и нови идентитет су:

---

---

---

# Како да пронађете момка или девојку

«Приоритет је наравно да научим енглески, да наставим са образовањем и да планирам будућност. Свакоме је потребан новац и добар посао, али потребно вам је нешто и емотивно. Мој момак је канађанин...»

- Егиса из Венецуеле

Већини нас је потребна нека врста интимне везе у животу. Неки можда игноришу ова осећања све док не осете да су успели да организују свој живот у Канади. А неки се осећају још изолованије и усамљеније ако морају оволико дуго да чекају.

То што живите у Канади значи да можда морате да се навикнете да излазите са неким – нешто што можда није уобичајено у вашој домовини. Можда ће за вас забављање бити чудно и застрашујуће. На пример, у Канади постоји више једнакости између мушкараца и жена него у неким другим земљама или културама. Није необично да женска особа позове мушку особу на састанак. Када изађу, прихватљиво је да она плати пола рачуна. Ове разлике у културама и различито гледање на полове могу да вас додатно оптерете ако покушавате да са неким

ступите у везу. Не одустајте. Уколико је особа заинтересована да са вама развије интимније пријатељство, и ви и та особа ћете пронаћи начин да превазиђете препреке.

Ево шта каже Galeb, досељеник из Ирака: « Викендом идем у бар. Већина људи у бару су канађани. Ја добро изгледам, носим лепу одећу и мој енглески је прилично добар. Умем да комуницирам. Нађем девојку и играм са њом. После кратког времена нешто се деси зато што сам ја имигрант. Људи не знају каква сам ја особа, или мисле да можда немам кола и пуно пара у џепу. Тако да девојке не желе више да играју са мном. Али, пре једанаест месеци сам срео жену са којом се сада у вези. Многи то немају. «

Можда ћете схватити да се у овој земљи односе отвореније према сексуалности него у вашој домовини. Такође можда су прихватљивије везе са особама истог пола. Неким досељеницима није лако да ово прихвате јер је то у супротности са њиховим културним и религиозним вредностима. Други сматрају да је ова отвореност прихватљивија и безбеднија од сексуалних стандарда које су оставили у својој домовини.

Многима је непријатно да разговарају о сексу. Неки ни не желе о томе да разговарају. Али све што ваша веза постаје озбиљнија, и пре него што ступите у сексуалне односе, битно је да поразговарате о безбедном сексу и употреби средстава за контрацепцију. На овај начин ћете заштити и себе и партнера од трудноће и болести које се преносе полним путем.

Такође би требало да поразговарате о томе шта очекујете од ваше везе, и о томе шта можете да учините да бисте били сигурни да уживате у времену које проводите заједно и као пријатељи и као партнери.



**ВЕЖБА:**

1. Шта мислите о забављању у Канади у поређењу са забављањем у вашој домовини?

---

---

---

---

2. Како сте се упознали са блиским пријатељима у вашој домовини?

---

---

---

---

3. Да ли планирате да нађете момка или девојку у Канади. Како?

---

---

---

---

# Рекреацијом до бољег расположења и здравља

« Пуно трчим. Када имам неки проблем, мислим на њега док трчим. Било да сам тужна или срећна, идем на трчање. То сам радила и у својој домовини, то радим и овде. Волим трчање.»

- Irina из Русије

Уколико очувате добро здравље, биће вам лакше и да добро изгледате, да се добро осећате и да будете пуни енергије. Уколико не водите рачуна о свом телу, не једете здраву храну, не рекреирате се и не спавате довољно, почећете да се осећате уморно и безвољно. Због тога ће вам можда бити теже да се прилагодите на живот у новој земљи.

Рекреација је једна од најделотворнијих метода да се и физички и психички добро осећате. Изаберите неку физичку активност која вам причињава задовољство и она ће постати део вашег живота. Можда ћете и овде моћи да наставите да се бавите оним спортом који сте волели у својој домовини. Многи центри у заједницама и етничка удружења нуде спортске активности и простор за рекреацију људима који живе у том крају. Можете и да истакнете обавештење у библиотеци, центру

у заједници, продавници или религиозном центру да бисте желели да упознате друге особе које воле спорт који ви волите.

Шетња је једна од најбољих вежби – потребне су вам само удобне ципеле и одредиште. Можете да шетате сами. А можда ћете се боље осећати и више ће вам пријати ако идете у шетњу са неким од пријатеља. Када није лепо време многи људи иду у шетњу по тржном центру.

Пливање је такође добар вид рекреације. У многим центрима у заједници и центрима за рекреацију можете да идете на пливање бесплатно, или по врло приступачној цени.



# Како изаћи на крај са стресом

»Више волим да живим у мањем граду као што је Ст. Кетринс јер када сам пробао да живим у Торонту, схватио сам да ми је то превише стресно. Знао сам да ћу ако останем да живим у Торонту или да постанем депресиван, или да се разболим. Тамо је било превише људи и превише имиграната са проблемима. Мораш да будеш јак да би живео у великом граду. Боље ми је у Ст. Катеринсу. Овде је лакше спријатељити се са људима него у Торонту.

«

- Vlad из Румуније

Стрес је физички, емотивни и ментални напор који осећате када вам је енергија исцрпљена. Стрес је део свакодневног живота и сви осећају стрес. Прилагођавање на нову земљу у којој ћете живети и заснивање живота у њој може да буде веома стресно. Задаци које није лако остварити могу да проузрокују стрес, на пример потрага за послом, учење енглеског, али стрес проузрокују и ствари које би требало да буду забавне, на пример упознавање нових пријатеља.

Стрес је немогуће избећи, али можете да научите како да изађете на крај са њим да би могли да уживате у животу и да не би довео до

физичких и менталних обољења. Добро би било да наставите са оним активностима којим сте се бавили у својој домовини након којих сте се осећали смирено и добро. Можда ћете морати да пробате и нешто ново да бисте смањили стрес.

Ево како још можемо да изађемо на крај са стресом. « Мој садашњи живот је испуњн стресом, понарочито када мислим на своје двоје деце. Осећам се болесно када мислим о њима, јер су они још увек у мојој домовини. Не могу да их зовем телефоном, јер немају телефон. Дајем све од себе да их преко имиграције доведем овде, али процес веома дуго траје. Сада вам је јасно зашто сам под стресом. Боље се осећам када гледам њихове фотографије и њихове цртеже. Да бих скренуо мисли, свирам гитару и певам.

Музика ми помаже да се боље осећам. Пошто су други сазнали да лепо свирам, моле ме да и њима свирам. Они цене моје способности. И мени се то допада. Дајем свој допринос заједници.»

### САВЕТИ КАКО ДА ИЗАЂЕТЕ НА КРАЈ СА СТРЕСОМ

*Ево неколико предлога:*

1. Будите флексибилни, схватите шта можете да промените, а шта не можете. Сконцентришите се на оно на шта можете да утицете.
2. Смејте се што више, смех смањује тензију. Причајте шале, гледајте телевизију или неки смешни филм, или читајте стрипове.
3. Дишите полако, пронађите неколико минута сваког дана да успорите и да дубоко удахнете. Ово ће вам опустити и дух и тело.
4. Дозволите себи да погрешите, немојте бити строги према себи када погрешите. Никој није савршен. Учите на својим грешкама.
5. Суочите се са проблемима, једним по једним. Лакше је разрешити проблеме ако их не разрешавамо одједном.

6. Разговарајте са неким, ако са неким поразговарате о проблему, можда ћете га лакше разрешити. Можда се ваш пријатељ, саветник или колега суочавају са истим стварима. Можда вам дају и неки савет.
7. Допустите себи да budete тужни, промена доноси са собом осећај губитка добро познатих ствари чак и када је промена на боље. Дозволите себи да одтугујете губитак. Туговање такође ослобађа напетост.
8. Научите да кажете «не» ако се очекује да превише тога обавите. Ово можда буде мало теже у почетку, али будите реални – не можете да успете апсолутно све да урадите.
9. Изађите на чист ваздух, рекреација и боравак на чистом ваздуху ће пријати и вашем духу и телу.
10. Забављајте се што више јер је то природни начин да се опусте мишићи. Пробајте да радите нешто забавно са неким од пријатеља, са дететом, или са кућним љубимцем.
11. Читајте књигу или часопис који волите. Тако можда неколико сати заборавите на проблеме.
12. Медитација и јога ће вам помоћи да се опустите тако што ћете се опустити психички. Такође, кад радите јогу, благо истежете мишиће.

# Размишљање о прошлости, садашњости и будућности

«Немам времена за прошлост. Зашто да размишљам о прошлости када су мог мужа убили у току рата? Терам се да мислим само на будућност. Али, то некад и није тако лако.»

- Kristinya из Молдавије

Када гледамо на сат, време само иде у напред, али у нашим мислима може да иде напред – назад, у прошлост, садашњост и будућност. Неким досељеницима је тешко да се више не усресређују на један временски период већ на други. Стално се врте у зачараном кругу размишљајући о прошлости и о свом животу пре доласка у Канаду. Ако схватите да живите у прошлости, можда се ради о депресији. Требало би да потражите помоћ од свог саветника за досељенике, духовника или доктора.

Неки досељеници одбијају да размишљају о прошлости. Лакше им је да не размишљају о рату, избегличким камповима и дугом путовању у Канаду. Можда сте ви један од њих. Природно је да сте се окренули садашњости. То је можда једини начин да опстанете. Иако сте сада безбедни, можда вам је тешко да мислите о будућности. Можда у

вашој домовини нисте ни могли да размишљате о будућности јер нисте знали да ли ћете преживети да је дочекате.

Здраве особе које живе у нормалним околностима стално размишљају о прошлости, садашњости и будућности. Али када сте преживели стресне ситуације, раздвајање прошлости од садашњости и будућности може да буде здрав приступ. Временом, док градите свој живот у Канади, мораћете да повежете прошлост, садашњост и будућност. То није лако. Можда ће вам за то бити потребни месеци, можда чак и године. Немојте да журите. Када је прошлост болна, многи изаберу да је игноришу, понекад чак и годинама. Када осетите да сте спремни да разрешите ствари које се тичу прошлости, можда би било добро да затражите помоћ од пријатеља или саветника.

## ВЕЖБА

*Ова вежба ће вам помоћи да схватите на шта су ваше мисли усмерене: на прошлост, садашњост или будућност.*

1. Нацртајте три круга који представљају прошлост, садашњост и будућност тако што ће онај круг који представља временски период о коме више размишљате да буде већи. Што већи круг, то више о томе размишљате.
2. Зашто највише размишљате о оном временском периоду који представља највећи круг?

---

---

---

---



# Како да потражите помоћ када нешто није у реду

« У почетку нисам знала шта је са мном. По цео дан сам плакала. Нисам могла да спавам. Ништа није ишло како треба. Имала сам среће да је једна жена у џамији у коју идем приметила да сам несрећна и стално је разговарала са мном. Захваљујући њој сам отишла код социјалног радника. Следећи пут кад сам се тако осећала, знала сам шта да радим. Одмах сам позвала психолога. Депресија је баш, баш лоша.»

- Farida из Сирије

Тешко је бити сам у новој земљи. Почињање из почетка је узбудљиво, пуно изазова, а понекад и застрашујуће. Понекад може да вам се учини да је превише напорно. Можда ће вам бити све теже да наставите са активностима. Можда будете тужни данима, чак и недељама. Можда почнете да користите алкохол и дроге да би одагнале осећање туге.

Ако схватите да се овако осећате, можда сте депресивни. Депресија утиче на ваше расположење, размишљање, ниво енергије, апетит и сан. Онима који су депресивни је тешко да обављају свакодневне ствари и да буду са другима. Ако сте видели или преживели насиље или нешто страшно, сећање на то вам неће дозвољавати да уживате у

*Како да потражите помоћ када нешто није у реду*

животу у Канади. Сада сте у безбедној земљи, али вас можда прогања прошлост.

Осећање туге или страха може да буде нормална реакција на живот у новој земљи, или на преживљавање ситуација које су представљале опасност по ваш живот. Али, ако се и даље овако осећате након неколико недеља, добро би било да потражите помоћ.

У Канади неће на вас гледати као на слабића и лудака ако потражите помоћ кад се не осећате најбоље. На вас ће гледати као на разумну особу која је схватила да нешто није у реду. Доктори, социјални радници, психолози и духовници помажу људима који имају неке од ових проблема. Они могу да вам помогну да се суочите са вашом ситуацијом и да одлучите како и где да потражите помоћ.

Ако често размишљате о смрти, или помишљате на самоубиство, одмах идите у ургентни центар у најближој болници. Тамо ће вам помоћи.

У многим градовима постоје и служба саветовања преко телефона коју можете да позовете у хитним случајевима. Ове службе раде 24 сата дневно, тако да можете да разговарате са неким у било које доба дана и ноћи. Ова служба се зове Центар за хитне случајеве (Distress Centres) и њихов број телефона можете наћи где и број телефона осталих хитних служби, на првој страни локалног телефонског именика.

Вежба

Прочитајте ову листу. Да ли се било која од ових тврдњи односи на вас? Ако се односи, да ли се то дешава више од неколико недеља?

УКОЛИКО ЈЕ ТАКО, ВЕРОВАТНО ВАМ ЈЕ ПОТРЕБНА ПОМОЋ СТРУЧНОГ ЛИЦА.

1. Најчешће сам узнемирен и не држи ме место.
2. Пијем или користим дроге да бих изашао на крај са стресом.
3. Осећам се уморно без обзира на то колико сати спавам.
4. Изостајем из школе или са посла зато што пијем и користим дроге.
5. Често размишљам о смрти и самоубиству.
6. Тешко ми је да се сконцентришем, размишљам, да се нечег сетим или да донесем неку одлуку.
7. Када сам искрен према себи, признам да користим исувише алкохола и дроге.
8. Најчешће се осећам кривим и безвредним.
9. Већина мојих пријатеља су људи са којима пијем или се дрогирам.
10. Најчешће сам узнемирен или забринут.
11. Често сам бесан.
12. Потребни су ми лекови да бих могао да изгурам дан. Купујем их у апотеци.

# Располагање НОВЦЕМ

« Веома је тешко зарадити новац у Канади! У Еритреји ако хоћете да започнете бизнис, то једноставно урадите. Овде вам треба новац за ово, за оно, за све. Овде је шоља кафе скупа. Ако бих цену кафе прерачунао у валуту земље из које долазимо, никад је не бих пио.»

- Adam из Еритреје

Када дођете у Канаду, имаћете толико трошкова. Само што сте стигли, а већ морате да платите станарину и да купите храну, а можда одмах морате да купите и зимску одећу. Схватићете да су ствари које сте добијали бесплатно, или су биле јефтине у земљи из које сте дошли, овде веома скупе.

Ако не можете да нађете посао, ако чекате на радну дозволу, онда немате много новца. У вашој земљи сте могли да позајмите новац од пријатеља или рођака када нисте имали довољно. Овде можда немате никога од кога можете да позајмите.

Понекад можда нећете имати довољно новца за храну. Као и неки канађани, и ви ћете можда морати да користите народну кухињу. Агенције у заједницама организују народне кухиње и у њима можете да добијете бесплатну храну.

Разумљиво је што ћете осећати бес и фрустрацију ако је ваша финансијска ситуација оваква. То није био део ваше представе о животу у Канади.

Додатно оптерећење на већ постојеће финансијске проблеме може да буде то што ваша породица очекује да им шаљете новац. Можда ће се питати зашто вам је потребно толико времена да уштедите новац да би их спонзорисали. Можда немају представу колики су трошкови живота у Канади. Ваша породица може да помисли да сте богати зато што у стану имате грејање и кабловску телевизију. Они можда не схватају да су ово уобичајене ствари у Канади и да су скупе.

Како можете да помогнете себи? За почетак можете да одредите месечни буџет. Без обзира на то колико су вам ниска примања, ако одредите буџет имаћете утисак да ви контролишете ситуацију. Затим, требало би да поставите реалне финансијске циљеве. На пример, ако не можете да шаљете новац кући сваког месеца, можда ћете моћи на крају године, или када је некемо рођендан. Ограничите скупе међународне телефонске разговоре, или користите јефтине телефонске картице. Уштедите да бисте имали за друге трошкове. Чак ако можете да уштедите само један долар дневно, брзо ће се накупити.



# Како да уживате у времену

« Волим зиму. Волим да гледам снег, тако је чист. У мојој земљи је тако вруће и тешко сам подносио врућину. Овде су различита годишња доба баш лепа.»

- Samator из Сомалије

У Канади ћете можда морати да се навикнете на различита годишња доба. Већина досељеника воли пролеће и лето. Дани су дуги и топли, цвеће цвета, и сви су пријатељски расположени.

Можда се најтеже подноси зима јер је хладна, тмурна и сива. Можда сте из неке тропске земље у којој је целе године топло, или сте из земље у којој су зиме благе. Ништа што сте до сада искусили вас није припремило на канадску зиму. Што сте северније, то је хладније. Мораћете да се навикнете на слојевиту зимску одећу.

Можда ће вас бити страх да се не оклизнете и паднете на путевима који су прекривени снегом и ледом.

Неки имигранти воле зиму. Воле ниске температуре и могућност да пробају нове зимске активности попут скијања и клизања.

Некима ће то што се зими рано смркава утицати на здравље. Због недостатка сунца ће се осећати тужно и депресивно. Ако вам се ово деси, можете да помогнете себи тако што ћете користити јако осветљење када сте унутра, чак и преко дана. Ово имитира ефекат сунца и од тога ћете се осећати боље. Помоћиће и ако идете у шетњу док је још дан.

САВЕТИ КАКО ДА ИЗАЂЕТЕ НА КРАЈ СА ЗИМОМ:

- Носите адекватну одећу, укључујући чарапе, рукавице и чизме. Вунени материјали или мешавине са вуном су најбољи јер су најтоплији.



- Увек носите капу, највећи део топлоте се губи преко главе. Капа помаже да сачувате топлоту и зато ћете се осећати топлије.
- Облачите се слојевито да бисте могли да обучете или скинете слојеве одеће ако вам је претопло или превише хладно.
- Пробјате неки зимски спорт, клизање или скијање, можда вам се свиди. У многим центрима за рекреацију постоје програми клизања за одрасле.
- Упишите курс у локалној школи, вишој школи или факултету и зима ће вам се чинити краћа.

# Постављање циљева

«Имам две године да научим енглески и да нађем посао. Није ми битно какав посао. Потребан ми је новац да бих могао да спонзоришем своје две ћерке да дођу овде. Имаће бољи живот у Канади него у својој земљи. Још увек су младе.»

- Лука из Грузије

Ако поставите циљеве, биће вам лакше да и даље будете мотивисани и када се будете суочили са проблемом у вашем новом животу. Листа циљева може да вас подсети зашто сте дошли у ову земљу, шта се надате да ћете постићи овде, и када очекујете да ћете остварити сваки циљ. Циљеви могу да вам помогну да имате усмерење у животу и да пратите како напредујете.

Добро је да размислите о томе који су вам циљеви. Лакше ћете их остварити ако су:

1. Одређени – будите прецизни када наводите шта бисте да постигнете.
2. Поређани по приоритету – имаћете можда много циљева, али морате да мислите на најважније. Ставите их на врх листе и прво се сконцентришите на њих.
3. Временски ограничени – дајте себи рок за ваше најважније планове и кораке који су потребни достигнете сваки циљ. На пример: «За годину, три или пет од сада, желим да ...» Без временског ограничења, ваши циљеви постају само сањарења.



4. Мерљиви – размислите како ћете знати да сте постигли циљ.
5. Важни – ваши циљеви морају да вам буду важни. Мора да буде нешто веома важно да бисте били спремни да уложите напор који је потребан да би то остварили.
6. Реални – размислите о препрекама које могу да вас спрече у остваривању циља. Планирајте и начине за превазилажење препрека.
7. Награда – размислите како ћете наградити себе када постигнете циљ.

**ВЕЖБА :**

*У простору који је обезбеђен наведите неке од ваших краткорочних, средњерочних и дугорочних циљева.*

1. Моји краткорочни циљеви (за наредних неколико недеља или месеци) су:

---

---

---

---

Ако их остварим, наградићу себе :

---

---

---

---

2. Моји средњерочни циљеви (за наредних годину дана) су:

---

---

---

---

Ако их остварим, наградићу себе :

---

---

---

---

3. Моји дугорочни циљеви ( за наредне три године ) су:

---

---

---

---

Ако их остварим, наградићу себе :

---

---

---

---

# СТИЦАЊЕ НАВИКА

« Ишао сам у кафе свако поподне – то би ме натерало да изађем из стана. То ми је помогло да пребродим дуге дане и било је боље него да по цео дан гледам ТВ. Када сам добио посао радио сам по 12 сати дневно. Увек сам био уморан. Али сам и поред тога проводио целу суботу у кафеу, то је било моје време за опуштање.»

- Iqbal из Пакистана

Свакодневне навике вам помажу да на најефикаснији начин искористите време. Ако радите или студирате, већ вам је делимично испланиран дан.

Ако чекате да добијете имиграциона документа, или да почну часови језика, потребан вам је разлог да се натерате да устанете из кревета сваког јутра. Ако проводите све време код куће чекајући да се то деси, можете само да повећате фрустрацију и осећај усамљености. Важно је да стекнете навике због којих ћете бити активни и осећати да сте и вео део света који вас окружује.

Ево како је Olga, имигрант из Бугарске проводила време: « Тешко ми је да испланирам дан. Толико тога је изван моје моћи да је лакше да просто не радим ништа. Када је притисак због чекања био превелик, натерала сам се да стекнем навике. Свако јутро идем у шетњу. Онда

гледам вести сат времена. Поподне идем у библиотеку. Барем два пута недељно идем у биоскоп, оним даним када је карта у пола цене. Недељом увек идем у цркву. »

Када планирате свакодневне навике, пробајте да највише времена проведете радећи оно што волите и што вам представља задовољство, или оно што ће вам помоћи да остварите своје циљеве. Обавезно укључите и релаксацију и време које проводите са пријатељима у своје свакодневне навике.

### САВЕТИ

*Ево како су неки имигранти научили да организују своје слободно време:*

- Стекните навике и негујте их
- Веће задатке поделите на више мањих и обављајте по један мањи свакога дана
- Волонтирајте
- Поставите јасне и реалне циљеве
- Схватите да није лоше и ако вам је некада досадно
- Идите свакога дана у библиотеку и читајте на енглеском или неком другом језику, користите компјутер, или се само опустите
- Идите свакога дан у шетњу или се учланите у спортски клуб
- Пронађите омиљени кафе и проведите тамо по сат – два свакога дана

# Дискриминација

« Волим Канаду јер у њој заједно живе људи из различитих култура и мислим да је начин на који се међусобно слажу стварно кул.»

- Gabriela из Мексика

Већина људи у Канади имају широк поглед на свет и поштују људе различите припадности који живе у овој земљи. Иако је ово углавном тако, деси се да понекад то и није случај. Неки имигранти се суочавају са дискриминацијом, а не дискриминишу их само они који су рођени канађани, или они који овде живе већ веома дуго, већ и други имигранти. Дискриминација може да буде по основу расе или етничке припадности, вероисповести или сексуалне оријентације. Болно је бити изложен дискриминацији. Природно је да осећамо бес и да смо веома узнемирени када смо суочени са њом.

Највише можете да будете изложени дискриминацији када тражите стан или посао. Некада власник стана може да вам каже да нема слободних соба или станова. Поверујете му. Неколико дана касније видите да је стан и даље празан. Можда помислите да се нисте свидели власнику стана.

Или сте сигурни да је то због ваше расе или вероисповести.

Већини имиграната није лако да нађу посао. Често им кажу да им недостаје «канадско искуство». Неким имигрантима је много теже да нађу посао него осталима, иако имају подједнак степен образовања и

поседују исте способности као и остали. Ови имигранти ће помислити да не могу да добију посао због њихове расне припадности и боје коже.

Иако Канада има законе против расизма и других врста дискриминације, на жалост дискриминација још увек постоји. Некада је расизам толико суптилан да га је тешко доказати.

Многи људи у Канади доживљавају дискриминацију, а можда ћете је и ви доживети.

Шта можете да учините када засигурно знате да сте дискриминисани? Прво што треба да урадите је да признате да се то десило. Онда дубоко удахните да бисте се смирили. Можда ћете бити фрустрирани, љути или повређени. То су природне реакције.

Када се смирите, одлучите шта желите следеће да урадите. Вероватно ћете имати ове четири могућности. Прва је да можете да игноришете опаску или ситуацију, и да пробате да се смирите што боље можете. Друга је да можете да се пожалите пријатељу или члану породице да сте били изложени дискриминацији. Трећа, можете да се суочите са особом која вас је увредила. И последња, можете да уложите званичну жалбу Комисији за људска права, вашем менаџеру на послу, или да то учините преко синдиката, уколико сте члан.

Важно је да знате да имате ове опције, али није лако изабрати једну од њих. Шта ћете одлучити да учините зависи од већег броја фактора. Можда ће бити добро да поразмислите о ситуацији и да одлучите да ли је толико битна да би морали да нешто предузмете. Шта вам је најприродније да урадите? Помислите на количину подршке коју ћете моћи да очекујете, и шта је најповољнији исход. И на крају крајева, добро би било да пронађете равнотежу између онога што је добро за вас, што дугујете другима, и друштву.

На пример, пре него што уложите званичну жалбу на послу, добро би било да размислите о томе колико ће вас тај цео процес узнемирети. Размислите да ли ће менаџери имати разумевања, или ће мислити да сте ви особа која воли да прави гужву. Са друге стране, мораћете да одлучите да ли игнорисање ситуације само све погоршава, не само што се тиче вас, већ свих оних који могу да буду дискриминисани. Можда ће вам бити од помоћи ако поразговарате са пријатељем или неким ко има искуства у суочавању са дискриминацијом.

Уколико одлучите да се суочите са особом за коју сматрате да вам се нашла на путу због ваше расе или боје коже, биће вам од помоћи да имате подршку људи који су саосећајни или упућени.



# Ваша заједница

«Наравно да се држим своје заједнице!  
Људи из моје заједнице ме разумеју, они  
ми помажу. Њима не морам стално све да  
објашњавам.»

- Dakola са Тибета

Неки досељеници више воле да се обраћају за помоћ или услуге припадницима етничке групе којој они сами припадају. То им је једноставније јер могу да говоре свој језик са неким ко долази из исте културе и има исте културне вредности. Или можда одлуче да се за помоћ обрате широј заједници где их нико не познаје и где имају више приватности. Неки досељеници не желе да имају било какве везе са сопственом етничком групом.

Нема ничег лошег ако осећате нешто од овог према вашој заједници. Запамтите да чак и људи из истих етничких група могу да имају потпуно различите представе о животу у Канади. Hindan, жена из Алжира је схватила да је овде њена етничка група конзервативна. Она каже: « Тако су старомодни. Не схватају колико су се ствари промениле у нашој домовини. Не пада ми на памет да разговарам са људима који хоће да ме третирају као «лошу девојку» зато што се забављам са неким!»

Неки досељеници избегавају своју заједницу јер их је срамота. Брине их то што нису зарадили онолико новца у Канади колико су желели. Срамота их је јер сви у њиховој домовини мисле да они имају веома добар посао. Овде морају да возе такси, раде у фабрици, или разносе



храну. Ако сте ви у оваквој ситуацији, можда ће вам бити од помоћи ако се сетите да су и други имигранти и избеглице морали да раде послове који су били испод њихових способности да би опстали у Канади. Они које покушавате да избегнете се можда боре исто овако као и ви.

У оквиру етничких заједница понекад постоји читав низ група које се разликују по питању политике, религије или неких других интереса. Неке групе у оквиру ваше заједнице ће бити прави избор за вас, неке неће.

Остали канађани можда неће бити упознати са разноликошћу ваше заједнице. Стога, чак и ако можда више волите да не учествујете у догађајима у својој заједници, не би било лоше да будете у току са збивањима у њој.



# Прослављање сопствених успеха

« Волим да једем. Сваки пут када се нешто добро деси, једем са својим пријатељима. Знамо где су јефтине ресторани. Најбољи су они «једи колико можеш» или они који служе доручак током целог дана.»

- Antonio из Анголе

Прославите своје успехе у Канади. Можда сте пронашли волонтерски посао који волите, или сте по први пут разумели неку шалу на енглеском, или је ваше саслушање за избеглички статус добро прошло. Све ово су победе и доказ да се прилагођавате на живот у новој култури. Прославите успехе са пријатељима. Или почастите себе нечим да обележите тај догађај.

Још један од начина како можете да прославите је да се сетите свих својих талената и вештина. Имиграција то није променила у вама. Можда би било добро да направите листу свих својих вештина. У току оних дана када ниста позитивно расположени према самима себи или према животу у Канади, прочитајте листу да би се потсетили шта све можете да понудите. Исто то учините и када идете на разговор за посао – то ће вам дати самопоуздање.

Да бисте започели, пробајте ову вежбу. Замолиите три пријатеља да на једном листу папира напишу шта воле код вас. Можда вам неће бити пријатно да их питате да то учине, али пробајте. И ви можете да то исто урадите за њих. Тако можда сазнате да људи цене у вама нешто чега нисте били свесни.



# Закључак: Где можете да потражите помоћ или више информација

Као досељенику, вероватно вам је ово и најузбудљивији, а уједно и најтежи период у животу. Надамо се да ће вам приче, савети и вежбе које сте могли да нађете у овој књизи бити од помоћи док овде градите свој нови живот. Многим досељеницима је Канада постала дом. Потребно је време, али можда ћете једнога дана ви бити део групе која помаже другим досељеницима да заснују живот у Канади. Надамо се да вам је ова књига помогла да осетите да други разумеју кроз шта ви лично пролазите. Драго нам је да сте дошли да budete овде са нама.

*Добро дошли.*

Има много места и много организација које могу да вам помогну да се прилагодите животу у Канади. Можда желите да прво позовете или посетите организације за помоћ имигрантима. Оне су намењене досељеницима и имају мноштво служби и много извора који могу да вам помогну.

Ово је списак организација које постоје у скоро свим заједницама. Њихов број телефона можете наћи у локалном телефонском именику:

**Telehealth Ontario (Здравствена помоћ преко телефона):**

медицинска сестра вам даје бесплатне здравствене савете. Служба ради 24 сата дневно, седам дана у недељи, на енглеском и француском, а за остале језике су обезбеђени преводиоци. Број телефона за бесплатне позиве је: 1 866 797 – 0000.

У многим већим градовима у Канади и САД, уколико позовете 211, можете на великом броју језика и уз загарантовану тајност података добити бесплатну помоћ како да пронађете одређене службе у вашој заједници, социјалним и владиним службама, а ако позовете 311 добићете одговоре на сва питања која се се тичу ваше општине, осим оних која се односе на хитне случајеве.

**Libraries (Библиотеке):** Библиотеке су одлично место где можете бесплатно, или по ниским ценама, да позајмите књиге, ЦД-ове, видео касете, новине и часописе, као и да користите компјутер и интернет.

**Community recreation centres (Рекреативни центри у заједници):**

Фитнес и спортске активности, уметност и рукотворине.

**Community information centres (Информативни центри у**

**заједници):** Опште информације и савети у вези са правним, друштвеним и образовним питањима.

**Community health centres (Здравствени центри у заједници):**

Медицинска служба и саветовалиште.

**The book of community services (Именик служби у заједници):**

Списак агенција које се налазе у заједници где живите можете наћи у библиотеци или на вебсајту библиотеке.

*Закључак: Где можете да потражите помоћ или више информација*

**Public health unit (Здравствено одељење):** Овде можете на многим језицима добити информације и едукацију о здрављу, лекарским прегледима и вакцинацији, медицинским сестрама које раде у заједници.

**YMCA or YWCA:** Спортске и рекреативне активности, програми који вам помажу да пронађете посао, обучавају вас за ново занимање, а чак и како да оснујете сопствену пословну делатност.

### **Вебсајтови:**

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

*Опите информације о миграцији и започињању живота у новој средини.*

[www.etalissement.org](http://www.etalissement.org)

*Опите информације о миграцији и започињању живота у новој средини на француском језику.*

[www.ocasi.org](http://www.ocasi.org)

*Ово је вебсајт The Ontario Council of Agencies Serving Immigrants . Можете наћи много информација намењених имигрантима и избеглицима, укључујући и линкове који се односе на теме везане за досељенике о којима су извештавали медији.*

[www.inmylanguage.org](http://www.inmylanguage.org)

*Информације о смештају, запошљању, имиграцији, и свакодневном животу досељеника у Онтарију, на великом броју језика. Новчана средства је обезбедила Влада Канаде.*

*Закључак: Где можете да потражите помоћ или више информација*

[www.charityvillage.com](http://www.charityvillage.com)

*База података о пословима у заједници и социјалним службама.*

[www.hrhc-drhc.gc.ca](http://www.hrhc-drhc.gc.ca)

*Информације које даје Влада о запослењу, а такође и база података о пословима.*

[www.legalaid.on.ca/en/](http://www.legalaid.on.ca/en/)

*Legal Aid Ontario Бесплатна правна помоћ Онтаријо омогућава приступ читавом низу правних служби особама са ниским примањима.*

[www.camh.net](http://www.camh.net)

*Информације о болестима зависности и менталном здрављу укључујући информације на разним језицима.*

[www.camh.net/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Multilingual\\_Resources/index.html](http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html).

*Информације о пост-трауматском стрес синдрому за особе које су преживеле рат, политичке сукобе или природне катастрофе.*

[www.camh.net/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Mental\\_Health\\_Information/ptsd\\_refugees\\_brochure.html](http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

*Информације о томе како да помогнете сами себи везане за разне теме које се тичу менталног здравља.*

[www.selfhelp.on.ca](http://www.selfhelp.on.ca)

*Водич како да оснујете или како да се придружите групи за помоћ самом себи.*

*Закључак: Где можете да потражите помоћ или више информација*

[www.crct.org/lanresources/](http://www.crct.org/lanresources/)

*Community Resource Connections of Toronto (CRCT) Пружа разноврсне информације, укључујући и књигу: Како да пронађете службе за ментално здравље у Торонту: Водич за заједнице у којима живе досељеници, која је доступна на разним језицима, а можете је бесплатно скинути са интернета.*

<http://www.housinghelpcentre.org/>

*Housing Help Centre & ID Clinic's Вебсајт где можете наћи списак служби које вам могу помоћи да пронађете смештај на територији Торонта и широм Онтарија.*

[www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/)

*Your Health Care Options Вебсајт на којем можете наћи списак и објашњења о различитим видовима здравствене заштите који су вам доступни у вашој заједници.*

[www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/](http://www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/)

*Health Care Connect Помаже да становници Онтарија у својој заједници пронађу лекара опите праксе или медицинску сестру који примају нове пацијенте.*



Овај водич је такође преведен на: арапски, бенгалски, кинески, дари, енглески, фарси, француски, хинду, корејски, португалски, пенџабски, руски, српски, сомалијски, шпански, тагалоски, тамилски, амхарски, тви, урду и вијетнамски.

За додатне информације о болестима зависности и менталном здрављу, или да са интернета skinete копију овог водича, молимо посетите вебсајт:

[www.camh.net](http://www.camh.net)

Овај водич можете наћи и у другим форматима. За информације о другим форматима, да наручите већи број примерака овог водича, или да наручите неко друго издање САМН, молимо обратите се Одељењу продаје:

Број телефона за бесплатне позиве: 1 800 661-1111

Торонто: 416 595-6059

Имејл: [publications@camh.net](mailto:publications@camh.net)

Интернет књижара: <http://store.camh.net>



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Pan American Health Organization /  
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and  
Immigration Canada

Citoyenneté et  
Immigration Canada

Canada