

# ЭМИГРАЦИЯ

ОПЫТ ПЕРЕЕЗДА



**New place, new me**

Екатерина Оксанен

@oksanen.ekaterina

Как переехать  
в другую страну  
и не потерять себя

# Екатерина Оксанен

## Эмиграция. Опыт переезда

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69269248](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69269248)*

*Эмиграция. Опыт переезда: Издательство АСТ; М.; 2023*

*ISBN 978-5-17-154631-1*

### **Аннотация**

Эмиграция – одно из самых серьезных потрясений, которое может случиться с человеком. Почему? Потому что смена города или даже страны – это всегда утрата (дома, близких, привычной жизни и налаженного быта).

Однако эмиграция бывает разной. Одно дело, если переезд в другую страну был запланирован заранее, и совсем другое, когда смена локации – вынужденная мера.

Если вы уже сменили страну проживания, эта книга поможет вам пережить трудные времена и подскажет, что делать, когда нет сил и ничто не радует.

Если же вы только планируете переезд, эта книга поможет вам подготовить себя и своих близких к этому важному событию и расскажет о том, какие трудности и радости будут ожидать вас на новом месте.

# Содержание

Введение	5
Эмиграция: как подготовиться	7
Уехать или остаться? Как принять решение о переезде?	7
Психологическая подготовка к эмиграции	18
Что взять с собой? Материальная подготовка к эмиграции	25
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Екатерина Оксанен**

**Эмиграция. Опыт переезда**

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

# Введение

Когда мне предложили написать эту книгу, я испытала смешанные чувства.

С одной стороны, обрадовалась и воодушевилась: я работаю с эмигрантами с 2010 года, и за это время у меня накопилось огромное количество информации на эту тему. Я много знаю о том, как разные люди переживают переезд, что они чувствуют, как меняется их отношение к «той» и «этой» стране, какими способами они пользуются, чтобы адаптироваться к новой культуре.

С другой стороны, я была озадачена: эмиграция ведь бывает очень разной. Как же написать обо всех сразу? Одно дело, если переезд в другую страну был запланирован и человек мог подготовиться к этому опыту. Совсем другое – эмиграция-эвакуация, вынужденная смена места жительства, когда человек, может, вообще никогда к этому не стремился и не задумывался о переезде, но по какой-то причине был вынужден покинуть свою страну. Встречаются те, для кого эмиграция – это трагедия, но есть и те, кто смотрит на переезд как на освобождение. Среди эмигрантов есть люди, мечтающие вернуться домой, и те, кому возвращение на родину снится в кошмарах. Кто-то плачет от тоски, вспоминая родной край, а кто-то испытывает к нему отвращение.

Кроме того, то, как человек справится с переездом, во

многим зависит и от его возраста, и от жизненного опыта, и от особенностей характера, и от отношений в семье – в общем, двух одинаковых историй тут не бывает.

Я крепко призадумалась и... постаралась написать так, чтобы каждый эмигрант нашел на этих страницах что-то про себя. И очень надеюсь, что эта книга поможет вам пережить одно из самых серьезных потрясений, которые могут случиться во взрослом возрасте (да, специалисты относят эмиграцию к первым строчкам в рейтинге самых стрессовых для человека событий).

Возможно, не все главы этой книги будут про вас. Читайте в первую очередь те разделы, которые больше всего похожи на вашу ситуацию. Но все же будет здорово, если вы прочтете книгу целиком. Ведь рядом с вами другие эмигранты, и, возможно, вам будет проще понять их опыт, если вы прочитаете и об их случаях тоже.

Если вы только-только оказались в новой стране и тут вам попала под руку эта книга – открывайте последнюю главу. Там вы увидите конкретные рекомендации о том, как себе помочь. А потом уже дочитаете остальное.

# Эмиграция: как подготовиться

## Уехать или остаться? Как принять решение о переезде?

Эмиграция – очень серьезное решение. Оно влияет на все сферы нашей жизни, причем разом: меняется и окружение, и дом, и (часто) климат, и законы, и язык, и культура...

Именно из-за масштаба изменений нам так трудно принять это решение. Сами посудите: в обычной жизни мы серьезно переживаем, когда только одну сферу нужно поменять – работу, например, – а тут все и сразу. Трудно решиться на такие глобальные перемены, тем более что никто не гарантирует, каким будет результат.

Кто-то принимает это решение годами, сначала подумав: «А что, если переехать, попробовать пожить в другой стране?» Поначалу это просто идея. Но потом эта мысль обретает все более реалистичные формы: человек ищет способы, как можно это сделать; посещает страны уже не как турист, а как человек, присматривающий место для жизни; он все больше узнает о новой стране – о ее обычаях, культуре, языке. Так вызревает его решение.

У кого-то это происходит иначе. Приехал, например, че-

ловек на учебу или стажировку, а ему в новой стране поступило предложение о работе. «Почему бы и нет?» – подумал он и решил остаться.

Кто-то много раз посещал приглянувшуюся страну, долго выстраивал с ней отношения и в какой-то момент понял: хочу тут жить.

Однако есть и те, у кого не было времени на раздумья. Потому что в их случае эмиграция – равно эвакуация. Возможность спасти себя и своих близких. Тут нет особой возможности долго думать, нужно просто собираться и ехать.

Условно мотивацию людей, отправляющихся на ПМЖ в другие страны, можно разделить на два типа: «от» и «к». В первом случае это люди, переезжающие, как говорится, не от хорошей жизни. Так они спасаются *от* чего-то для них опасного или неприятного – от голода, войны, преследования, потери жизненных ориентиров. Во втором случае люди едут *к* лучшей жизни – за возможностями, повышением уровня жизни, мечтой и т. п. И, конечно, есть те, у кого обе мотивации слиты в одну, кто переезжает одновременно *от* неприятного и небезопасного *к* приятному и комфортному.

Психологи, работающие с эмигрантами, спрашивают о мотивации переезда не из праздного любопытства, а чтобы хотя бы примерно оценить уровень стресса клиента. Люди с мотивацией «к», как правило, испытывают меньше стресса при релокации, и у них больше ресурсов, чтобы справиться с этим непростым периодом. А вот те, кто от чего-то бежал,

да еще и бежал в спешке, испытывают бóльший стресс. И у таких эмигрантов в разы увеличиваются риски развития депрессии, тревожных расстройств, невроза эмигранта (об этом расскажу в следующих главах), психосоматических заболеваний и других неприятностей. Поэтому если вы оказались в вынужденной эмиграции, то ни в коем случае не пренебрегайте заботой о своем душевном и физическом здоровье: это как раз тот случай, когда все дела можно и нужно отложить ради того, чтобы потом быть в состоянии их сделать. Надеюсь, эта книга вам в этом поможет.

Решение о релокации принять сложно еще и потому, что часто на нас влияют мнения других людей – родственников, знакомых, работодателей, коллег и друзей. Воздействуют на человека в этот момент еще и СМИ, и новости. Услышать свой собственный голос в таком шуме непросто, но именно это и нужно сделать. Ведь переезд – это решение о вашей жизни. Никто не знает, как правильно, кроме вас самих.

Но решение это настолько глобальное, что у него очень много «за», «против» и «а что, если». Если у вас есть возможность еще подумать, как следует взвесить мысль о переезде, то я могу предложить вам несколько вопросов, ответив на которые вам будет проще это сделать.

Первое и самое главное: если в вашей ситуации речь идет о безопасности вас и ваших близких – значит, нужно ехать. Деньги и социальные связи вы заработаете, а вот жизнь у вас всего одна. И здоровье тоже. Так что как бы ни было страш-

но, как бы вы ни мучились вопросами вроде «А на что там жить?», главное здесь другое: лучше жить хоть как-то, чем не жить вообще. В конце концов, в современном мире умереть от голода где-то под мостом надо еще умудриться, ведь существует огромное количество организаций, которые помогают в такой ситуации. Кроме того, даже если вы прямо сейчас не видите для себя ясной картины светлого будущего, то напомните себе, что вообще-то мы далеко не всегда знаем, как все сложится. Но оно складывается. У вас точно уже были ситуации, в которых вы не знали, что делать, были растеряны и не имели гарантий, но справились. Если вы как-то дожили до взрослого возраста – значит, у вас есть качества, которые в этом помогли. Они и сейчас помогут.

Если в голову все время лезут тревожные мысли, то покритикуйте свои страхи. Часто мы не можем решиться на какое-то действие, потому что занимаемся самозапугиванием и катастрофизуем возможные последствия. Поэтому напишите в столбик все то, что вас пугает. И по каждому пункту докажите себе (да, можно использовать Гугл для подсказок), почему это возможное последствие не так уж страшно. Ну вот приключись оно – и что? Кто-то умрет или серьезно пострадает? Если нет – значит, никакой это не ужас, а просто неприятность. Составьте план действий на случай, если это произойдет.

И, пожалуйста, доверяйте себе и своей способности справиться с жизнью. Понимаю, очень трудно принять такое се-

рьезное решение. Голова будет запугивать, скажет, что если вы так сделаете, то помрете в канаве с голоду в полном одиночестве. Но это неправда. Найдете другую работу, других людей и другой образ жизни. Главное – себя не бросать. Не разрешайте страху мешать вам принимать решение. Не он тут главный, а вы.

Вторая мысль: лучший способ эмигрировать, снизив риски для своего ментального и физического здоровья, – это съездить в новую страну несколько раз. Сначала как турист – на неделю или две. Так у вас появится какое-то первое впечатление о стране. Затем увеличьте срок пребывания до месяца. За этот период вы чуть больше узнаете о бытовых условиях проживания: какой транспорт по каким маршрутам ездит, какие есть пригороды и интересные места поблизости, как местные проводят свободное время. Заодно вы уже можете столкнуться с первыми бюрократическими процедурами. Следующая поездка – на 3–4 месяца. За это время вы разберетесь в других важных нюансах: сколько стоит снять жилье, каков размер квартплаты и как за нее платить, где есть места для выгула собаки (если она у вас есть, конечно), куда можно ходить с детьми, и как вообще обстоят дела с нянями и секциями, как открыть банковский счет, насколько хорошо вы знаете язык и т. п. Если все вам понравится, то в следующий раз вы уже можете попробовать поехать на полгода-год. Тут вы разберетесь с другой категорией вопросов: узнаете, каково провести в этом месте разные сезоны, как вы

будете отмечать праздники вдали от дома, сколько эмоционального труда нужно, чтобы завести друзей и т. п. Но все это, конечно, возможно далеко не в каждом случае: для такого плавного способа эмиграции нужна работа, которая это позволяет, и, конечно, отсутствие угроз. Такая роскошь есть не у всех. Но, возможно, этот план пригодится вам в будущем.

Третье, чем я хотела бы поделиться, – это список вопросов, которые будет полезно задать себе, если у вас есть возможность подумать перед принятием окончательного решения. Они помогут с разных сторон посмотреть на эмиграцию, оценить именно ваш случай и определиться. Лучше отвечать на них письменно или хотя бы проговорить вслух, обсудив с близким человеком.

## **1. Квадрат Декарта**

Ответьте на четыре вопроса:

**А.** Что будет, если вы переедете? То есть что хорошего для вас случится, если вы решитесь на эмиграцию. Какие в этом плюсы?

**В.** Что будет, если вы останетесь? Каковы будут плюсы для вас от того, что вы не переедете.

**С.** Чего не будет, если вы переедете? Чего вы можете лишиться при переезде, какие у этого могут быть минусы.

**Д.** Чего не будет, если вы останетесь? Какие минусы будут в случае, если вы не эмигрируете.

Посмотрите, у какого решения больше плюсов и минусов. А главное – какие из них действительно для вас важны. Иногда бывает так, что один, но очень важный плюс гораздо весомее, чем сотня маленьких минусов.

## **2. Каковы ваши ценности?**

Безопасность, свобода, работа и карьера, комфорт, чистая совесть, быть рядом с близкими людьми, здоровье, чтобы любимые были счастливы, будущее для своих детей, стабильность – все это примеры ценностей, на основании которых мы принимаем жизненные решения.

Напишите, какие ценности для вас самые главные. Составьте список хотя бы из пяти пунктов: сначала самая главная ценность, затем второстепенная и так далее. А теперь оцените, в каком случае вы сможете жить в соответствии со своими ценностями – там или тут?

Например, если для человека самая главная ценность – это физически быть рядом с семьей, то реализовать ее можно будет только там, где эта семья находится. То есть либо перевозить их с собой, либо оставаться на месте. А вот если для человека главная ценность – это перспективы для своих детей и он понимает, что на родине таких перспектив объективно меньше, то в его случае естественным будет выбрать эмиграцию.

Если вам трудно взять и составить список ценностей, если вы путаетесь и не можете их сформулировать, то есть под-

сказка. Вспомните самые важные жизненные решения, которые вы принимали. На какие ценности вы опирались? В пользу чего выбирали?

### **3. Какой образ жизни вы хотите вести?**

Простите, знаю, что многих раздражает вопрос «Кем вы видите себя через пять лет?». Но сложно говорить о будущем, не заглядывая в то, как вы его видите. Так что спросите себя, как вы хотели бы жить через год, пять, десять лет? Как хотите проводить свои будни, вечера, выходные? Где вы видите себя – в шумном городе или в деревне с овечками? Подумайте об этом отстраненно, так, будто вам не нужно вот прямо сейчас принимать решение об эмиграции. Просто представьте идеальное будущее для себя – с вашими привычками, с вашим характером. А потом уже сравните эту картинку с возможностями в тех странах, о которых думаете.

### **4. Откуда вы уходили и почему?**

Этот вопрос помогает понять, что вам точно не подходит. Например, если вы перевелись из одного учебного заведения в другое потому, что в первом было слишком много политики и бюрократии, и в итоге считаете, что для вас это было верным решением, – значит, вам не подходит среда, напоминающая первый вуз. Если вы не выдерживаете непредсказуемости и нестабильности – значит, вам нужна страна, в которой вы сможете чувствовать себя более защищенным, в

которой можно планировать жизнь на двадцать лет вперед и не бояться, что вдруг может случиться что-то ужасное. Если вы уходите оттуда, где скучно, предсказуемо и слишком просто, – значит, вам больше по душе будет та страна, в которой больше приключений, энергии и эмоций.

## **5. Какое будущее вы хотите для своих детей? Можно ли это реализовать в вашей стране?**

Если вы принимаете решение не о временной релокации, а о радикальной смене места жительства, то этот вопрос поможет понять, где вам остановиться.

## **6. Какие люди вам ближе?**

Открытые, веселые, душевные, интровертированные, уважающие чужие личные границы, следующие правилам? Посмотрите на тех, с кем вы долго общаетесь. Какие качества их объединяют? Скорее всего, с такими людьми вам и будет комфортно. Ответ на этот вопрос поможет сориентироваться в том, к какой культуре вам будет легче адаптироваться.

## **7. Где у вас есть возможность заниматься любимым делом?**

Можете ли вы делать то, что любите, в своей стране? Если вы из тех людей, кто горит своим делом, то для вас ответ на этот вопрос будет определяющим.

## **8. Что подсказывают ваши чувства?**

Ответить на этот вопрос поможет способ, который все давно знают, – подбрасывание монетки. Да-да, тот самый, в котором вы с собой договариваетесь: выпадет орел – выберу первый вариант, выпадет решка – выберу второй.

Но тут цель не в том, чтобы просто положиться на волю случая, а в том, чтобы разобраться в себе. Главное – смотреть не на выпавший результат, а на ваши чувства по этому поводу. Если посмотрите на результат и почувствуете разочарование или желание еще раз подбросить – значит, душа ваша лежит вовсе не к тому варианту, который выпал. Если почувствовали облегчение и радость – значит, выбирайте именно это.

## **9. Есть ли у вас сейчас достаточно сил для переезда?**

Эмиграция – это огромный стресс, и вам понадобится много сил на то, чтобы с ним справиться. Если вы истощены, а ситуация позволяет подождать, накопить ресурсов для переезда (и материальных, и эмоциональных, и физических), – сначала восстановитесь. Ваше состояние имеет значение.

Я намеренно не включила в этот список более прагматичные вопросы вроде «Где я буду жить?», «Как зарабатывать в новой стране?» и тому подобные. Мы обязательно поговорим об этом дальше. В этой книге вообще будут как главы про «приземленное» – например, весьма конкретный гайд в

последнем разделе, – так и главы чуть более глубинные, относящиеся больше к психологии и пониманию себя. Потому что одно без другого не бывает. Потому что я верю, что если человек живет в соответствии со своими ценностями и принимает решения, которые подходят именно ему, то все необходимые для этого средства он обязательно найдет. Так что если вы решились – значит, справитесь.

# Психологическая подготовка к эмиграции

Когда я собирала материалы для этой книги, то задавала эмигрантам один и тот же вопрос: как подготовиться к эмиграции? На что один человек с печальной улыбкой сказал: «Кать, а как вообще можно подготовиться к утрате всей той жизни, которую ты выстраивал годами? И как подготовиться к неизвестности?»

В этих словах, конечно, есть правда. Эмиграция в этом плане похожа на родительство: к этому не будешь готов на сто процентов хотя бы просто потому, что не знаешь, что тебя ждет. Но, как и в случае с появлением детей, мы можем заранее сделать многое, чтобы в этот период нам было легче. Вы не можете застраховаться от всего и сразу, но при этом вполне реально позаботиться о себе настолько, насколько это возможно в вашей ситуации.

Психологически подготовиться к эмиграции – значит постараться заранее снизить влияние тех факторов, которые могут осложнить адаптацию к новой стране и вызвать дополнительные психологические трудности. Исследования показали, что к таким факторам относятся большое различие культур, недостаток информации о новой стране, личностные особенности эмигранта (такие как перфекционизм, тревожность и наличие психологических травм в прошлом),

необходимость постоянно адаптироваться к новым условиям.

Поэтому вы сможете помочь себе подготовиться к переезду так:

- *Заранее узнайте как можно больше информации о стране и ее культуре.*

Смотрите видео путешественников и людей, которые уже в эту страну эмигрировали. Это может стать чудесным способом проводить семейные вечера или выходные.

Выясните, что в этой культуре принято, а что нет; какие негласные правила общения характерны для этой страны; какие праздники отмечают, какова их история. Если у вас есть такая возможность, то попробуйте вводить в свою жизнь традиции новой страны еще до того, как переедете.

Начните учить язык. Узнайте, какие в нем есть непереводаемые, смешные или удивительные слова, и делитесь этим с теми, кто тоже собирается эмигрировать.

- *Найдите чаты взаимопомощи.*

Задайте вопросы о том, к чему готовиться, что с собой взять, что вам обязательно нужно знать при переезде в эту страну. Например, вам пригодится знать:

- ✓ какие приложения есть в новой стране для вызова такси или доставки продуктов;

- ✓ в каких банках и на каких условиях можно открыть счет;

- ✓ куда звонить в случае ЧС;

- ✓ как работают сотовые операторы (в некоторых странах туристическая сим-карта сильно отличается от постоянной);
- ✓ как работает медицинское обслуживание в стране;
- ✓ где, как, когда и какие документы нужно подавать для оформления ВНЖ;
- ✓ где можно получить консультацию юриста или бухгалтера, знакомого с местными правилами;
- ✓ к кому обратиться за услугами переводчика;
- ✓ где можно познакомиться и завести друзей;
- ✓ подпишитесь на местные новости.

Еще до переезда важно начать ориентироваться в жизни новой страны. Так вы со временем сможете понять, какие тенденции есть в этом обществе, насколько там безопасно, чем живет страна и тому подобное.

- *Продумайте варианты.*

Представьте как можно больше ситуаций, с которыми вы можете столкнуться, и продумайте возможные выходы. Например, прилетели вы в аэропорт, а там нет транспорта, чтобы добраться до города. Значит, вам нужно заpastись или расписанием автобусов и их маршрутов, или местными приложениями такси и телефонными номерами, с помощью которых можно вызвать машину. Нарисуйте для себя mindmap, распишите как можно больше потенциальных трудностей и вариантов их решения.

Даже если все эти планы не пригодятся, в любом случае они добавят вам ощущения устойчивости и компетентности.

Вы будете чувствовать себя намного безопаснее и увереннее, если заранее будете знать, что делать.

- *Прощайтесь.*

Сделать это особенно важно при вынужденной эмиграции, когда человек не знает, надолго ли он уезжает и сможет ли вернуться вообще. Расставание отнимает огромное количество сил и сильно затруднит вашу адаптацию, если вы не завершите этот процесс.

Если у вас есть такая возможность, то подготовьтесь к покиданию прежнего места жительства. Устройте себе прощальную прогулку по любимым улицам (даже если еще вернетесь). Встретьтесь с друзьями, близкими и знакомыми, которые остаются. Это важно.

Наша психика так устроена, что она в любом случае будет горевать по тому, что осталось позади. Вы можете помочь ей в этом такими прощальными ритуалами. Так уж мы устроены, что нам важно завершать отношения, иначе мысли о них могут преследовать нас еще долго.

- *Возьмите с собой что-то привычно-уютно-ежедневное.*

Любимый чай, мягкую игрушку, свою кружку, халат и т. п. Когда вокруг все чужое, свои вещи просто спасают. Это может прозвучать странно, но они на какое-то время становятся опорой. Так что если думаете над тем, хватит ли места в чемодане, то не забудьте: полезные и нужные вещи вы купите. А вот свои – нет. Так что иногда можно и пожертвовать полезным ради родного, теплого и уютного. Положите в че-

модан душевный покой. Пригодится.

- *Будьте готовы потерять деньги.*

Переезд – это всегда расходы. Даже если вы эмигрируете в страну, где «все дешевле», вы неизбежно хоть что-то потратите. У вас уйдет время на то, чтобы узнать, где дешевле покупать продукты. Вы по незнанию заплатите там, где можно что-то получить бесплатно. Вы внесете залог за аренду жилья. Вам нужно будет заплатить за подачу документов. Вам понадобится купить рабочий стол, сковородку, одежду по погоде – в общем, целый список образуется.

Подумайте, какую сумму за переезд вы готовы отдать. И умножьте ее на три. Здесь как с ремонтом: смета, скорее всего, вырастет, причем не на 10%. На всякий случай будьте готовы потерять большую сумму и ни в коем случае не ругайте себя, если задним числом узнаете, что где-то можно было сэкономить. Это не траты, а инвестиции в ваше будущее и в ваше спокойствие. Все время напоминайте себе (а я в этой книге буду напоминать вам), что деньги вы еще заработаете, в отличие от здоровья и времени. Эти ресурсы ценнее.

- *Снижайте требования.*

Исследования показали, что труднее всего переезд дается... перфекционистам. Людям, привыкшим все контролировать, следовать плану, все рассчитывать, требовать от себя многого. Ведь в этом деле не по плану может пойти примерно все. Будет много вещей, которые от вас не зависят, которые невозможно проконтролировать. Подводят даже соб-

ственное тело или психика: на фоне стресса запросто можно заболеть или почувствовать внезапное истощение, когда резко нет сил вообще ни на что (об этом обязательно еще поговорим).

Если в такие моменты вы свои драгоценные ресурсы будете тратить на то, чтобы себя ругать или требовать от себя совершенства и продуктивности, то у вас их совсем не останется. Поэтому договоритесь с собой: сейчас вы будете учиться доверять миру, а не требовать от него; подстраиваться, а не ломать под себя. Есть в жизни периоды, когда нужно сжать зубы и делать-делать-делать. Есть ситуации, в которых ваша способность все организовать и проконтролировать сильно поможет. А есть и такие, когда важно уметь плыть по течению, вместо того чтобы самому этим течением рулить. Когда нужно не выжимать из себя последние соки, а прислушиваться к себе и своим возможностям. Нормальным. Ограниченным. Человеческим возможностям, которых может быть меньше, чем вы себе напланировали.

Мало кто из эмигрантов реалистично представляет себе, что на самом деле ждет их на новом месте. Предсказать это невозможно, но можно взять с собой полезные для адаптации мысли. Сделайте заметку в телефоне с простыми, но помогающими вам идеями и заглядывайте туда, когда понадобится на что-то опереться.

Когда я из-за чего-то расстраивалась, мне моя бабушка говорила: «И это тоже пройдет». По молодости мне эта фраза

за казалась какой-то обесценивающей: в смысле «пройдет» когда-нибудь, если мне *сейчас* так тяжело? А потом я выросла и поняла, что она на самом деле имела в виду. И теперь мне это очень помогает. Надеюсь, и вы для себя такие мысли найдете.

А пока я расскажу о материальной части подготовки к переезду.

# **Что взять с собой? Материальная подготовка к эмиграции**

Упаковать всю свою жизнь в пару чемоданов многими людьми воспринимается как шокирующая, очень сложная, приводящая в ступор задача. Но именно ее приходится решать в первую очередь тем, кто эмигрирует вынужденно: у них совсем немного времени на сборы. Хотя и при плановой эмиграции все равно сразу все вещи мало кто берет, да и вопросы с документами не всегда удается решить наилучшим образом.

Поэтому первое, что я бы порекомендовала сделать, – подстраховаться. Есть очень большой шанс, что вы или что-то забудете, или внезапно понадобится то, о чем вы до переезда не подумали как о чем-то важном. Так что позаботьтесь об этом заранее. То есть:

## **1. Найдите людей, которые не переезжают**

Это могут быть ваши родственники, друзья, знакомые или даже незнакомые люди, готовые помочь (возможно, не бесплатно) что-то упаковать, отправить, получить какие-то документы, продать ваши вещи или даже привезти вам необходимое.

Если есть те, кому вы можете доверить ключи от квартиры, – сделайте им пару дубликатов. Возможно, кто-то из до-

веренных лиц сможет по видеосвязи упаковать для вас посылку из тех вещей, что вы оставляете на прежнем месте.

## **2. Изучите способы доставки**

Узнайте, как именно можно переслать документы и вещи туда, куда переезжаете, и какое это занимает время. Учтите, что международная доставка часто задерживается. И что далеко не любые вещи и документы можно отправлять в другую страну.

Когда разберетесь с этими пунктами, приступайте к списку ниже. Важно не забыть вот о каких вещах:

## **3. Здоровье**

- *Пройдите все необходимые обследования и/или узнайте, как работает система здравоохранения в той стране, куда вы направляетесь.*

Может оказаться, что, например, зубы лечить там космически дорого. В этом случае лучше записаться к врачу, даже если вы этого не планировали: а вдруг понадобится лечение?

- *Купите необходимые лекарства.*

Узнайте, есть ли нужные вам препараты в новой стране, требуется ли для их покупки рецепт от врача, надо ли переводить рецепт, выписанный вашим врачом, на иностранный язык, и можно ли это лекарство вообще ввозить в страну (а то бывают случаи, когда некоторые препараты в определенных странах считаются незаконными. Вам такие сюрпризы

на границе точно не нужны).

Посмотрите в свою аптечку, вспомните препараты, которые для вас и вашей семьи самые базовые: что вы принимаете от боли, расстройства желудка и тому подобного? Не забудьте про детское питание и дерматологические средства, в том числе лечебную косметику. Составьте список и на всякий случай купите все это с запасом на три месяца.

Выясните, можно ли такие препараты купить в новой стране, какие есть у них международные названия и аналоги. А то может оказаться, что самое привычное для вас лекарство в новой стране вообще не найти.

Если вы носите линзы для глаз, то не забудьте проделать с ними то же самое: купите запас и узнайте, можно ли купить их в новой стране. И если да, то сколько времени займет доставка. Бывают случаи, когда заказать-то их можно, только приедут они через три месяца.

- *Договоритесь с врачами о дистанционных консультациях.*

Возьмите контакты своих специалистов и узнайте, можно ли будет консультироваться с ними онлайн, сколько это будет стоить. То же касается и детских врачей: найти хороших специалистов на новом месте может быть непросто, поэтому не отказывайтесь от тех контактов, что у вас уже есть. Лечить онлайн, конечно, не получится, но получить консультацию на родном языке – вполне.

- *Сделайте копии важных медицинских документов, а*

*также их перевод на язык новой страны.*

- *Оформите медицинскую страховку.*

Сначала – туристическую, которая будет действовать со дня вашего въезда в страну. О местной страховке позаботитесь чуть позже.

#### **4. Документы**

- *Оформите нотариальные доверенности* на управление недвижимостью, продажу собственности, представление ваших интересов в госучреждениях, получение документов и почты.

- *Сделайте электронную подпись* для физических и юридических лиц. И получите доступ к личным кабинетам в налоговой службе и других учреждениях.

- *Выясните отношения с военкоматом.*

В зависимости от ситуации это может означать самые разные действия. Так что тут я вам не советчик, просто напоминаю, что есть такая штука, как военкомат, и для многих людей важно об этом не забыть.

- *Получите водительские права международного образца.*

- *Получите у работодателя оригинал вашего трудового договора и переведите его на язык новой страны.* Этот документ вам может понадобиться не раз.

- *Женитесь или выходите замуж:)*

Если, конечно, вы и так в скором времени планировали

это сделать. Супруги могут получать ВНЖ по браку, да и во многих других случаях (в том числе медицинских) проблем будет гораздо меньше.

- *Апостилируйте документы.*

Раз уж женились, то пора апостилировать свидетельство о браке. А еще диплом о высшем образовании, свидетельство о рождении. Обязательно узнайте, на какие документы вам можно и нужно поставить апостиль. Это очень и очень важно, потому что есть большая вероятность, что апостилировать документы вы сможете, только находясь в своей стране. И уточните насчет свидетельства о рождении: рожденным в СССР может понадобиться этот документ не советского, а нового образца.

- *Сделайте загранпаспорт.*

Особенно если срок действия текущего уже подходит к концу. И помните, что даже при наличии одного загранпаспорта вы можете сделать второй. Если есть возможность, лучше так и поступить.

- *Сделайте копии всего.*

На всякий случай сделайте нотариально заверенные копии всех возможных документов и оставьте доверенному лицу. Лучше иметь три лишние копии, чем ни одной.

- *Проверьте сроки действия банковских карт.*

Возможно, они скоро подойдут к концу и вам нужно заказать новые.

- *Закажите справку об отсутствии судимости.*

Вот тут нюанс: она имеет срок годности. И может оказаться, что понадобится такой документ вам в тот момент, когда вы уже будете жить в другой стране. Но на всякий случай сделайте, а там на месте разберетесь.

- *Справка об источнике происхождения средств* может пригодиться, если вы, например, продавали имущество и везете в другую страну крупную сумму.

- Подумайте о *страховке на квартиру* – возможно, есть смысл ее оформить. И не забудьте про документы членов вашей семьи, особенно детей: заранее узнайте, какие документы нужны, чтобы перевести их в садик/школу на новом месте, нужно ли в вашем случае разрешение от второго родителя и так далее.

## **5. Домашние животные**

- *Выясните правила въезда в страну для животного.*

И не забудьте уточнить их в том числе и для транзитной страны (если едете/летите не напрямую). В некоторых странах требования такие, что подготовка может занять 2—3 месяца.

- *Сделайте международный ветеринарный паспорт.*

Да, у питомцев тоже есть паспорта. Туда им ставят отметки о сделанных прививках, чипе, владельцах. Узнайте, сколько времени должно пройти после прививки, чтобы зверька можно было перевозить.

- *Выясните правила перевозки у авиакомпании.*

Они могут очень сильно отличаться. Уточните допустимый вес животного, требования к переноске (размер, материал и так далее).

- *Запаситесь кормом и лекарствами.*

Если у вашего питомца особая диета, то проверьте, можно ли купить нужный вам корм в новой стране. И на всякий случай возьмите с собой запас. Спросите у ветеринара, какие успокоительные средства можно дать зверьку, чтобы он не так сильно стрессовал от дороги и перемены места.

## **6. Вещи**

- *Возьмите с собой частичку уюта.*

Как я уже писала выше, что-то привычное, родное и любимое очень поможет вам на новом месте. То же самое касается детей и домашних животных: у них тоже есть любимые игрушки, одеяльца или посуда.

- *Ориентируйтесь на погоду.*

Причем самое важное – не количество градусов, а строка «ощущается как». Ведь климат на новом месте может быть совсем не таким, как вы себе представляете. Например, в некоторых местах в +20 невыносимо душно и жарко, в других это вполне терпимая погода, а при наличии холодного ветра и простыть можно. Посмотрите, в чем ходят сейчас люди там, куда вы направляетесь, – иногда это куда полезнее прогнозов погоды.

- *Многослойность – наше все.*

Выбор одежды, конечно, будет зависеть от климата той страны, в которую вы едете. Но в целом лучше взять майку, кофту и толстовку, чем один свитер: так у вас будет одежда на любую погоду. Общее правило такое: берите с собой самые нужные вещи. Например, те, что с вами давно, – они уже показали себя как необходимые.

- *Разберитесь с техникой.*

Узнайте, как обстоят дела с гаджетами на новом месте: легко ли вам там будет заменить телефон, ноутбук, планшет? Есть ли там другая техника, которой вы пользуетесь? Стоимость сильно отличается? А как с розетками – они такие же или отличаются, и понадобится ли вам хотя бы один универсальный переходник? Можно ли там купить зарядки для ваших девайсов?

И на всякий случай позаботьтесь о сохранности данных: перенесите на жесткий диск и/или в облако все нужные вам материалы. Вдруг что-то с ноутбуком или телефоном случится.

- *Разберите библиотеку.*

Книги – это боль читающих эмигрантов, особенно тех, кто любит бумажные издания. Вот коллекционировал ты книги годами, подбирал их тщательно, а тут приходится от всего этого богатства отказываться. Определитесь, какие книги вы продадите, какие отдадите даром, что из вашей библиотеки возьмете с собой, а что оставите на хранение друзьям или коллегам. Если думаете взять с собой бумажные книги, то

берите те, к которым вы часто обращаетесь и которых у вас нет в электронном виде. А если не можете определиться, то выберите самые легкие (да простят меня подарочные издания).

- *Возьмите перекус в дорогу.*

Не себе, так партнеру и/или ребенку пригодится.

## **7. Дом и быт**

- *Проверьте холодильник и морозильную камеру.* Они должны быть пустыми, иначе в случае проблем с электричеством будет беда, которую могут учуять не только соседи, но и насекомые с грызунами.

- *Поставьте сигнализацию,* если вы оставляете в квартире что-то ценное. А возможно, стоит подумать и о пожарной сигнализации.

- *Обеспечьте доступ в квартиру.*

Сообщите коммунальным службам номер телефона жильца (если вы сдаете квартиру) или вашего доверенного лица, у которого есть ключ. Шанс, что в случае ЧС до вас дозвонятся, очень невелик.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.