



www.welcomeworkproject.eu

Projekt WELCOME WORK

spis



01	Grupy społecznościowe i centra integracyjne	4
02	Kursy i szkolenia dla uchodźców w Polsce	8
03	Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia	13
04	Mieszkanie i praktyczne wskazówki dotyczące codziennego życia	18



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i nie muszą odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Ani Unia Europejska, ani podmiot przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności. 2023-2-PL01-KA220-VET-000183170

Praktyczny przewodnik po wsparciu społeczności lokalnej, kursach i codziennej integracji

W ciągu ostatniej dekady Polska stała się jednym z głównych miejsc docelowych dla osób poszukujących bezpieczeństwa w Europie. Uchodźcy przybywają z różnych regionów, a każdy z nich ma inne doświadczenia, potrzeby i umiejętności. W odpowiedzi na tę sytuację Polska stworzyła szeroki i zróżnicowany system wsparcia, który wykracza poza formalne struktury rządowe. Oprócz programów krajowych i usług świadczonych przez samorządy lokalne istnieje silna sieć organizacji pozarządowych, organizacji charytatywnych, ośrodków kultury, organizacji wyznaniowych i nieformalnych grup społecznych. Grupy te odgrywają kluczową rolę w pomaganiu nowoprzybyłym w odnalezieniu się w nowym kraju – od załatwiania formalności i uzyskania dostępu do opieki zdrowotnej po naukę języka, znalezienie pracy i nawiązanie kontaktów społecznych.

Jednocześnie codzienne życie w Polsce może wydawać się skomplikowane dla osoby, która dopiero co przybyła do kraju. Systemy są nieznane, język może stanowić wyzwanie, a między miastami i regionami występują duże różnice. Wiedza o tym, gdzie szukać pomocy, może mieć znaczący wpływ, zwłaszcza w pierwszych miesiącach. Niniejszy przewodnik ma na celu dostarczenie praktycznych, jasnych informacji, które pomogą w codziennym życiu, a nie powtarzanie formalnych praw lub uprawnień. Podkreśla on miejsca, w których uchodźcy mogą znaleźć społeczność, zapisać się na kursy, poznać ludzi, otrzymać zaufane wsparcie i podjąć kroki w kierunku niezależności i stabilności.

Niezależnie od tego, czy ktoś osiedla się w Warszawie lub Krakowie, mieszka w mniejszym mieście, czy też nadal podejmuje decyzje dotyczące długoterminowych planów, niniejszy przewodnik ma służyć jako punkt wyjścia. Zawiera on informacje na temat rodzajów wsparcia, których ludzie najczęściej potrzebują, próbując odbudować swoje życie – nauki języka, szkoleń zawodowych, sieci społecznościowych, usług socjalnych, wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego oraz praktycznych porad dotyczących poruszania się po polskich systemach. Celem jest pomoc uchodźcom w poczuciu większej pewności siebie, lepszej integracji i lepszego przygotowania do życia i pracy w Polsce.

Grupy społecznościowe i centra integracyjne



| Grupy społeczne i centra integracyjne

Polski system wsparcia dla uchodźców opiera się na współpracy krajowych organizacji pozarządowych, organizacji miejskich, ośrodków kultury i centrów sąsiedzkich. Ośrodki te są często pierwszym punktem kontaktowym dla uchodźców, gdzie mogą uzyskać praktyczną pomoc wykraczającą poza kwestie formalne — zapewniają one społeczność, zajęcia, wsparcie językowe i bezpieczne miejsce, gdzie można zadawać pytania.

Krajowe organizacje pozarządowe posiadające fizyczne centra

Organizacje te działają w wielu miastach i realizują ustalone programy. Wiele z nich oferuje wsparcie w kilku językach.

1. Fundacja Ocalenie Strona internetowa:

<https://ocalenie.org.pl> (PL / EN)

Miasta: Warszawa

Fundacja Ocalenie jest jedną z najbardziej doświadczonych organizacji pozarządowych w Polsce, która bezpośrednio współpracuje z uchodźcami i migrantami. Jej ośrodki są dobrze znane ze swojego wspierającego, nieoceniającego podejścia oraz udzielania porad dotyczących niemal wszystkich aspektów integracji.

Oferta

- **Centrum Pomocy dla Cudzoziemców** – porady prawne, pomoc w pisaniu pism do urzędów, wypełnianiu formularzy i uzyskiwaniu dostępu do usług.
- **Pomoc w znalezieniu pracy** – pomoc w przygotowaniu się do rozmów kwalifikacyjnych, zrozumieniu polskiej kultury pracy, sporządzeniu CV i znalezieniu realistycznych ofert pracy.
- **Działania społecznościowe** – kluby kulinarne, grupy konwersacyjne, zajęcia sportowe, grupy rodzicielskie i spotkania towarzyskie.
- **Pomoc mieszkaniowa** – w tym długoterminowy program, który pomaga uchodźcom znaleźć mieszkanie do wynajęcia, negocjować z właścicielami nieruchomości i utrzymać stabilne warunki mieszkaniowe.
- **Pomoc w sytuacjach kryzysowych** – ukierunkowana pomoc dla ofiar przemocy, rodzin w pilnej potrzebie lub osób bezdomnych.

Dlaczego jest to przydatne

Organizacja Ocalenie jest znana z **długoterminowego, praktycznego wsparcia**, które wykracza poza jednorazowe porady. Pozostaje w kontakcie z rodzinami i osobami indywidualnymi przez miesiące lub lata, pomagając im w osiągnięciu prawdziwej stabilizacji.

2. PCPM – Polskie Centrum Pomocy

Międzynarodowej Strona internetowa:

<https://pcpm.org.pl/en/poland>

Miasta: Warszawa i inne polskie miasta (programy i dostępność różnią się w zależności od lokalizacji)

PCPM jest jedną z najbardziej aktywnych organizacji w Polsce wspierających zarówno dorosłych, jak i dzieci. Ściśle współpracuje z gminami i szkołami i znana jest z praktycznego podejścia do integracji.

Co oferuje

- **Pracownicy pomocy społecznej** – osoby, które mogą pomóc w kwestiach związanych z opieką zdrowotną, edukacją, mieszkaniem i codzienną biurokracją.
- **Wsparcie dla dzieci** – korepetycje, wsparcie psychologiczne, pomoc w przejściu do polskiej szkoły oraz zajęcia pozalekcyjne.
- **Kursy zawodowe dla dorosłych** – podstawy informatyki, wprowadzenie do obsługi komputera, szkolenia związane z budownictwem i inne praktyczne kursy w zależności od lokalnych potrzeb.
- **Spotkania społeczności** – wydarzenia, podczas których nowo przybyli mogą spotkać się z mieszkańcami, poćwiczyć język polski i uzyskać wskazówki dotyczące codziennego życia.

Praktyczny przykład

PCPM prowadzi **programy przygotowujące do podjęcia pracy w Warszawie i Lublinie**, łączące lekcje języka polskiego ukierunkowane na miejsce pracy ze szkoleniami zwiększającymi szanse na zatrudnienie – odpowiednie dla początkujących osób próbujących wejść na polski rynek pracy.

3. HIAS Polska

Strona internetowa: <https://hias.org/where/poland/>

Miasta: Siedziba główna w **Warszawie**

HIAS koncentruje się głównie na wsparciu psychospołecznym, pomocy prawnej i budowaniu społeczności. Ich usługi są szczególnie pomocne dla osób borykających się z traumą, stresem lub poważnymi zmianami życiowymi.

Co oferują

- **Konsultacje prawne** – pomoc w sprawach dotyczących pobytu, azylu, ochrony tymczasowej, praw pracowniczych i odwołań.
- **Usługi w zakresie zdrowia psychicznego** – bezpłatne, poufne sesje z wykwalifikowanymi terapeutami; warsztaty grupowe dotyczące radzenia sobie ze stresem i dobrego samopoczucia emocjonalnego.
- **Kręgi kobiet i grupy rówieśnicze** – bezpieczne miejsca dla kobiet, gdzie mogą budować pewność siebie, dzielić się doświadczeniami i otrzymywać wsparcie od innych kobiet.
- **Warsztaty orientacyjne** – wskazówki dotyczące dostępu do usług publicznych, opieki zdrowotnej, opieki nad dziećmi, mieszkalnictwa i edukacji.

Dobre dla

Uchodźców, którzy potrzebują **zorganizowanego, stałego wsparcia** – nie tylko w zakresie dokumentów, ale także stabilności emocjonalnej, dobrego samopoczucia rodziny i długoterminowego planowania.

4. Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (IOM) –

Polska Strona internetowa: <https://poland.iom.int>

Miasta: Warszawa, Kraków

IOM jest częścią systemu ONZ i koncentruje się na praktycznych wskazówkach dotyczących integracji dla nowo przybyłych osób.

Oferta

- **Tłumaczenia pisemne i ustne** podczas ważnych spotkań (związanych z kwestiami prawnymi, medycznymi, usługami socjalnymi).
- **Sesje orientacyjne** – warsztaty dotyczące życia w Polsce, zrozumienia lokalnych systemów i korzystania z przysługujących praw.
- **Wsparcie w zakresie dokumentacji** – pomoc w przygotowaniu lub aktualizacji dokumentów, zrozumieniu procesów administracyjnych i unikaniu typowych błędów biurokratycznych.
- **Wydarzenia integracyjne** – dyskusje publiczne, wymiana kulturowa i praktyczne warsztaty.

Lokalne centra społecznościowe (w miastach)

Podczas gdy organizacje krajowe zapewniają zorganizowane wsparcie, **lokalne centra społecznościowe** oferują codienne kontakty i miejsce, w którym można poczuć się częścią społeczności. Centra te mają często bardziej nieformalny charakter i wielu uchodźców korzysta z nich w celu nawiązywania kontaktów społecznych i ćwiczenia języka.

1. Dom Ukraiński w Warszawie (Ukraiński)

Dom) Strona internetowa: <https://ukrainskidom.pl>

Miasto: Warszawa

Otwarte dla wszystkich, nie tylko dla obywateli Ukrainy.

Centrum to odgrywa ważną rolę w wielokulturowej scenie Warszawy. Jest to przyjazna przestrzeń, w której nowo przybyli mogą uczestniczyć w zajęciach, wydarzeniach społecznościowych lub uzyskać porady.

Co oferują

- **Bezpłatne kursy języka polskiego** – od poziomu A1 do B1, w tym moduły „Polski w pracy”.
- **Kluby konwersacyjne** – małe grupy, w których można ćwiczyć mówienie w swobodnej atmosferze.
- **Grupy wsparcia dla kobiet** – bezpieczne miejsca spotkań dla kobiet, gdzie mogą one dyskutować o wyzwaniach.
- **Wieczory kulturalne i warsztaty** – sztuka, muzyka, gotowanie, pokazy filmowe i wykłady.
- **Konsultacje społeczne i prawne** – pomoc w codziennych sprawach, poszukiwaniu pracy i korzystaniu z usług publicznych.

Dlaczego to ma znaczenie

To jedno z najbardziej aktywnych miejsc spotkań społeczności w Warszawie. Działania często się zmieniają, dlatego warto sprawdzać aktualizacje w kalendarzu.

2. Centra Wielokulturowe

Miasta: Warszawa, Kraków

(Każde centrum ma własną stronę internetową, <https://centrumwielokulturowe.waw.pl/>, <https://otwarty.krakow.pl/250861,artykul,centrum-wielokulturowe-w-krakowie.html>)

Centra te zostały utworzone przez samorządy lokalne i organizacje pozarządowe w celu wspierania mieszkańców pochodzących z różnych środowisk kulturowych. Łączą one usługi integracyjne z działaniami twórczymi.

Co oferują

- **Przestrzeń coworkingowa** – bezpłatne biurka, internet i sale konferencyjne dla osób poszukujących pracy.
- **Praktyczne warsztaty** – pomoc w pisaniu CV, informacje o lokalnym rynku pracy, podstawowe warsztaty informatyczne, porady dotyczące małych przedsiębiorstw.
- **Projekty twórcze** – fotografia, sesje artystyczne, warsztaty opowiadania historii, projekty mediów społecznościowych.
- **Wydarzenia łączące nowoprzybyłych i mieszkańców** – wspólne posiłki, spotkania sąsiedzkie, grupy dyskusyjne.
- **Porady prawne i pomoc społeczna** – cotygodniowe spotkania z profesjonalnymi doradcami (różnią się w zależności od miasta).

Przykład

Centrum Wielokulturowe Warszawa organizuje:

- cotygodniowe spotkania integracyjne
- bezpłatną poradnię prawną
- zajęcia z języka polskiego
- grupy dla rodziców i dzieci
- lokalne projekty wolontariackie

02

Kursy i szkolenia dla uchodźców w Polsce



| Kursy i szkolenia dla uchodźców w Polsce

Uchodźcy w Polsce mają dostęp do szerokiej gamy kursów: od podstawowych zajęć z języka polskiego po szkolenia zawodowe w takich dziedzinach, jak informatyka, opieka, praca biurowa, gastronomia i **budownictwo**. Niektóre programy są bezpłatne, a inne oferują stypendia lub miejsca po znacznie obniżonych cenach. Wiele organizacji pozarządowych zapewnia również opiekę nad dziećmi podczas zajęć, co znacznie ułatwia rodzicom uczestnictwo w nich.

A. Kursy języka polskiego (bezpłatne lub niedrogie)

Znajomość języka polskiego jest niezbędna do załatwiania spraw urzędowych, podjęcia pracy i codziennego życia. Poniższe organizacje prowadzą ustrukturyzowane, dostępne kursy od poziomu początkującego do średnio zaawansowanego.

1. Ukraiński Dom – Warszawa

Strona internetowa: [Kursy języka polskiego - Ukraiński Dom](https://ukrainskidom.pl/szukasz-pomocy/kursy-jezyka-polskiego/) <https://ukrainskidom.pl/szukasz-pomocy/kursy-jezyka-polskiego/>

Oferta

- Zajęcia na poziomie A1, A2 i B1
- „Polski w pracy” (skupiający się na słownictwie używanym w sklepach, biurach, na budowach, w szpitalach i logistyce)
- Kluby konwersacyjne
- Zajęcia w soboty i wieczorami
- Kursy z opieką nad dziećmi (w określonych cyklach)

Dlaczego to jest przydatne

Bardzo praktyczne kursy, z dużą ilością ćwiczeń konwersacyjnych i słownictwem używanym w życiu codziennym.

2. Polskie Forum Migracyjne –

Warszawa Strona internetowa:

<https://forummigracyjne.org>

Oferta

- Bezpłatne kursy dla początkujących i średnio zaawansowanych
- Zajęcia przyjazne dzieciom (rodzice mogą uczestniczyć w zajęciach wraz z małymi dziećmi)
- Kawiarnie konwersacyjne
- Grupy ćwiczeniowe do codziennego posługiwania się językiem

Dla kogo

Dorośli, którzy pragną swobodnej atmosfery i wsparcia bez formalnych egzaminów.

3. Uniwersyteckie kursy języka polskiego dla uchodźców

Niektóre uczelnie oferują bezpłatne lub dotowane zajęcia z języka polskiego. Przykłady:

- **Uniwersytet Warszawski – Polonicum**
<https://polonicum.uw.edu.pl>
- **Uniwersytet Jagielloński – Szkoła Języka i Kultury Polskiej**
<https://www.uj.edu.pl/studiuj-na-uj/szkola-jezyka-i-kultury-polskiej>
- **Uniwersytet Gdański – Język polski dla obcokrajowców**
<https://polski.ug.edu.pl/kursy/kursy-jezyka-polskiego-dla-cudzoziemcow-rejestracja/>

Oferta

- Język polski na poziomie akademickim
- Język polski niezbędny do codziennych zadań
- Przygotowanie do przyszłych studiów w Polsce

B. Umiejętności cyfrowe i przygotowanie do zatrudnienia

Wielu uchodźców chce zdobyć umiejętności potrzebne do pracy biurowej, zdalnej lub w branży IT. Kursy te zaczynają się od podstaw.

1. PCPM – kursy cyfrowe i zawodowe

Strona internetowa: <https://pcpm.org.pl>

- Pomoc w ramach programu Nostryfikacja dyplomów nauczycielek z Ukrainy,
- wsparcie szkół – organizacja wsparcia prawnego, kursy języka polskiego,
- wsparcie w zapisach na studia podyplomowe i szkolenia zawodowe.

2. Fundacja FRSI – Edukacja cyfrowa dla migrantów

Strona internetowa: <https://frsi.org.pl>

- opracowanie kompendium wiedzy na temat wykorzystania narzędzi ICT w nauce, rozwiązywania praktycznych problemów życia codziennego, możliwości edukacyjnych w Polsce, integracji uchodźców i uchodźczyń ze społecznością – do wykorzystania przez organizacje i instytucje bezpośrednio wspierające osoby przybyłe z Ukrainy; w szczególności przez biblioteki pomagające osobom przybyłym z Ukrainy;
- wspieranie bibliotek publicznych w tworzeniu oferty zajęć integrujących osoby przybyłe z Ukrainy, a także szerokiej gamy zajęć kulturalnych i edukacyjnych dla migrantów;
- inne działania edukacyjne, w tym dotyczące przeciwdziałania dezinformacji czy warsztaty antydyskryminacyjne. Będą to także wszelkie działania bibliotek promujące wiedzę o krajach pochodzenia osób przybyłych (ze szczególnym uwzględnieniem Ukrainy) i ich kulturze.

C. Kursy zawodowe (budownictwo, opieka, logistyka, hotelarstwo)

Ta sekcja obejmuje **umiejętności budowlane**, które są bardzo ważne na polskim rynku pracy.

Kursy i szkolenia budowlane

Polska ma **duży sektor budowlany**, w którym istnieje duże zapotrzebowanie na pracowników. Wielu uchodźców znajduje stabilną pracę w tej branży, a szkolenia pomagają im zdobyć bezpieczniejsze i lepiej płatne stanowiska.

Poniżej przedstawiono **konkretne sposoby** uzyskania bezpłatnych lub dotowanych szkoleń budowlanych.

1. Powiatowe Urzędy Pracy Wyszukiwarka stron internetowych: <https://szczecin.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/podnoszenie-kwalifikacji/szkolenia>

Jest to **główne miejsce** oferujące bezpłatne szkolenia budowlane dla cudzoziemców posiadających prawo do pracy.

Typowe bezpłatne kursy:

- Obsługa wózków widłowych (uprawnienia UDT)
- Montaż rusztowań
- Podstawy elektryki (do certyfikatu SEP E1)
- Układanie płytek i podłóg
- Tynkowanie i malowanie
- Podstawowe prace stolarskie
- BHP na placach budowy
- Szkolenie z obsługi koparek i ciężkiego sprzętu (w zależności od regionu)

Po zarejestrowaniu się jako **osoba bezrobotna** lub **poszukująca pracy** wiele kursów staje się bezpłatnych. Certyfikaty są uznawane w całej Polsce.

2. OHP (Ochotnicze Hufce Pracy)

Strona internetowa: <https://ohp.pl>

OHP oferuje praktyczne szkolenia zawodowe dla młodzieży i osób do 25 roku życia.

Przydatne kursy budowlane:

- Ogólne techniki budowlane
- Prace wykończeniowe
- Podstawy hydrauliki
- Podstawy spawania

Są to praktyczne kursy trwające kilka tygodni.

3. Prywatne ośrodki szkoleniowe oferujące stypendia dla uchodźców

Są one płatne, ale często oferują **zniżki dla uchodźców** lub praktyki finansowane przez organizacje pozarządowe. Przykłady:

- **Akademia Operatora** – szkolenia z obsługi maszyn i wózków widłowych <https://akademiaoperatora.pl>
- **Wojewódzki Zakład Doskonalenia Zawodowego Szczecin** <https://wzdz.pl> to ośrodek szkoleniowy oferujący szkolenia w wielu zawodach budowlanych. Jest akredytowanym ośrodkiem egzaminacyjnym, co oznacza, że posiada uprawnienia do przeprowadzania egzaminów w szerokim zakresie, zarówno zawodowych, jak i branżowych.

D. Uznawanie i podnoszenie kwalifikacji

Osoby, które przed przyjazdem do Polski wykonywały zawód wymagający wysokich kwalifikacji, mogą potrzebować uznania swoich kwalifikacji.

Od czego zacząć:

- **NAWA (Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej)** <https://nawa.gov.pl/en>
- **Ministerstwo Edukacji Narodowej i Nauki – uznawanie dyplomów**
file:///C:/Users/US/Downloads/Wniosek_o_uznanie_kwalifikacji_zawodowych_do_wykonywania_zawodu_regulowanego.pdf

Oferują:

- Ocenę dyplomów
- Wyjaśnienie, które zawody wymagają polskiego certyfikatu

- Procedury uznawania równoważności dla nauczycieli, pielęgniarek, inżynierów, architektów i innych
- W niektórych sektorach (np. budownictwie) doświadczenie może być ważniejsze niż formalne uznanie.

03

Wsparcie w zakresie zdrowia



| Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia

Dostosowanie się do życia w nowym kraju może być trudne. Uchodźcy często borykają się z niepokojem, niepewnością, stratą, powtarzającymi się procedurami biurokratycznymi i izolacją — wszystko to może utrudniać codzienne życie. W Polsce istnieje rosnąca sieć organizacji oferujących **bezpłatne lub niedrogie wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego**, praktyczne doradztwo, grupy społecznościowe i pomoc skoncentrowaną na traumie.

W tej sekcji omówiono, **gdzie można uzyskać pomoc, czego można się spodziewać, jak uzyskać wsparcie nawet bez znajomości języka polskiego oraz specjalistyczne usługi dla kobiet, dzieci i osób wymagających szczególnej troski.**

A. Główne organizacje pozarządowe zapewniające wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Organizacje te działają na terenie całej Polski i oferują pomoc wykwalifikowanych terapeutów, psychologów oraz wsparcie grupowe w wielu językach.

1. HIAS Polska

Strona internetowa: <https://hias.org/where/poland/>

Miasta: Siedziba w **Warszawie**, działalność w okolicznych regionach

HIAS jest jednym z wiodących dostawców wsparcia dla uchodźców dotkniętych traumą. Usługi świadczone są przez wykwalifikowanych psychologów specjalizujących się w kwestiach związanych z wysiedleniami i wychodzeniem z kryzysów.

Oferta

- **Bezpłatne, poufne porady psychologiczne** (sesje indywidualne)
- **Sesje terapii grupowej** dotyczące stresu, traumy, strategii radzenia sobie
- **Kręgi kobiet** – bezpieczne grupy wsparcia skupiające się na dobrym samopoczuciu emocjonalnym
- **Warsztaty dotyczące komunikacji rodzinnej, radzenia sobie z lękiem i odbudowywania pewności siebie**
- **Wsparcie dla rodziców**, którzy potrzebują pomocy w pomaganiu dzieciom w trudnych okresach przejściowych
- **Pracownicy socjalni zajmujący się zdrowiem psychicznym**, którzy mogą skierować uchodźców do służb socjalnych, pomocy prawnej lub pomocy w nagłych wypadkach

Dostępne języki

Często polski, angielski, ukraiński, rosyjski; inne języki mogą być dostępne w zależności od personelu w danym momencie.

Dla kogo: Osoby borykające się z traumą, długotrwałym stresem, presją rodziny lub niepewnością co do swojego statusu.

2. Polskie Forum Migracyjne (Polish Migration Forum)

Strona internetowa: <https://forummigracyjne.org>

Miasta: głównie **Warszawa**, ale dostępne są również sesje online

Polskie Forum Migracyjne cieszy się dobrą reputacją dzięki dostępnym, przyjaznym i bezstronnym usługom psychologicznym.

Oferta

- krótkoterminowe wsparcie psychologiczne oraz terapeutyczne (3-miesięczne) w językach ukraińskim, białoruskim, rosyjskim, francuskim, arabskim, angielskim, perskim oraz dari,
- interwencja kryzysowa w językach: ukraińskim, białoruskim, rosyjskim, francuskim, arabskim oraz angielskim,
- diagnoza dzieci w spektrum autyzmu, ADHD, PTSD, cPTSD

Dlaczego jest to przydatne

Sesje często obejmują praktyczne porady dotyczące radzenia sobie z codziennymi czynnikami stresogennymi, takimi jak presja związana z poszukiwaniem pracy, niepewność mieszkaniowa i różnice kulturowe.

3. Międzynarodowy Komitet Ratunkowy (IRC) –

Polska Strona internetowa:

<https://www.rescue.org/country/poland>

Miasta: Programy w **Warszawie, Poznaniu i Katowicach**

IRC koncentruje się zarówno na praktycznym, jak i emocjonalnym wsparciu dla uchodźców, zwłaszcza kobiet, dzieci i grup szczególnie wrażliwych.

Oferta

- Wsparcie osób **szczególnie narażonych**: tłumaczenia PJM 24/7, pomoc prawna dla nieletnich, wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami, seniorów i ofiar przemocy.
- **Tworzenie bezpiecznych przestrzeni dla dzieci** oraz schronień dla kobiet doświadczających przemocy, obejmujących opiekę psychologiczną i wsparcie adaptacyjne.
- Wspieranie edukacji poprzez pomoc dla asystentów międzykulturowych i nauczycieli pracujących z dziećmi uchodźczymi.
- Zapewnianie pomocy finansowej na zakup żywności, leków i podstawowych produktów.
- Prowadzenie centrów integracji zawodowej w Poznaniu i Katowicach, oferujących kursy językowe, pomoc prawną, pośrednictwo pracy i inne formy wsparcia.
- Dostarczanie rzetelnych informacji i pomocy prawnej dzięki partnerstwom, m.in. poprzez platformę United for Ukraine i globalny program Signpost; kampania „Know your rights” informuje o prawach pracowniczych.
-

4. Fundacja Ocalenie – Wsparcie

psychologiczne Strona internetowa:

<https://ocalenie.org.pl>

Miasta: Warszawa

Oprócz ogólnych usług integracyjnych, Fundacja Ocalenie zapewnia ukierunkowane wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego.

Oferta

- **Wsparcie psychologiczne, psychiatryczne i psychoterapeutyczne dla dorosłych i dzieci, także dla osób z doświadczeniem traumy**
- Pomoc w codziennych sprawach, w tym w kontaktach z urzędami, poszukiwaniu mieszkań, zapisywaniu dzieci do placówek oświatowych oraz w wypełnianiu wniosków i przygotowywaniu pism.
- Obecność tłumacza podczas kontaktów z urzędami, szkołami i placówkami medycznymi.
- Pomoc w przygotowywaniu CV oraz w poszukiwaniu zatrudnienia.
- Konsultacje prawne w zakresie legalizacji pobytu i pracy, postępowań uchodźczych, spraw konsularnych, uzyskiwania świadczeń socjalnych oraz spraw z zakresu prawa cywilnego, pracy i karnego.
- Bezpłatne kursy języka polskiego dla dorosłych.
- Wsparcie interwencyjne obejmujące nocleg, wyżywienie, odzież i lekarstwa.
- Wydarzenia integracyjne i kulturalne organizowane dla polskich i cudzoziemskich mieszkańców Warszawy.

Dlaczego to ma znaczenie

Ocalenie ściśle współpracuje z pracownikami socjalnymi, urzędnikami ds. mieszkalnictwa i zespołami prawników, co pozwala na zapewnienie kompleksowego wsparcia.

B. Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

Dzieci często borykają się z problemami związanymi z przejściem do nowej szkoły, barierami językowymi i rozłąką ze znanym środowiskiem. Kilka organizacji koncentruje się wyłącznie na ich dobrym samopoczuciu.

1. PCPM – Wsparcie dla dzieci w szkołach

Strona internetowa: <https://pcpm.org.pl>

Oferta

- **Zapewnienie opieki psychologicznej** w Centrum Edukacji PCPM, gdzie uczniowie mają dostęp do psychologa

oraz – w razie potrzeby – logopedy.

- **Wsparcie w adaptacji do polskiego systemu edukacji i ochrony zdrowia**, w tym pomoc w orientacji w procedurach i kierowanie do odpowiednich specjalistów.
- **Wsparcie psychologiczne w projektach integracyjnych**, obejmujące rozmowy wspierające, konsultacje i interwencję kryzysową dla rodzin uchodźczych.
- **Włączenie dzieci, młodzieży i dorosłych w struktury wsparcia psychospołecznego**, takie jak doradztwo, opieka środowiskowa i działania stabilizujące sytuację życiową, co sprzyja poprawie dobrostanu psychicznego.

2. Programy wspierane przez UNICEF

Strona internetowa: <https://unicef.pl/>

Oferta:

- Zapewnienie dostępu do edukacji – **wsparcie szkół, tworzenie dodatkowych miejsc, materiały edukacyjne, zajęcia wyrównawcze.**
- Wsparcie psychologiczne i psychospołeczne – **pomoc psychologiczna dla dzieci i opiekunów, działania interwencyjne i zajęcia wspierające dobrostan.**
- Ochrona dzieci – **działania przeciw przemocy, systemy zgłaszania zagrożeń, wsparcie w bezpiecznym korzystaniu z internetu.**
-  Wsparcie zdrowotne – **pomoc w dostępie do podstawowej opieki medycznej, programy w zakresie zdrowia i higieny.**
- Wsparcie integracji – **inicjatywy ułatwiające adaptację dzieci i młodzieży do życia i edukacji w Polsce.**

3. Świetlica środowiskowa – ośrodek użyteczności publicznej, najczęściej działający na zasadzie wolontariatu, wspierający lokalną społeczność w procesie wychowywania dzieci i młodzieży.

Ofertę świetlic środowiskowych należy szukać na stronach internetowych poszczególnych miast, np.

<https://www.swietlica.szczecin.pl/>

C. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych i pomoc w nagłych wypadkach

Dla uchodźców doświadczających silnego stresu, przemocy domowej, bezdomności lub nagłej traumy dostępne są specjalistyczne usługi kryzysowe.

1. Niebieska Linia – Krajowa infolinia kryzysowa

Strona internetowa: <https://www.niebieskalinia.org>

Telefon: 800 120 002 (bezpłatny)

Pomaga osobom

doświadczającym:

- przemocą domową
- Kryzys emocjonalny
- Strach, stres lub pilne problemy związane z bezpieczeństwem

Usługi tłumaczeniowe nie zawsze są dostępne, ale pracownicy socjalni mogą pomóc w znalezieniu lokalnego wsparcia.

2. Lokalne Centra Pomocy Rodzinie (Centrum Pomocy Rodzinie – CPR), np.: <https://cus.szczecin.eu/nasze-dzialy/rejonowy-osrodek-pomocy-rodzinie-srodmiescie/>

Wyszukaj: „Centrum Pomocy Rodzinie + Twoje miasto”

Oferują one:

- Pracowników socjalnych
- Interwencje kryzysowe
- Dostęp do psychologów w systemie publicznym
- Pomoc mieszkaniową w sytuacjach kryzysowych

3. Miejskie Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK)

Dostępne w większości miast. Np.: <https://cus.szczecin.eu/projekty/regionalne-centrum-kryzysowe-w-szczecinie/>

Usługi

- Natychmiastowe wsparcie psychologiczne
- Wizyty bez wcześniejszej rejestracji
- Pomoc dla ofiar przemocy
- Mediacja w sytuacjach kryzysowych w rodzinie
- Skierowanie do schronisk lub bezpiecznych miejsc zakwaterowania

D. Działania na rzecz dobrego samopoczucia społeczności

Działania te nie są terapią, ale pomagają zmniejszyć samotność, wypracować rutynę i poprawić odporność emocjonalną.

1. Grupy rozmów

Organizowane przez:

- Ukrainian House
- Centra wielokulturowe
- Lokalne biblioteki
- Wydarzenia Fundacji Ocalenie

Pomocne w budowaniu pewności siebie i łagodzeniu izolacji społecznej.

2. Grupy kobiet i kręgi rodzicielskie

Prowadzone przez:

- HIAS
- Polskie Forum Migracyjne
- Centra wielokulturowe
- Kościoły lub grupy kulturalne

Oferują one bezpieczne miejsca do rozmów, nauki nowych umiejętności i dzielenia się doświadczeniami.

3. Programy artystyczne, sportowe i kreatywne

Typowe przykłady:

- Warsztaty fotograficzne i artystyczne w centrach wielokulturowych
- Grupy jogi i spacerowe w parkach publicznych
- Zajęcia kulinarne dla społeczności
- Warsztaty muzyczne i opowiadania historii

Są one szczególnie skuteczne w przypadku osób, które nie czują się komfortowo lub nie są zaznajomione z tradycyjną terapią.

04

Mieszkanie i praktyczne wskazówki



| Mieszkanie i praktyczne wskazówki na co dzień

Znalezienie stabilnego mieszkania i zarządzanie codziennymi sprawami to często największe wyzwania dla uchodźców w Polsce. Systemy mogą wydawać się skomplikowane, przepisy różnią się w zależności od miasta, a właściciele nieruchomości mogą być surowi, jeśli chodzi o dokumenty. W tej sekcji wyjaśniamy, **gdzie można uzyskać pomoc, jak uniknąć typowych problemów i jak zarządzać codziennymi sprawami, takimi jak opieka zdrowotna, transport, banki i zakupy.**

Pomoc w zakresie zakwaterowania

W Polsce mieszkania są głównie prywatne i wynajmowane. Liczba mieszkań socjalnych jest ograniczona, więc większość uchodźców korzysta z otwartego rynku. Kilka organizacji pozarządowych i urzędów miejskich zapewnia wskazówki lub bezpośrednie wsparcie.

1. Fundacja Ocalenie Strona internetowa:

<https://ocalenie.org.pl>

Fundacja Ocalenie znana jest z silnego, praktycznego wsparcia w zakresie zakwaterowania.

Co oferuje

- Pomoc w poszukiwaniu niedrogich mieszkań do wynajęcia
- Mediacja z właścicielami nieruchomości
- Pomoc w podpisywaniu umów najmu
- Długoterminowy program wspierający uchodźców w utrzymaniu stabilnych warunków mieszkaniowych
- Pomoc kryzysowa dla osób zagrożonych bezdomnością
- Porady dotyczące praw i obowiązków związanych z wynajmem mieszkania

Dlaczego to jest przydatne

Zespół dobrze rozumie rynek wynajmu i może wspierać osoby, które nie mają historii kredytowej lub polskich poręczycieli.

2. PCPM – Dodatki mieszkaniowe (w przypadku finansowania) Strona

internetowa: <https://pcpm.org.pl>

PCPM prowadzi tymczasowe programy, które pomagają uchodźcom opłacić czynsz lub wprowadzić się do prywatnych mieszkań. Dostępność programów zależy od finansowania, ale często zapewniają one:

- Dotacje na czynsz
- Pomoc w znalezieniu mieszkania
- Pomoc w komunikacji z właścicielami nieruchomości
- Porady dotyczące planowania budżetu

Warto sprawdzić ich stronę internetową lub media społecznościowe, aby zapoznać się z aktualnymi programami.

3. Lokalne miejskie ośrodki pomocy społecznej (MOPS / MOPR)

Wyszukaj: „MOPS + nazwa miasta” lub „MOPR + nazwa miasta”

Ośrodki te zarządzają:

- Zakwaterowaniem w sytuacjach kryzysowych
- Wnioskami o pomoc społeczną
- Skierowania do schronisk kryzysowych lub bezpiecznych miejsc zakwaterowania
- Jednorazowa pomoc finansowa dla osób w trudnej sytuacji materialnej

Zazwyczaj nie znajdują oni mieszkań do wynajęcia, ale mogą wspierać rodziny w kryzysie.

4. Platformy internetowe i wskazówki dotyczące bezpiecznego wyszukiwania

Popularne serwisy wynajmu w Polsce

- <https://www.olx.pl>
- <https://www.otodom.pl>
- <https://www.morizon.pl>

Ważne wskazówki pozwalające uniknąć oszustw

- Nigdy nie wysyłaj pieniędzy przed obejrzeniem mieszkania
- Unikaj ofert z wyjątkowo niskimi cenami
- Zawsze proś o pisemną umowę najmu
- Zapytaj, czy opłaty za media (rachunki) są wliczone w cenę
- Sprawdź, czy kaucja jest zwrotna

W razie wątpliwości poproś organizację pozarządową o sprawdzenie umowy przed jej podpisaniem.

Zrozumienie umów najmu w Polsce

Standardowa umowa najmu powinna zawierać:

- Pełne imiona i nazwiska oraz numery identyfikacyjne wynajmującego i najemcy
- Adres mieszkania
- Miesięczny czynsz i termin płatności
- Kwota kaucji (zwykle 1–3 miesiące czynszu)
- Kto pokrywa koszty energii elektrycznej, gazu, internetu i opłat za budynek
- Zasady rozwiązania umowy
- Zezwolenie lub zasady dotyczące zameldowania

Zameldowanie

Jest to rejestracja adresu zamieszkania.

Nie ma to wpływu na status prawny, ale pomaga w:

- Szkoły
- Publicznej opiece zdrowotnej
- Niektórych świadczeń

Właściciel nieruchomości musi wyrazić na to zgodę na piśmie, jeśli jest to konieczne.

Praktyczne wskazówki na co dzień

1. Opieka zdrowotna

Rejestracja u lekarza pierwszego kontaktu (lekarza rodzinnego)

Każdy mieszkaniec Polski ma prawo do **lekarza rodzinnego (lekarz rodzinny)** w ramach NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia).

Kroki:

1. Wybierz przychodnię w pobliżu swojego miejsca zamieszkania.
2. Poproś o „deklarację wyboru lekarza rodzinnego”.
3. Przynieś swój dowód tożsamości i numer PESEL, jeśli go posiadasz.

Pomoc w nagłych wypadkach

- Numer alarmowy: **112**
- Szpitalne oddziały ratunkowe: **SOR (Szpitalny Oddział Ratunkowy)**

Opieka stomatologiczna

NFZ pokrywa koszty podstawowych usług stomatologicznych, ale wiele osób korzysta z usług prywatnych dentystów.

Pomoc językowa

Organizacje pozarządowe, takie jak IOM, Ocalenie i HIAS, mogą pomóc w zorganizowaniu tłumaczenia ustnego.

2. Transport publiczny

Każde miasto ma swój własny system. Większość oferuje **zniżki dla studentów, a czasami także dla uchodźców**, w zależności od ich statusu. Przykłady stron internetowych poświęconych transportowi miejskiemu:

- Warszawa: <https://www.wtp.waw.pl>
- Szczecin: <https://www.zditm.szczecin.pl/pl>

- Kraków: <https://ztp.krakow.pl>
- Wrocław: <https://www.wroclaw.pl/komunikacja>
- Gdańsk: <https://ztm.gda.pl>

Zakup biletu miesięcznego jest tańszy niż biletów jednorazowych, a większość miast oferuje karty miejskie (karta miejska).

3. Otwarcie konta bankowego

Banki powszechnie używane przez obcokrajowców:

- **Santander Bank Polska** – <https://www.santander.pl>
- **mBank** – <https://www.mbank.pl>
- **PKO BP** – <https://www.pkobp.pl>
- **ING Bank Śląski** – <https://www.ing.pl>

Większość banków akceptuje:

- Paszport
- Kartę pobytu (jeśli jest dostępna)
- Numer PESEL (przydatny, ale nie zawsze wymagany)

Bankowość internetową

Większość kont posiada aplikacje mobilne. Zazwyczaj są one dostępne w języku angielskim.

4. Telefony komórkowe i Internet

Popularni operatorzy komórkowi:

- **Orange** – <https://orange.pl>
- **Plus** – <https://plus.pl>
- **T-Mobile** – <https://www.t-mobile.pl>
- **Play** – <https://play.pl>

Karty SIM typu prepaid można łatwo kupić w kioskach i supermarketach.

5. Jedzenie, zakupy i artykuły

pierwszej potrzeby Niedrogie
supermarkety

- Biedronka
- Lidl
- Auchan
- Kaufland
- Carrefour

Ubrania i meble z drugiej ręki

- **Vinted** (aplikacja mobilna)
- **OLX** – <https://www.olx.pl>
- Lokalne sklepy z używaną odzieżą (lumpeksy)

Banki żywności

- **Banki Żywności** – <https://bankizywnosci.pl>
Wiele organizacji pozarządowych rozdaje bezpłatne paczki żywnościowe dla potrzebujących rodzin.

6. Edukacja i szkoły

Jeśli masz dzieci, mogą one uczęszczać do polskich szkół publicznych za darmo.

Jak zapisać dziecko

1. Odwiedź lokalną szkołę z paszportem dziecka i posiadanymi dokumentami.
2. Szkoła przydzieli Twoje dziecko do odpowiedniej klasy.
3. Jeśli dziecko nie mówi po polsku, może otrzymać dodatkowe lekcje.

Dostępna pomoc

- PCPM wspiera integrację w szkołach.
- Polskie Forum Migracyjne oferuje warsztaty dla rodziców.
- Centra wielokulturowe często organizują zajęcia korepetycyjne.

7. Sprawy administracyjne (urzędy i obowiązki

urzędowe) Najważniejsze urzędy

- **PESEL i rejestracja:** Urząd Gminy / Urząd Dzielnicy
- **Prawa pracownicze, zatrudnienie, rejestracja bezrobotnych:** Powiatowy Urząd Pracy
- **Pomoc społeczna:** MOPS / MOPR

Pomoc w wypełnianiu formularzy

Organizacje pozarządowe mogą pomóc w:

- Pisaniem oficjalnych pism
- Wypełnianiu formularzy online (ePUAP)
- Rozumieniu terminów
- umawianiu spotkań

Przydatne strony

internetowe:

- **ePUAP (usługi publiczne):** <https://www.gov.pl>
- **Informacje podatkowe:** <https://podatki.gov.pl>
- **ZUS (ubezpieczenia społeczne):** <https://www.zus.pl>

Porady dotyczące codziennego życia oparte na typowych doświadczeniach uchodźców

- Zawsze przechowuj kopie umów, pism i rachunków.
- Poproś organizację pozarządową o sprawdzenie wszelkich dokumentów, których nie rozumiesz.
- Jeśli czujesz się zagubiony lub przytłoczony, skontaktuj się z organizacją wsparcia na wczesnym etapie — czekanie może tylko pogorszyć sytuację.
- Spróbuj uczestniczyć w wydarzeniach społecznościowych (kluby konwersacyjne, wieczory kulturalne) — często prowadzą one do praktycznego wsparcia i nawiązania przyjaźni.
- Naucz się podstawowych zwrotów w języku polskim, nawet jeśli planujesz później zapisać się na kurs. Proste pozdrowienia i prośby ułatwiają codzienne życie.