



www.welcomeworkproject.eu

Życie i praca w Danii



spis treści

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

Praktyczny przewodnik po wsparciu społecznym, kursach i codziennej integracji

Dania jest jednym z krajów skandynawskich, które od dawna posiadają system przyjmowania i wspierania uchodźców. Przybywają tu ludzie z wielu różnych krajów, a duński model integracji łączy w sobie obowiązki władz lokalnych, programy krajowe oraz silną sieć organizacji pozarządowych, grup wolontariuszy i organizacji społecznych. Organizacje te pomagają nowo przybyłym w nauce języka, przygotowaniu do podjęcia pracy, załatwianiu codziennych spraw administracyjnych, uzyskaniu dostępu do opieki zdrowotnej oraz znalezieniu stabilnej rutyny w nowym otoczeniu.

Jednocześnie pierwsze miesiące w Danii mogą wydawać się trudne. System administracyjny jest bardzo ustrukturyzowany, większość usług działa cyfrowo, a wiele zadań wymaga elektronicznego identyfikatora (MitID). Rynek mieszkaniowy w większych miastach może być drogi, a język duński może sprawiać trudności początkującym. Poruszanie się po lokalnych przepisach i zrozumienie dostępnego wsparcia może wydawać się przytłaczające bez odpowiedniego przewodnika.

Niniejszy przewodnik zawiera praktyczne informacje, które pomagają uchodźcom radzić sobie w codziennym życiu i wzmacniać pewność siebie. Przedstawia on lokalne sieci wsparcia, możliwości szkoleniowe, usługi w zakresie zdrowia psychicznego, wskazówki dotyczące zakwaterowania oraz podstawowe informacje dotyczące życia codziennego. Niezależnie od tego, czy dana osoba mieszka w Kopenhadze, Aarhus, Odense, Aalborgu, czy w mniejszym mieście, przewodnik ten ma na celu wskazanie jasnych ścieżek działania oraz sprawdzonych kontaktów, które wspierają długoterminową integrację i niezależność w Danii.

01

Grupy społeczne i ośrodki integracyjne



| Grupy społeczne i ośrodki integracyjne

Duński system wsparcia dla uchodźców opiera się na współpracy między lokalnymi gminami, krajowymi organizacjami pozarządowymi i organizacjami społecznymi prowadzonymi przez wolontariuszy. Gminy (kommuner) ponoszą główną odpowiedzialność za integrację, ale organizacje pozarządowe i ośrodki społeczne zapewniają niezbędne wsparcie w życiu codziennym, możliwość ćwiczenia języka, zajęcia społeczne oraz wskazówki dotyczące poruszania się po duńskich systemach. Dostępność usług różni się w zależności od gminy, ale poniższe organizacje działają na szeroką skalę i oferują niezawodną pomoc.

Ogólnokrajowe organizacje pozarządowe posiadające fizyczne ośrodki

Organizacje te działają w wielu miastach i zapewniają zorganizowane wsparcie dla uchodźców, osób ubiegających się o azyl oraz migrantów znajdujących się w trudnej sytuacji.

Duńska Rada ds. Uchodźców (Dansk Flygtningehjælp – DRC)

Strona internetowa: <https://drc.ngo>

Miasta: Kopenhaga, Aarhus, Odense, Aalborg i oddziały regionalne

Duńska Rada ds. Uchodźców jest największą organizacją wspierającą uchodźców w Danii.

Co oferują

- Porady prawne dla osób ubiegających się o azyl i uchodźców
- Pomoc w składaniu wniosków o łączenie rodzin
- Porady socjalne i wskazówki dotyczące życia codziennego
- Wsparcie w zakresie zatrudnienia, pomoc w tworzeniu CV oraz inicjatywy związane z dopasowywaniem ofert pracy
- Lokalne sieci wolontariuszy oferujące praktykę językową, pomoc w odrabianiu zadań domowych i mentoring
- Działania społecznościowe, grupy kobiet i imprezy towarzyskie

Dlaczego to jest przydatne

DRC łączy profesjonalnych doradców ds. integracji z silną siecią wolontariuszy, dzięki czemu wsparcie jest dostępne w wielu lokalnych obszarach.

Duński Czerwony Krzyż (Røde Kors)

Strona internetowa: <https://www.rodekors.dk>

Miasta: Na terenie całego kraju, w tym wiele lokalnych oddziałów

Czerwony Krzyż wspiera osoby ubiegające się o azyl przebywające w ośrodkach oraz uchodźców mieszkających w społecznościach lokalnych.

Oferują

- Zajęcia w ośrodkach dla osób ubiegających się o azyl (dla mieszkańców)
- Kawiarnie językowe i kluby konwersacyjne
- Sklepy z używanymi rzeczami, oferujące niedrogą odzież i artykuły gospodarstwa domowego
- Pomoc w odrabianiu zadań domowych dla dzieci
- Grupy społeczne dla dorosłych i rodzin
- Programy odwiedzin dla osób samotnych
- Wydarzenia społecznościowe i działania integracyjne

Dla

Osoby poszukujące nieformalnych kontaktów społecznych, budowania społeczności i codziennego wsparcia.

Caritas Dania

Strona internetowa: <https://www.caritas.dk>

Miasta: Kopenhaga i partnerzy w całej Danii

Caritas koncentruje się na rodzinach znajdujących się w trudnej sytuacji oraz nowo przybyłych.

Co oferują

- Kawiarnie społecznościowe i grupy wsparcia
- Praktyczna pomoc w załatwianiu formalności i korzystaniu z systemów cyfrowych
- Poradnictwo dla osób w trudnej sytuacji
- Grupy dla kobiet i zajęcia rodzinne
- Warsztaty i imprezy towarzyskie

Trampoline House (Kopenhaga)

Strona internetowa: <https://trampolinehouse.dk>

Miasto: Kopenhaga

Znane centrum społecznościowe wspierające osoby ubiegające się o azyl i uchodźców, oferujące przyjazne, sprzyjające integracji środowisko.

Oferta

- Zajęcia językowe i ćwiczenia konwersacyjne
- Porady prawne (we współpracy z zewnętrznymi doradcami)
- Warsztaty artystyczne, zajęcia kulturalne i imprezy towarzyskie
- Programy dla młodzieży i grupy dla kobiet
- Wspólne posiłki i dni otwarte dla społeczności

Dlaczego to ma znaczenie

To bezpieczna, przyjazna przestrzeń, w której ludzie mogą nawiązywać relacje, nabierać pewności siebie i przełamywać izolację.

Miejskie służby integracyjne (Kommunale Integrationstjenester)

Każda gmina w Danii odpowiada za integrację uchodźców przydzielonych do jej obszaru. Zakres świadczonych usług różni się w zależności od gminy, jednak większość z nich zapewnia:

Zazwyczaj obejmują one

- Przydzielonego doradcę ds. integracji (sagsbehandler)
- Pomoc w rejestracji w służbie zdrowia i MitID
- Dostęp do kursów języka duńskiego (poprzez oficjalne ośrodki językowe)
- Plany zatrudnienia i aktywizacji
- Wsparcie przy zapisywaniu dzieci do szkoły lub placówek opieki nad dziećmi
- Porady dotyczące mieszkania, planowania budżetu i lokalnych przepisów

Gminne służby integracyjne są głównym punktem kontaktowym w sprawach administracyjnych.

Lokalne ośrodki społecznościowe i grupy wolontariuszy

W całej Danii ośrodki społecznościowe i grupy wolontariuszy zapewniają nieformalne, codzienne wsparcie. Miejsca te są szczególnie ważne dla ćwiczenia języka duńskiego, poznawania mieszkańców i budowania sieci społecznych.

Międzynarodowa społeczność Aarhus

Strona internetowa: <https://internationalcommunity.dk>

Miasto: Aarhus

Co oferują

- Spotkania towarzyskie i wydarzenia kulturalne
- Praktyczne warsztaty dotyczące życia w Danii
- Możliwości nawiązywania kontaktów
- Działania społecznościowe przyjazne rodzinom

Copenhagen International House

Strona internetowa: <https://ihcph.kk.dk>

Miasto: Kopenhaga

Chociaż organizacja ta jest skierowana głównie do nowo przybyłych, wspiera również uchodźców.

Oferta obejmuje

- Warsztaty na temat duńskich systemów (opieka zdrowotna, podatki, mieszkalnictwo)
- Kawiarnie językowe
- Wydarzenia kulturalne i spotkania społeczności
- Porady dotyczące zatrudnienia i wolontariatu

Wielokulturowe ośrodki społecznościowe (różne miasta)

W wielu miastach istnieją przestrzenie społecznościowe prowadzone przez lokalne stowarzyszenia.

Typowe zajęcia

- Kawiarnie konwersacyjne w języku duńskim
- Kluby pomocy w odrabianiu zadań domowych dla dzieci
- Grupy dla kobiet i zajęcia dla matek z dziećmi
- Wspólne kolacje i wymiany kulturalne
- Pomoc wolontariuszy w wypełnianiu formularzy i korzystaniu z systemów cyfrowych
- Sport, grupy spacerowe i warsztaty twórcze

Przykłady:

- **Café Mellemrummet (Kopenhaga)**
- **Aalborg Frivilligcenter**
- **Inicjatywy Odense Fællesskab**

Organizacje wyznaniowe i stowarzyszenia kulturalne

Kościół, meczety i grupy kulturalne często prowadzą programy społeczne, które przyjmują uchodźców.

Typowe oferty

- Ćwiczenia z języka duńskiego
- Spotkania towarzyskie i wspólne posiłki
- Wsparcie dla rodzin i samotnych matek
- Zbiórki odzieży i akcje charytatywne
- Wsparcie emocjonalne i przyjazne wysłuchanie

Grupy te pomagają nowoprzybyłym poczuć więź z lokalnymi społecznościami i sieciami kulturowymi.

02

Kursy i szkolenia dla uchodźców w Danii



| Kursy i szkolenia dla uchodźców w Danii

Uchodźcy w Danii mają dostęp do szerokiej gamy bezpłatnych lub dotowanych kursów, które mają na celu wsparcie nauki języka, umiejętności cyfrowych, codziennej integracji i wejścia na rynek pracy. Szkolenia są prowadzone w ramach miejskich programów integracyjnych, oficjalnych szkół językowych, krajowych organizacji pozarządowych, urzędów pracy i organizacji społecznych. Wiele kursów łączy praktyczne umiejętności z pomocą w poruszaniu się po duńskich systemach, co jest przydatne dla osób dostosowujących się do wysoce cyfrowego społeczeństwa.

W tej sekcji przedstawiono najbardziej dostępne i popularne ścieżki szkoleniowe dla uchodźców w pierwszych latach ich pobytu w Danii.

Kursy języka duńskiego (bezpłatne lub niedrogie)

Nauka języka duńskiego jest niezbędna w życiu codziennym, w pracy oraz w kontaktach z urzędami. Kursy językowe w Danii mają ustaloną strukturę, są certyfikowane i prowadzone przez oficjalne ośrodki językowe.

1. Oficjalna edukacja językowa w języku duńskim (Danskuddannelserne)

Zarządzane przez gminy i realizowane przez autoryzowane ośrodki językowe.

Oferowane poziomy

- Duński 1: Dla osób z ograniczonym wykształceniem
- Duński 2: Dla osób z pewnym wykształceniem
- Duński 3: Dla osób z wyższym wykształceniem lub zaawansowaną znajomością języka

Co obejmuje program

- Bezpłatne lub dotowane zajęcia z języka duńskiego przez okres do pięciu lat
- Moduły od poziomu początkującego do zaawansowanego
- Egzamin na każdym etapie (np. Prøve i Dansk 1, 2, 3)
- Lekcje dotyczące życia codziennego, tematyki zawodowej i wiedzy o społeczeństwie

Dlaczego jest to przydatne

Jest to główna, uznana ścieżka nauki języka duńskiego i niezbędna w wielu zawodach.

2. Miejskie kawiarnie językowe (Sprogcaféer)

Oferowane przez biblioteki, ośrodki kultury i grupy wolontariuszy.

Zajęcia obejmują

- Nieformalną praktykę konwersacji w języku duńskim
- Pomoc w zakresie wymowy i słownictwa
- Kontakty towarzyskie z duńskimi wolontariuszami
- Wsparcie w zakresie listów, formularzy i platform cyfrowych

Są to zajęcia w swobodnej atmosferze, które stanowią uzupełnienie formalnych lekcji.

3. Wsparcie językowe ze strony organizacji pozarządowych

Organizacje takie jak Duńska Rada ds. Uchodźców, Czerwony Krzyż i lokalne ośrodki wolontariatu zapewniają:

- Grupy konwersacyjne
- Indywidualnych partnerów językowych
- Pomoc w odrabianiu zadań domowych dla uczących się
- Język duński w codziennych sytuacjach (zakupy, zdrowie, transport)

Programy te pomagają uczniom nabrać pewności siebie poza salą lekcyjną.

Umiejętności cyfrowe i przygotowanie do zatrudnienia

Dania posiada wysoce cyfrowy system publiczny. Wiele czynności wymaga korzystania z MitID, NemID, e-Boks oraz cyfrowych portali zdrowotnych, dlatego umiejętności cyfrowe są niezbędne.

1. Urzędy pracy (Jobcentre)

Miejskie urzędy pracy oferują bezpłatne kursy i programy zatrudnienia.

Typowe kursy

- Podstawowe umiejętności obsługi komputera
- Korzystanie z e-Boks, Digital Post i MitID
- Pisanie CV i techniki poszukiwania pracy
- Duński w miejscu pracy oraz orientacja na rynku pracy
- Krótkie wprowadzenia do zawodów (praca w kuchni, sprzątanie, opieka, praca w magazynie)

Urzędy pracy łączą również osoby poszukujące pracy z pracodawcami poprzez programy aktywizacyjne.

2. biblioteki (Biblioteker) – doradztwo cyfrowe i warsztaty

Biblioteki publiczne w całej Danii oferują szkolenia z zakresu obsługi urządzeń cyfrowych na poziomie dla początkujących.

Warsztaty obejmują

- Korzystanie ze smartfonów i komputerów
- Korzystanie z internetowych usług publicznych
- Wypełnianie formularzy cyfrowych
- Bezpieczne korzystanie z bankowości internetowej
- Pomoc w skonfigurowaniu MitID lub NemID

Biblioteki są głównym źródłem praktycznego wsparcia cyfrowego dla nowo przybyłych.

3. Programy cyfrowe organizacji non-profit

Niektóre organizacje pozarządowe i grupy społeczne prowadzą programy z zakresu umiejętności cyfrowych, w tym:

- Wprowadzenie do pakietu Microsoft Office
- Bezpieczeństwo w Internecie
- Platformy poszukiwania pracy
- Umiejętności komunikacji cyfrowej
- Kursy programowania lub podstawowe szkolenia informatyczne (w większych miastach)

Te programy są odpowiednie dla osób, które preferują naukę w małych grupach.

Kursy zawodowe (budownictwo, opieka, logistyka, hotelarstwo)

Dania oferuje wiele możliwości kształcenia zawodowego w ramach systemu kształcenia dorosłych (VEU), urzędów pracy oraz prywatnych ośrodków szkoleniowych. Uchodźcy posiadający prawo do pracy mogą korzystać z tych programów, często połączonych ze wsparciem językowym.

1. Kursy AMU (Arbejdsmarkedssuddannelser – szkolenia rynku pracy)

Kursy AMU zapewniają krótkie, praktyczne szkolenia przygotowujące do konkretnych stanowisk pracy.

Typowe kursy AMU

- Obsługa wózków widłowych
- Praca w magazynie i logistyka
- Standardy czystości i higieny
- Umiejętności kuchenne i związane z obsługą żywności
- Podstawy opieki (opieka nad osobami starszymi)
- Podstawowe umiejętności budowlane
- Szkolenia z zakresu bezpieczeństwa na placach budowy

Dlaczego to jest przydatne

Większość kursów jest krótka, dostępna i bezpośrednio powiązana z lokalnymi potrzebami rynku pracy.

2. Programy kształcenia i szkolenia zawodowego (Erhvervsuddannelser – EUD)

Dłuższe programy kształcenia zawodowego łączące naukę w szkole z praktyką w miejscu pracy.

Typowe dziedziny

- Zawody budowlane (murarstwo, stolarstwo, hydraulika)
- Mechanika
- Gastronomia (kucharz, kelner, pomocnik kucharza)
- Handel detaliczny i obsługa klienta
- Opieka społeczna i zdrowotna (zawody z sektora SOSU)

Programy te są przeznaczone dla uchodźców pragnących uzyskać pełne kwalifikacje zawodowe.

3. Programy szkoleniowe na rzecz integracji (Integrationsgrunduddannelse – IGU)

Dwuletni płatny program szkoleniowy dla uchodźców w wieku 18–40 lat.

Co oferuje

- Płatne doświadczenie zawodowe
- Nauka języka duńskiego
- Moduły szkolenia zawodowego
- Możliwości zatrudnienia po ukończeniu programu

Typowe miejsca praktyk

- Magazyny
- Firmy sprzątające
- Miejskie służby opieki społecznej
- Kawiarnie i hotele
- Fabryki i linie produkcyjne

Dlatego to jest przydatne

IGU zapewnia dochód, a jednocześnie pozwala zdobywać doświadczenie i uczyć się języka duńskiego.

4. Kursy zawodowe organizowane przez organizacje pozarządowe i społeczności lokalne

Organizacje takie jak Duńska Rada ds. Uchodźców, Czerwony Krzyż i lokalne stowarzyszenia często organizują krótkie, praktyczne kursy, takie jak:

- Warsztaty z podstaw stolarstwa lub napraw
- Szycie i obróbka tekstyliów
- Naprawa rowerów
- Gotowanie i higiena żywności
- Umiejętności obsługi klienta
- Doświadczenie w handlu detalicznym i staże

Osobom początkującym lub potrzebującym wzmocnienia pewności siebie przed rozpoczęciem formalnego szkolenia może być łatwiej dołączyć do takich programów.

Uznawanie i podnoszenie kwalifikacji

Uchodźcy posiadający kwalifikacje uzyskane w kraju pochodzenia mogą poddać je ocenie w Danii.

1. Duńska Agencja ds. Szkolnictwa Wyższego i Nauki

Strona internetowa: <https://ufm.dk>

Oferują

- Uznawanie zagranicznych dyplomów
- Oświadczenia o równoważności wykształcenia
- Doradztwo w zakresie zawodów regulowanych (medycyna, inżynieria, nauczanie, pielęgniarstwo)

Pomaga to osobom fizycznym zrozumieć, jak ich kwalifikacje wpisują się w duński system.

2. Centra VEU – centra kształcenia dorosłych

Ośrodki VEU wspierają osoby dorosłe pragnące podnieść swoje kwalifikacje, uzyskać certyfikaty lub przekwalifikować się.

Oferują one

- wsparcie w zakresie umiejętności czytania, pisania i liczenia
- język duński w połączeniu z treściami zawodowymi
- Kursy języka duńskiego w zakresie konkretnych zawodów
- Dostęp do poradnictwa w zakresie AMU i kształcenia i szkolenia zawodowego

3. Walidacja wcześniejszego uczenia się (Realkompetencevurdering – RKV)

Formalny proces oceny umiejętności zdobytych w trakcie wcześniejszej pracy.

Korzyści

- Umożliwia przystąpienie do szkoleń na wyższym poziomie

- Skraca czas potrzebny do uzyskania kwalifikacji
- Pomaga pracodawcom zrozumieć doświadczenie danej osoby

Jest to pomocne w przypadku braku lub niekompletności dokumentów urzędowych.

03

Wsparcie w zakresie zdrowia



| Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia

Dostosowanie się do życia w Danii może być trudne. Uchodźcy często borykają się ze stresem związanym z procesem azylowym, niepewnością co do przyszłości, barierami językowymi, presją finansową oraz wyzwaniem, jakim jest poruszanie się po wysoce cyfrowym systemie publicznym. Dania zapewnia szeroki wachlarz usług miejskich, organizacji pozarządowych, pracowników służby zdrowia i grup prowadzonych przez wolontariuszy, które oferują wsparcie emocjonalne, doradztwo i pomoc w sytuacjach kryzysowych. Wsparcie jest dostępne dla osób dorosłych, rodzin i młodzieży, a opcje obejmują zarówno formalną terapię, jak i działania na rzecz dobrego samopoczucia realizowane w społecznościach lokalnych.

W tej sekcji opisano, gdzie uchodźcy mogą znaleźć pomoc, jak uzyskać wsparcie bez biegłej znajomości języka duńskiego oraz jakie usługi są dostępne w całym kraju.

Główne organizacje pozarządowe zapewniające wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Organizacje te oferują bezpłatne lub niedrogie wsparcie emocjonalne i psychologiczne dla uchodźców. Usługi są dostępne w języku duńskim i angielskim, a często także w języku arabskim, perskim, tigrinia i innych językach, w zależności od personelu i wolontariuszy.

Duńska Rada ds. Uchodźców (Dansk Flygtningehjælp – DRC)

Strona internetowa: <https://drc.ngo>

Miasta: wsparcie na terenie całego kraju

DRC oferuje szerokie wsparcie psychospołeczne dla uchodźców i osób objętych systemem azylowym.

Co oferują

- Indywidualne sesje doradcze
- Wsparcie w przypadku traumy, stresu i lęku związanych z wysiedleniem
- Poradnictwo społeczne w zakresie problemów mieszkaniowych, rodzinnych i finansowych
- Grupy dla kobiet i działania na rzecz dobrego samopoczucia społeczności
- Sieci wzajemnego wsparcia
- Skierowania do miejskich placówek zdrowia psychicznego i specjalistycznych klinik

Dlaczego to jest przydatne

Pracownicy organizacji są przeszkoleni w zakresie pomocy uchodźcom i rozumieją wyzwania, przed jakimi stają nowo przybyli w Danii.

Duński Czerwony Krzyż (Røde Kors)

Strona internetowa: <https://www.rodekors.dk>

Miasta: Cały kraj

Czerwony Krzyż wspiera osoby przebywające w ośrodkach dla uchodźców oraz społeczności lokalne.

Oferuje

- Wsparcie emocjonalne i poradnictwo dla osób ubiegających się o azyl
- Grupy społeczne zmniejszające izolację
- Zajęcia promujące dobre samopoczucie (ćwiczenia, sztuka, kreatywność)
- Grupy wsparcia dla kobiet, rodzin i osób starszych
- Programy przyjaznych odwiedzin dla osób odizolowanych
- Praktyczna pomoc w umawianiu wizyt i korzystaniu z platform cyfrowych

Caritas Dania

Strona internetowa: <https://www.caritas.dk>

Miasto: Kopenhaga

Caritas zapewnia wsparcie społecznościowe dla osób dorosłych i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji.

Oferta

- Nieformalne wsparcie emocjonalne i sesje słuchania
- Poradnictwo dla osób w trudnej sytuacji

- Grupy wsparcia dla rodziców i rodzin
- Zajęcia społeczne sprzyjające nawiązywaniu kontaktów
- Skierowania do profesjonalnych usług w zakresie zdrowia psychicznego

Trampoline House – wsparcie społecznościowe i dobre samopoczucie

Strona internetowa: <https://trampolinehouse.dk>

Miasto: Kopenhaga

Znane centrum społecznościowe dla uchodźców, oferujące bezpieczne i przyjazne środowisko.

Oferują

- Nieformalne doradztwo
- Warsztaty artystyczne i zajęcia z kreatywnej ekspresji
- Bezpieczne przestrzenie dla kobiet
- Wspólne posiłki, imprezy towarzyskie i zajęcia rekreacyjne
- Grupy wsparcia rówieśniczego

Dlatego to ma znaczenie

To miejsce, w którym ludzie czują się akceptowani i wspierani w trudnych chwilach.

Headspace Denmark

Strona internetowa: <https://headspace.dk>

Miasta: Dostępne w wielu dużych miastach

Headspace oferuje anonimowe, bezpłatne wsparcie dla młodych ludzi w wieku 12–25 lat.

Usługi obejmują

- Nieformalne, pozakliniczne doradztwo
- Sesje bez wcześniejszej rejestracji dotyczące problemów emocjonalnych lub stresu
- Wsparcie w kwestiach związanych ze szkołą, relacjami lub aklimatyzacją
- Skierowanie do specjalistów w razie potrzeby

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej

Uchodźcy posiadający duńską kartę zdrowia (*sundhedskort*) mają dostęp do publicznej opieki psychiatrycznej.

1. Lekarze pierwszego kontaktu (GP / Læger)

Twój lekarz rodzinny jest pierwszą osobą, do której należy się zwrócić w sprawach dotyczących zdrowia psychicznego.

Mogą oni

- zaoferować wstępne wsparcie
- w razie potrzeby przepisać leki
- skierować pacjenta do psychologa lub na oddział psychiatryczny
- Wystawić zwolnienie lekarskie na czas urlopu związanego ze stresem

2. Leczenie psychologiczne objęte dofinansowaniem

W niektórych przypadkach duński system opieki zdrowotnej oferuje częściowy zwrot kosztów terapii prowadzonej przez lekarzy pierwszego kontaktu.

Typowe powody skierowania

- Depresja
- Lęk
- Przeżycia traumatyczne
- Stres
- Żałoba
- Trudne sytuacje rodzinne

Czas oczekiwania może się różnić w zależności od lokalizacji.

3. Regionalne usługi psychiatryczne

Szpitala oferują specjalistyczną opiekę w przypadku poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego.

Zapewniają one

- Oceny i diagnozy
- Interwencje kryzysowe
- Leczenie krótkoterminowe lub szpitalne
- Opieka kontrolną koordynowaną z usługami środowiskowymi

Każda osoba w sytuacji kryzysowej może skontaktować się z pogotowiem psychiatrycznym (*psykiatrisk skadestue*).

Wsparcie dla dzieci i młodzieży

Dzieci mogą borykać się z trudnościami związanymi z przejściem do szkoły, barierami językowymi lub traumą z przeszłości. Dania oferuje kilka form wsparcia.

1. Miejskie ośrodki rodzinne (Familiecentre)

Dostępne w wielu gminach.

Oferują

- Wsparcie dla rodziców
- Poradnictwo dla dzieci i młodzieży
- Pomoc w przypadku problemów behawioralnych lub emocjonalnych
- Sesje terapii rodzinnej
- Warsztaty dotyczące komunikacji i dobrego samopoczucia

2. Wsparcie w szkole

Szkoły często zatrudniają psychologów lub doradców (PPR – Pædagogisk Psykologisk Rådgivning).

Zapewniają one

- Wsparcie emocjonalne i behawioralne
- Oceny trudności w nauce
- Pomoc w adaptacji szkolnej
- Poradnictwo dla rodziców
- W razie potrzeby kierują do usług zewnętrznych

3. Kluby młodzieżowe, programy sportowe i rekreacyjne

Miejskie kluby młodzieżowe, grupy młodzieżowe Czerwonego Krzyża oraz lokalne stowarzyszenia sportowe oferują:

- Bezpieczne miejsca dla młodzieży
- Zajęcia towarzyskie i sporty zespołowe
- Programy budowania pewności siebie
- Pomoc w odrabianiu zadań domowych i mentoring

Działania te pomagają dzieciom i nastolatkom w nawiązywaniu przyjaźni i budowaniu rutyny.

D. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych i pomoc w nagłych wypadkach

Uchodźcy znajdujący się w sytuacji poważnego zagrożenia, obawiający się o swoje bezpieczeństwo lub potrzebujący pilnej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego mogą uzyskać natychmiastowe wsparcie.

1. Numer alarmowy: 112

W przypadku bezpośredniego zagrożenia lub nagłych przypadków medycznych.

2. Pogotowie psychiatryczne (Psykiatrisk Skadestue)

Dostępne w większych szpitalach.

Zapewniają one

- Natychmiastową ocenę
- Poradnictwo kryzysowe
- Krótkoterminową stabilizację
- Skierowanie do usług wsparcia długoterminowego

3. Lifeline Denmark (Livslinien)

Strona internetowa: <https://www.livslinien.dk>

Telefon: 70 201 201

Poufna infolinia oferująca wsparcie emocjonalne dla osób w kryzysie.

4. Miejskie numery kryzysowe

Wiele gmin prowadzi lokalne numery kryzysowe, oferujące:

- Natychmiastowe wsparcie emocjonalne
- Porady dla rodzin w sytuacji kryzysowej
- Skierowanie do schronisk lub służb socjalnych

Działania na rzecz dobrego samopoczucia w społeczności

Nie każda pomoc w zakresie zdrowia psychicznego musi mieć charakter kliniczny. Wiele osobom pomaga regularny kontakt społeczny i zorganizowane działania społecznościowe.

1. Kawiarnie językowe i grupy społeczne

Często organizowane w bibliotekach, domach kultury i ośrodkach wolontariatu.

Zajęcia obejmują

- Ćwiczenia konwersacyjne
- Wspólne posiłki
- Wyjazdy grupowe
- Poranne spotkania przy kawie
- Spotkania towarzyskie dla nowo przybyłych

2. Grupy kobiet i kręgi rodzinne

Prowadzone przez organizacje pozarządowe i organizacje społeczne.

Oferują

- Bezpieczne przestrzenie do rozmów o wyzwaniach
- Warsztaty dla rodziców
- Grupy rękodzieła, szycia lub gotowania
- Zajęcia dla matek z dziećmi
- Sieci wsparcia rówieśniczego

3. Programy artystyczne, muzyczne i promujące dobre samopoczucie fizyczne

Organizowane przez ośrodki kultury, Trampoline House, Czerwony Krzyż i lokalne grupy wolontariuszy.

Przykłady

- Warsztaty artystyczne
- Sesje muzyczne
- Grupy relaksacyjne lub jogi
- Kluby spacerowe lub rowerowe
- Projekty fotograficzne lub opowiadania historii

Są one pomocne dla osób, które preferują kreatywne lub niewerbalne formy wyrażania się.

4. Stowarzyszenia wyznaniowe i kulturalne

Meczety, kościoły i ośrodki kultury często oferują nieformalne wsparcie.

Typowe oferty

- Wsparcie emocjonalne ze strony liderów społeczności
- Bezpieczne miejsca do kontaktów społecznych
- Imprezy rodzinne i uroczystości kulturalne
- Pomoc w poruszaniu się po lokalnych systemach

04

Mieszkanie i praktyczne wskazówki



| Mieszkanie i praktyczne wskazówki dotyczące życia codziennego

Znalezienie stabilnego mieszkania i poruszanie się w codziennym życiu w Danii może być trudne, zwłaszcza dla nowo przybyłych osób, które nie znają duńskich systemów. Mieszkania w wielu miastach są drogie, większość spraw urzędowych załatwia się online, a wiele usług wymaga użycia MitID (krajowego identyfikatora elektronicznego). Jednak dzięki połączeniu usług miejskich, organizacji pozarządowych i społecznych uchodźcy mogą liczyć na wsparcie w znalezieniu zakwaterowania i nauce radzenia sobie z podstawowymi codziennymi zadaniami.

W tej sekcji opisano, gdzie można znaleźć pomoc w zakresie zakwaterowania, oraz przedstawiono praktyczne wskazówki dotyczące opieki zdrowotnej, transportu, edukacji, systemów cyfrowych i innych codziennych spraw.

Pomoc w zakresie zakwaterowania

Mieszkania w Danii są udostępniane głównie poprzez prywatny rynek wynajmu, gminne listy mieszkaniowe oraz stowarzyszenia mieszkaniowe. Uchodźcy przydzieleni do gmin w ramach programu integracyjnego mogą otrzymać początkowe zakwaterowanie zorganizowane przez władze lokalne, ale długoterminowe zakwaterowanie zazwyczaj opiera się na prywatnym wynajmie lub mieszkaniach socjalnych.

1. Gminne służby integracyjne (Kommune Integrationsenhed)

Każda gmina jest odpowiedzialna za wsparcie uchodźców w zakresie zakwaterowania po ich przybyciu.

Zazwyczaj zapewniają one

- Tymczasowe lub początkowe zakwaterowanie
- pomoc w poszukiwaniu mieszkania na dłuższy okres
- Porady dotyczące podpisywania umów najmu
- Informacje na temat list oczekujących na mieszkania socjalne
- Porady dotyczące budżetu, rachunków i zasad najmu
- Pomoc w rejestracji adresu (folkeregisteradresse)

Dlaczego to jest ważne

Zazwyczaj jest to pierwszy i najbardziej wiarygodny punkt kontaktowy w przypadku wszystkich pytań dotyczących mieszkania.

2. Stowarzyszenia mieszkaniowe (Boligforeninger / Almene Boligorganisationer)

Wielu uchodźców znajduje długoterminowe zakwaterowanie za pośrednictwem stowarzyszeń mieszkaniowych.

Jak to działa

- Zarejestruj się na listach oczekujących na mieszkania socjalne w swojej gminie
- Niektóre gminy przyznają pierwszeństwo rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji
- Czynsz jest zazwyczaj niższy od cen rynkowych
- Mieszkania są różnej wielkości – od małych lokali po mieszkania rodzinne

Przykłady krajowych dostawców

- Lejerbo
- AAB (Arbejdernes Andels Boligforening)
- Boligselskabet Sjælland
- DAB (Dansk Almennyttigt Boligselskab)

3. Duńska Rada ds. Uchodźców (DRC)

DRC zapewnia wsparcie w zakresie mieszkalnictwa poprzez swoje sieci integracyjne i wolontariackie.

Oferują

- Pomoc w zrozumieniu umów najmu
- Pośrednictwo w kontaktach z wynajmującymi
- Pomoc przy wprowadzaniu się do nowego mieszkania
- Porady dotyczące praw i obowiązków związanych z mieszkaniem
- Kontakt z wolontariuszami, którzy pomagają w poszukiwaniu wolnych mieszkań

4. Czerwony Krzyż w Danii

Chociaż Czerwony Krzyż koncentruje się przede wszystkim na ośrodkach dla uchodźców, wspiera również uchodźców mieszkających samodzielnie.

Wsparcie obejmuje

- Praktyczną pomoc w rozpoczęciu najmu
- Meble i artykuły gospodarstwa domowego z second-handów
- Lokalnych wolontariuszy, którzy pomagają w przeprowadzce i osiedleniu się

5. Ośrodki społecznościowe i grupy wolontariuszy

Lokalne organizacje wolontariackie często pomagają w poszukiwaniu mieszkania i osiedleniu się w nowej okolicy.

Mogą one pomóc

- Sprawdzanie ofert wynajmu
- Towarzyszyć osobom podczas oglądania mieszkań
- W wyjaśnianiu ogłoszeń dotyczących mieszkań i umów
- Oferować darowane meble i artykuły gospodarstwa domowego

Szukanie mieszkań do wynajęcia w Internecie

Znalezienie mieszkania do wynajęcia w Danii często wiąże się z przeszukiwaniem platform internetowych.

Popularne serwisy z ogłoszeniami o wynajmie

- <https://www.boligsiden.dk>
- <https://www.dba.dk>
- <https://www.lejebolig.dk>
- <https://www.boligportal.dk>
- <https://www.findroommate.dk> (wspólne mieszkania)
- Grupy na Facebooku dotyczące pokoi i mieszkań (różne w zależności od miasta)

Wskazówki dotyczące bezpiecznego wyszukiwania

- Uważaj na właścicieli, którzy proszą o wpłatę przed obejrzeniem mieszkania
- Czynsz należy zapłacić dopiero po podpisaniu umowy
- Unikaj ofert z niezwykle niskim czynszem
- Wszystko proś o potwierdzenie na piśmie i zachowaj kopie
- W razie wątpliwości poproś pracownika urzędu miejskiego lub organizacji pozarządowej o sprawdzenie umowy

Zrozumienie umów najmu (Bail de Location)

Standardowa umowa najmu w Danii zawiera:

- Nazwiska i numery CPR wynajmującego i najemcy
- Adres i opis nieruchomości
- Miesięczny czynsz i termin płatności
- Kaucję (zazwyczaj w wysokości 2–3-miesięcznego czynszu)
- Czynsz przedpłacony (1–3 miesiące)
- Odpowiedzialność za media (prąd, woda, ogrzewanie, internet)
- Zasady dotyczące konserwacji i przeglądów
- Okres obowiązywania umowy
- Okres wypowiedzenia i zasady rozwiązania umowy
- Protokół przekazania lokalu (*indflytningsrapport*) przy wprowadzeniu się

Ważne

Zrobienie zdjęć nieruchomości przy wprowadzaniu się pomaga uniknąć późniejszych sporów.

Praktyczne wskazówki na co dzień

Dania w dużym stopniu opiera się na systemach cyfrowych. Wczesne zapoznanie się z kluczowymi usługami może ułatwić codzienne życie.

1. Systemy cyfrowe (MitID, e-Boks, Digital Post)

Większość duńskiej administracji publicznej działa cyfrowo.

Niezbędne narzędzia

- **MitID**: cyfrowy identyfikator używany we wszystkich usługach publicznych i wielu prywatnych
- **e-Boks**: cyfrowa skrzynka pocztowa, do której trafiają oficjalne pisma
- **Digital Post**: wymagany do komunikacji z urzędami
- **Sundhed.dk**: dostęp online do dokumentacji medycznej i usług lekarskich

Organizacje pozarządowe, biblioteki i służby miejskie pomagają nowoprzybyłym w ich skonfigurowaniu.

2. Opieka zdrowotna

Duński system opieki zdrowotnej jest publiczny i bezpłatny w momencie korzystania z usług.

Jak uzyskać do niego dostęp

- Zarejestruj się w lokalnej gminie
- Otrzymaj numer CPR (numer osobowy) oraz żółtą kartę zdrowia
- Wybierz lekarza pierwszego kontaktu (læge) wymienionego na karcie
- Odwiedzaj swojego lekarza pierwszego kontaktu w przypadku wszystkich problemów zdrowotnych, które nie wymagają pomocy w nagłych wypadkach

Numery alarmowe

- **112**: nagłe przypadki medyczne
- **1813**: infolinia medyczna w Regionie Stołecznym (obszar Kopenhagi)
- W szpitalach dostępne są **oddziały pomocy doraźnej (akutmodtagelse)**

Pomoc językowa

W wielu przypadkach podczas wizyt w szpitalu dostępni są tłumacze.

3. Transport publiczny

Dania posiada niezawodny transport publiczny, w tym pociągi, autobusy, metro i rowery.

Przykłady

- **Kopenhaga**: metro, pociągi podmiejskie, autobusy i pociągi regionalne
- **Aarhus**: Letbanen (tramwaj) i autobusy
- **Odense**: Kolej miejska i autobusy
- **Aalborg**: autobusy i pociągi regionalne

Karty podróżne

- **Rejsekort**: karta podróżna z możliwością doładowania, ważna w całym kraju
- Dostępne są bilety miesięczne, które często są tańsze przy regularnych przejazdach

4. Otwarcie konta bankowego

Banki najczęściej wybierane przez nowo przybyłych to:

- Danske Bank
- Nordea
- Nykredit Bank
- Jyske Bank
- Arbejdernes Landsbank

Wymagania

- Paszport
- Numer CPR
- Adres w Danii
- Numer telefonu
- Czasami dowód dochodów lub świadczeń

Niektóre banki oferują „konta podstawowe” dla klientów z ograniczoną dokumentacją.

5. Telefony komórkowe i Internet

Główni dostawcy to:

- Telia
- Telenor
- 3 (Tre)
- YouSee
- Lebara i Lycamobile (dobry wybór do połączeń międzynarodowych)

Karty SIM typu prepaid można łatwo kupić w supermarketach i sklepach spożywczych.

6. Żywność, artykuły pierwszej potrzeby i zakupy w przystępnych cenach

Niedrogie supermarkety to między innymi:

- Rema 1000
- Lidl
- Netto
- Fakta
- Aldi (w niektórych regionach)
- Bilka (dla większych sklepów)

Sklepy z używanymi rzeczami

- Sklepy Czerwonego Krzyża
- Błękitny Krzyż (Blå Kors)
- Kirkens Korshær
- DBA.dk – ogłoszenia z używanymi przedmiotami
- Facebook Marketplace

To dobre miejsca na zakup niedrogich mebli, ubrań i artykułów gospodarstwa domowego.

7. Edukacja i szkoły

Edukacja w Danii jest bezpłatna.

Aby zapisać dziecko

- Skontaktuj się z biurem rekrutacji szkolnej w swojej gminie
- Podać numer CPR i przedstawić dowód adresu
- Dzieci mogą zostać przydzielone do klasy przygotowawczej (*modtageklasse*) w celu uzyskania dodatkowego wsparcia w nauce języka duńskiego

Szkoły oferują opiekę pozaszkolną (*SFO*) dla dzieci w wieku szkolnym.

8. Codzienne sprawy administracyjne

Najważniejsze zadania administracyjne obejmują:

- Rejestrację adresu (*folkeregisteradresse*)
- Uzyskanie numeru CPR i MitID
- Konfiguracja cyfrowej poczty
- Rejestracja w urzędzie pracy, jeśli szukasz pracy
- Opłacanie rachunków za media
- Zrozumienie duńskich pism i terminów

Biblioteki, ośrodki kultury i organizacje pozarządowe mogą pomóc w tłumaczeniu oficjalnych pism oraz w korzystaniu z systemów cyfrowych.

Praktyczne wskazówki dotyczące codziennego życia w Danii

- Zachowaj kopie umów, listów i rachunków
- Warto wcześniej poprosić o pomoc w korzystaniu z platform cyfrowych, aby uniknąć przekroczenia terminów
- Uczestnicz w lokalnych wydarzeniach społecznych, aby poznać sąsiadów i poćwiczyć język duński
- Korzystaj z bibliotek, aby uzyskać bezpłatny dostęp do internetu, drukarki i pomocy w zakresie obsługi systemów cyfrowych
- Naucz się podstawowych zwrotów w języku duńskim, które pomogą Ci podczas zakupów, w transporcie i na spotkaniach
- Poproś wolontariusza lub doradcę miejskiego o sprawdzenie każdego dokumentu, co do którego masz wątpliwości