



www.welcomeworkproject.eu

Życie i praca we Francji



Co-funded by
the European Union

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Welcome Work Resources by Welcome Work Consortium is licensed under CC BY-SA 4.0 - <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en>





spis treści

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

| Życie i praca we Francji jako uchodźca

Praktyczny przewodnik po wsparciu społecznym, kursach i codziennej integracji

Francja od wielu dziesięcioleci jest głównym celem osób poszukujących ochrony, a w ostatnich latach liczba osób ubiegających się o azyl przybywających z Afryki, Bliskiego Wschodu i Europy Wschodniej stale rośnie. Uchodźcy mają bardzo zróżnicowane pochodzenie, posługują się różnymi językami i posiadają różnorodne umiejętności, a Francja oferuje rozbudowany system wsparcia, aby pomóc im w osiedleniu się. Oprócz krajowego programu przyjmowania uchodźców istnieje silna sieć organizacji pozarządowych, organizacji charytatywnych, ośrodków integracyjnych, pracowników socjalnych, organizacji wyznaniowych i lokalnych grup społecznych. Usługi te pomagają nowo przybyłym zrozumieć proces azylowy, uzyskać dostęp do opieki zdrowotnej, nauczyć się języka francuskiego, znaleźć pracę i radzić sobie z codziennymi zadaniami.

Jednocześnie pierwsze miesiące we Francji mogą wydawać się skomplikowane. Procedury administracyjne bywają długotrwałe, usługi regionalne różnią się w zależności od departamentu, a bariera językowa często utrudnia codzienne życie. Rynek mieszkaniowy w wielu miastach jest bardzo konkurencyjny, a niektóre programy wsparcia wymagają formalnej rejestracji, zanim będzie można skorzystać z pomocy. Z tego powodu wiedza o tym, gdzie znaleźć jasne i praktyczne informacje, staje się niezbędna do zapewnienia sobie stabilności i zmniejszenia stresu.

Niniejszy przewodnik skupia się na tych aspektach życia codziennego, w których uchodźcy najczęściej potrzebują pomocy: znalezieniu grup wsparcia społecznego, zapisaniu się na kursy, uzyskaniu dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego, zrozumieniu opcji mieszkaniowych oraz poruszaniu się po kluczowych systemach publicznych. Nie powtarza on informacji dotyczących uprawnień prawnych, ale zamiast tego wskazuje praktyczne sposoby na osiedlenie się, nawiązywanie kontaktów i zdobycie pewności siebie. Niezależnie od tego, czy ktoś mieszka w dużym mieście, takim jak Paryż, Lyon czy Marsylia, czy też w mniejszej miejscowości lub na obszarach wiejskich, niniejszy przewodnik ma być niezawodnym punktem wyjścia do życia i pracy we Francji, oferując realistyczne informacje i wskazówki dotyczące zaufanych organizacji.

01

Grupy społeczne i ośrodki integracyjne



| Grupy społeczne i ośrodki integracyjne

Francuski system wsparcia dla uchodźców jest zorganizowany przez połączenie krajowych organizacji pozarządowych, państwowej sieci ośrodków recepcyjnych, władz lokalnych i organizacji społecznych. Wielu nowo przybyłych najpierw korzysta ze wsparcia w specjalnych ośrodkach recepcyjnych lub u pracowników socjalnych, ale istnieje też szeroka gama ośrodków społecznych, które oferują naukę języka, orientację kulturową, wsparcie emocjonalne i porady dotyczące codziennego życia. Ponieważ usługi różnią się w zależności od regionu, warto wiedzieć, które organizacje działają na terenie całego kraju, a które są specyficzne dla niektórych miast.

Poniżej znajduje się przegląd głównych organizacji zapewniających niezawodne wsparcie w całej Francji.

Ogólnokrajowe organizacje pozarządowe posiadające fizyczne ośrodki

Organizacje te działają w wielu regionach i odgrywają kluczową rolę we wspieraniu osób ubiegających się o azyl, uchodźców i migrantów zarówno poprzez oficjalny system przyjmowania, jak i szersze programy społeczne.

France Terre d'Asile (FTDA)

Strona internetowa: <https://www.france-terre-asile.org>

Miasta: Paryż, Lille, Rouen, Caen, Tours, Nicea i inne

France Terre d'Asile to jedna z najbardziej znanych organizacji zajmujących się uchodźcami w kraju, która pomaga ludziom od wczesnych etapów procesu azylowego aż po długoterminową integrację.

Co oferują

- Porady prawne i wskazówki dotyczące procedur azylowych
- Pomoc w wypełnianiu wniosków i przygotowywaniu się do rozmów
- Zakwaterowanie w ramach krajowego systemu przyjmowania uchodźców (jeśli spełniasz kryteria)
- Pracownicy socjalni zapewniający pomoc w zakresie opieki zdrowotnej, szkół i świadczeń
- Kursy języka francuskiego i sesje orientacyjne
- Warsztaty dotyczące zatrudnienia i życia codziennego we Francji
- Zajęcia dla rodzin, młodzieży i osób wymagających szczególnej troski

Dlaczego to jest przydatne

FTDA łączy doradztwo administracyjne z praktycznym wsparciem, pomagając nowoprzybyłym w poruszaniu się po formalnych i nieformalnych aspektach życia we Francji.

Forum Réfugiés – Cosi

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

Miasta: Lyon, Clermont-Ferrand, Grenoble, Nicea, region paryski i inne

Forum Réfugiés wspiera osoby ubiegające się o azyl i uchodźców poprzez ośrodki recepcyjne, usługi prawne i programy integracyjne.

Co oferują

- Porady prawne i pomoc w przygotowaniu wniosków o azyl
- Ośrodki zakwaterowania i mieszkania przejściowe
- Wsparcie społeczne w zakresie opieki zdrowotnej, edukacji i codziennych obowiązków
- Kursy języka francuskiego i warsztaty integracyjne
- Wsparcie w przygotowaniu do podjęcia pracy i sesje zwiększające szanse na zatrudnienie
- Zajęcia dla dzieci i młodzieży

Dla

Osoby potrzebujące stałego, zorganizowanego wsparcia w trakcie procesu azylowego, aż do osiągnięcia samodzielności.

La Cimade

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

Miasta: Paryż, Marsylia, Lyon, Strasburg, Tuluza, Bordeaux i inne

La Cimade koncentruje się na obronie praw migrantów i uchodźców.

Co oferują

- Konsultacje prawne i pomoc w odwołaniach
- Wsparcie administracyjne w zakresie pozwoleń na pobyt i dostępu do usług
- Spotkania orientacyjne wyjaśniające funkcjonowanie francuskich instytucji
- Grupy społecznościowe i wydarzenia solidarnościowe
- W razie potrzeby towarzyszenie podczas ważnych spotkań

Dlaczego to ma znaczenie

La Cimade jest szczególnie pomocna dla osób borykających się ze skomplikowanymi sprawami administracyjnymi.

Croix Rouge Française (Francuski Czerwony Krzyż)

Strona internetowa: <https://www.croix-rouge.fr>

Miasta: Cały kraj

Czerwony Krzyż zapewnia szerokie wsparcie osobom ubiegającym się o azyl oraz migrantom znajdującym się w trudnej sytuacji w całej Francji.

Oferuje

- Zakwaterowanie w sytuacjach kryzysowych
- Wsparcie społeczne i psychologiczne
- Korepetycje z języka francuskiego
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do opieki zdrowotnej i świadczeń
- Zajęcia dla rodzin, dzieci i osób starszych
- Dystrybucja żywności i artykułów pierwszej potrzeby

Secours Catholique – Caritas France

Strona internetowa: <https://www.secours-catholique.org>

Miasta: Cały kraj

Renomowana organizacja charytatywna oferująca lokalne wsparcie ukierunkowane na społeczność.

Co oferują

- Pomoc w zakresie żywności i odzieży
- Pomoc społeczna i emocjonalna
- Ośrodki otwarte z grupami konwersacyjnymi
- Ćwiczenia z języka francuskiego
- Pomoc w pisaniu pism urzędowych i umawianiu spotkań
- Wspólne posiłki i lokalne wydarzenia integracyjne

Dlaczego to jest przydatne

Dzięki obecności na miejscu jest to przyjazna i dostępna opcja dla nowo przybyłych w mniejszych miastach.

Lokalne centra społecznościowe (miejskie)

Oprócz krajowych organizacji pozarządowych wiele miast we Francji prowadzi własne usługi związane z przyjmowaniem i integracją. Centra te często pomagają w codziennych wyzwaniach i tworzą przestrzeń, w których nowo przybyli mogą nawiązywać kontakty.

Paryż – CAIR (Centres d'Action et d'Information pour les Réfugiés)

Miasto: Paryż

Co oferują

- Orientacja dla nowo przybyłych
- Pomoc w załatwianiu spraw online i korzystaniu z lokalnych usług
- Warsztaty z języka francuskiego
- Wsparcie przy składaniu wniosków o mieszkanie
- Działania społeczne i wydarzenia międzykulturowe
- Informacje o programach zatrudnienia w regionie paryskim

Paryż – Les Amarres i Le Bar Commun (kawiarnie społecznościowe)

Prowadzone przez społeczność miejsca oferujące:

- Niedrogie posiłki
- Zajęcia towarzyskie i grupy konwersacyjne
- Warsztaty, wydarzenia i możliwości wolontariatu
- Przyjazne środowisko do nawiązywania kontaktów

Ośrodki te nie są formalnymi „służbami dla uchodźców”, ale odgrywają ważną rolę w zmniejszaniu izolacji.

Lyon – Accueil Réfugiés et Migrants (ARM)

Miasto: Lyon

Co oferują

- Wsparcie w zakresie opieki zdrowotnej, edukacji i spraw administracyjnych
- Grupy konwersacyjne z języka francuskiego
- Pomoc w odrabianiu zadań domowych dla dzieci
- Warsztaty kulturalne i imprezy lokalne
- W razie potrzeby skierowanie do wyspecjalizowanych służb

Marsylia – Centre d’Accueil de Jour i lokalne stowarzyszenia

Miasto: Marsylia

Marsylia posiada aktywną sieć organizacji, które współpracują na rzecz wsparcia nowo przybyłych.

Usługi obejmują

- Codzienne ośrodki pomocy doraźnej oferujące podstawowe wsparcie
- Lekcje języka francuskiego i kluby konwersacyjne
- Pomoc w poszukiwaniu pracy
- Grupy dla kobiet i zajęcia dla młodzieży
- Wsparcie prawne za pośrednictwem lokalnych partnerów

Bordeaux – Le Collectif Bienvenue

Miasto: Bordeaux

Co oferują

- Kursy języka francuskiego dla początkujących
- Wsparcie administracyjne

- Wydarzenia społecznościowe, wspólne posiłki i działania wolontariackie
- Pomoc w poruszaniu się po systemie opieki zdrowotnej i edukacji

Stowarzyszenia sąsiedzkie i grupy oddolne

W całej Francji lokalne stowarzyszenia zapewniają nieformalne, ale niezbędne wsparcie, zwłaszcza w zakresie integracji społecznej.

Typowe działania

- Kawiarnie konwersacyjne i wymiany językowe
- Małe warsztaty dotyczące życia codziennego (planowanie budżetu, transport publiczny, umawianie się na spotkania)
- Wydarzenia kulturalne i warsztaty kulinarne
- Pomoc w odrabianiu zadań domowych dla dzieci
- Koła kobiet i grupy rodziców

Dlaczego są ważne

Grupy te pomagają ludziom poczuć się częścią swojej społeczności i oferują swobodną przestrzeń do budowania pewności siebie oraz ćwiczenia języka francuskiego.

02

Kursy i szkolenia dla uchodźców we Francji



| Kursy i szkolenia dla uchodźców we Francji

Uchodźcy we Francji mają dostęp do szerokiej gamy bezpłatnych lub dotowanych kursów, od nauki języka francuskiego i umiejętności cyfrowych po szkolenia zawodowe w takich dziedzinach, jak opieka, budownictwo, hotelarstwo i transport. Szkolenia są prowadzone przez krajowe organizacje pozarządowe, służby miejskie, państwowe programy integracyjne, publiczne ośrodki edukacyjne i organizacje społeczne. Niektóre programy obejmują również opiekę nad dziećmi, dofinansowanie do podróży lub spersonalizowane doradztwo.

W tej sekcji przedstawiono najbardziej dostępne sposoby, dzięki którym uchodźcy mogą zdobyć nowe umiejętności, przygotować się do podjęcia pracy i nabrać pewności siebie w codziennym życiu.

A. Kursy języka francuskiego (bezpłatne lub niedrogie)

Język francuski jest niezbędny w kontaktach z administracją, w pracy i w procesie integracji. Uchodźcy mogą uzyskać dostęp do kursów w ramach krajowej umowy integracyjnej, poprzez organizacje pozarządowe, samorządy lokalne i grupy społeczne.

1. OFII – Contrat d'Intégration Républicaine (CIR)

Strona internetowa: <https://www.ofii.fr>

Francuski Urząd ds. Imigracji i Integracji (OFII) zapewnia szkolenia językowe nowo uznanym uchodźcom i osobom ubiegającym się o azyl, które otrzymują ochronę.

Co oferują

- Bezpłatne lekcje języka francuskiego (100–600 godzin w zależności od ocenionego poziomu)
- Dni edukacji obywatelskiej wyjaśniające prawa, obowiązki i codzienne życie we Francji
- Język francuski w sytuacjach codziennych i w pracy
- Monitorowanie postępów i certyfikacja na koniec programu

Dlaczego to jest przydatne

Jest to oficjalny program z ustrukturyzowanymi ścieżkami, które pomagają szybko rozwinąć umiejętności językowe.

2. Miejskie kursy języka francuskiego (Mairies / Centres Sociaux)

Władze lokalne organizują kursy języka francuskiego w ośrodkach kultury, bibliotekach i ośrodkach społecznych.

Typowe cechy

- Francuski dla początkujących i średnio zaawansowanych
- Warsztaty konwersacyjne
- W niektórych regionach zajęcia tylko dla kobiet
- Grupy przyjazne rodzicom w godzinach szkolnych
- Bezpłatne lub bardzo niskie koszty

Dostępne w takich miastach jak Paryż, Lyon, Marsylia, Bordeaux, Lille, Tuluza i Nantes.

3. Lekcje francuskiego organizowane przez organizacje pozarządowe

Oferowane przez France Terre d'Asile, Forum Réfugiés, Secours Catholique, Czerwony Krzyż, La Cimade, Centres Sociaux i lokalne organizacje charytatywne.

Co oferują

- Zajęcia w małych grupach od poziomu A1 do B1
- Kawiarnie konwersacyjne i nieformalne sesje ćwiczeniowe
- Zajęcia z czytania i pisanie dla osób z ograniczonym wykształceniem
- Wprowadzenie do kultury i praktyczne słownictwo
- Elastyczne harmonogramy dostosowane do potrzeb osób opiekujących się dziećmi

Dla kogo to jest

Osoby, które wolą sprzyjające, oparte na społeczności środowisko od formalnych sal lekcyjnych.

4. Spotkania językowe prowadzone przez wolontariuszy

Biblioteki, stowarzyszenia sąsiedzkie i uniwersytety często organizują bezpłatne grupy do ćwiczenia języka.

Zajęcia obejmują

- Kręgi konwersacyjne
- Międzykulturowe spotkania
- Grupy czytelnicze
- Warsztaty wymowy

Działania te pomagają budować pewność siebie, jednocześnie zmniejszając izolację społeczną.

B. Umiejętności cyfrowe a przygotowanie do wejścia na rynek pracy

Kompetencje cyfrowe mają coraz większe znaczenie na francuskim rynku pracy. Wielu uchodźców zaczyna od podstawowych umiejętności obsługi komputera, a następnie przechodzi do szkoleń specjalistycznych.

1. Pôle Emploi / France Travail

Strona internetowa: <https://www.francetravail.fr>

Francuska państwowa służba zatrudnienia zapewnia wsparcie w poszukiwaniu pracy oraz szkolenia.

Kursy obejmują

- Podstawy obsługi komputera i umiejętności cyfrowe
- Pisanie CV i listów motywacyjnych
- Przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych
- Wykorzystanie platform internetowych do poszukiwania pracy
- Usługi kojarzenia ofert pracy i coaching
- Informacje o prawach pracowniczych i bezpieczeństwie w miejscu pracy

Warto wiedzieć

Rejestracja w France Travail daje dostęp do szerokiej gamy szkoleń finansowanych przez państwo.

2. Emmaüs Connect

Strona internetowa: <https://emmaus-connect.org>

Emmaüs Connect pomaga ludziom zdobyć niezbędne umiejętności cyfrowe przydatne w codziennym życiu.

Oferta

- Podstawy obsługi smartfonów i komputerów
- Korzystanie z poczty elektronicznej, narzędzi internetowych i serwisów społecznościowych
- Dostęp do niedrogich urządzeń
- Indywidualne wsparcie dla osób, które nie znają platform cyfrowych

3. Simplon.co

Strona internetowa: <https://simplon.co>

Organizacja non-profit zajmująca się szkoleniami cyfrowymi.

Kursy obejmują

- Programowanie i tworzenie stron internetowych
- Umiejętności związane z cyfrowym miejscem pracy
- Ścieżki rozwoju dla techników wsparcia IT
- Przygotowanie do stanowisk technicznych na poziomie podstawowym

Niektóre programy są skierowane specjalnie do uchodźców i nowo przybyłych.

4. Inicjatywy lokalne i regionalne

Miasta takie jak Paryż, Lyon i Marsylia często organizują warsztaty cyfrowe poprzez:

- Ośrodki społecznościowe
- laboratoria medialne
- ośrodków młodzieżowych
- jednostek kształcenia dorosłych (GRETA)

Są one często bezpłatne i przeznaczone dla początkujących.

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

Francja posiada rozbudowany system szkolenia zawodowego, z którego uchodźcy mogą skorzystać po uzyskaniu prawa do pracy. Szkolenia są oferowane przez France Travail, rady regionalne, organizacje pozarządowe oraz akredytowane ośrodki szkoleniowe.

1. GRETA – publiczne ośrodki kształcenia dorosłych

Strona internetowa: <https://education.gouv.fr> (strony regionalne)

Ośrodki GRETA oferują kursy zawodowe w wielu sektorach.

Typowe kursy

- Podstawy stolarstwa, hydrauliki i elektryki
- Utrzymanie budynków i umiejętności budowlane
- Gastronomia, pomoc kuchenna i obsługa restauracyjna
- Sprzątanie i higiena
- Obsługa magazynu i szkolenie z obsługi wózków widłowych
- Opieka i pomoc domowa
- Zadania administracyjne i obsługa klienta

Dlaczego to jest przydatne

Kwalifikacje GRETA są uznawane w całym kraju i powszechnie akceptowane przez pracodawców.

2. AFPA – Krajowa Agencja ds. Szkolenia Zawodowego Dorosłych

Strona internetowa: <https://www.afpa.fr>

AFPA zapewnia praktyczne szkolenia ukierunkowane na pracę.

Oferta obejmuje

- Maszyny ciężkie i budownictwo
- Logistyka i transport
- Spawanie i obróbka metali
- Praca w recepcji hotelowej i restauracji
- Opieka nad osobami starszymi (sektor o dużym zapotrzebowaniu)

Niektóre ośrodki oferują kursy dostosowane do potrzeb uchodźców.

3. Szkolenia zawodowe organizowane przez organizacje pozarządowe

Organizowane przez France Terre d'Asile, Czerwony Krzyż, Secours Catholique i lokalne stowarzyszenia.

Przykłady

- Wprowadzenie do narzędzi i technik budowlanych
- Podstawy hotelarstwa (kuchnia i sprząatanie)
- Programy dla asystentów w handlu detalicznym i supermarketach
- Przygotowanie do zawodu asystenta opieki
- Warsztaty tekstylne lub zajęcia z szycia
- Wsparcie w uzyskaniu certyfikatów w zakresie obsługi żywności

Kursy te często łączą szkolenie praktyczne z nauką języka.

4. Praktyki zawodowe (Apprentissage)

Uchodźcy posiadający podstawową znajomość języka francuskiego mogą kwalifikować się do płatnych praktyk zawodowych.

Dostępne w

- Budownictwo
- Mechanika
- Hotelarstwie
- Fryzjerstwo
- Logistyka
- Handel detaliczny
- Gastronomia

Praktyki zawodowe łączą naukę w szkole z płatnym stażem, co czyni je skuteczną drogą do długoterminowego zatrudnienia.

D. Uznawanie i podnoszenie kwalifikacji

Uchodźcy, którzy wcześniej pracowali w zawodach wymagających kwalifikacji, mogą potrzebować oficjalnego uznania swoich kwalifikacji.

1. Enic-Naric France – Uznawanie zagranicznych dyplomów

Strona internetowa: <https://www.france-education-international.fr>

Oferują

- Ocenę zagranicznych dyplomów
- Zaświadczenia o porównywalności do celów akademickich lub zawodowych
- Doradztwo w zakresie zawodów regulowanych, takich jak medycyna czy inżynieria

Ważne

Czas oczekiwania na rozpatrzenie wniosku może być długi, dlatego zaleca się rozpoczęcie procedury z wyprzedzeniem.

2. Walidacja doświadczenia zawodowego (VAE – Validation des Acquis de l'Expérience)

Formalny system umożliwiający walidację dotychczasowego doświadczenia zawodowego.

Korzyści

- Uzyskaj oficjalne francuskie kwalifikacje w oparciu o swoje doświadczenie
- Dostęp do szkoleń na wyższym poziomie
- Zwiększenie szans na zatrudnienie

VAE jest szczególnie przydatne dla osób, których dokumenty są niekompletne lub zaginęły.

03

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego



| Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Dostosowanie się do życia we Francji może być trudne. Uchodźcy często borykają się ze stresem związanym z procesem azylowym, niepewnością co do przyszłości, presją finansową, barierami językowymi i rozłąką z rodziną. Te wyzwania mogą wpływać na samopoczucie emocjonalne. Francja ma dobrze rozwiniętą sieć organizacji oferujących wsparcie psychologiczne, poradnictwo, pomoc w sytuacjach kryzysowych oraz działania na rzecz dobrego samopoczucia w społecznościach lokalnych dla dorosłych, rodzin i młodzieży.

W tej sekcji opisano, gdzie można znaleźć pomoc, jak uzyskać dostęp do usług bez biegłej znajomości języka francuskiego oraz jakie wsparcie jest dostępne w całym kraju.

A. Główne organizacje pozarządowe zapewniające wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Poniższe organizacje oferują bezpłatne lub niedrogie wsparcie emocjonalne i psychologiczne dla uchodźców. Usługi są dostępne w języku francuskim, a w zależności od personelu również w języku angielskim, arabskim, dari, paszto, tigrinia i innych językach.

France Terre d'Asile (FTDA) – Wsparcie psychospołeczne

Strona internetowa: <https://www.france-terre-asile.org>

Miasta: wiele regionów

FTDA włącza usługi w zakresie zdrowia psychicznego do swoich szeroko zakrojonych programów wsparcia dla uchodźców.

Co oferują

- Indywidualne porady z wykwalifikowanymi psychologami
- Wsparcie dla osób, które doświadczyły traumy, przemocy lub wysiedlenia
- Sesje grupowe dotyczące stresu, odporności psychicznej i radzenia sobie z niepewnością
- Wsparcie i porady dla rodziców
- Pracownicy socjalni, którzy pomagają w kwestiach mieszkaniowych, wizytach lekarskich i codziennych wyzwaniach
- W razie potrzeby skierowania do specjalistycznych placówek zdrowia psychicznego

Dla kogo to jest

Dorośli i rodziny potrzebujące zorganizowanego wsparcia ze strony profesjonalistów z doświadczeniem w zakresie dobrostanu uchodźców.

Forum Réfugiés – Cosi

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

Miasta: Lyon, Clermont-Ferrand, Grenoble, Nicea i inne

Forum Réfugiés zapewnia zarówno wsparcie emocjonalne, jak i praktyczne dla osób w trakcie procesu azylowego.

Oferta

- Oceny psychologiczne i poradnictwo
- Wsparcie w sytuacjach kryzysowych dla osób borykających się z poważnym cierpieniem
- Grupy wsparcia i warsztaty dotyczące dobrego samopoczucia
- Zajęcia dla dzieci i młodzieży
- Pomoc w poruszaniu się po systemie opieki zdrowotnej i usługach specjalistycznych

Croix Rouge Française (Francuski Czerwony Krzyż)

Strona internetowa: <https://www.croix-rouge.fr>

Miasta: cały kraj

Francuski Czerwony Krzyż oferuje wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego w ramach swojej sieci pomocy i integracji.

Oferuje

- pierwszą pomoc psychologiczną dla nowo przybyłych osób ubiegających się o azyl
- Sesje doradcze w ośrodkach recepcyjnych

- Działania na rzecz dobrego samopoczucia społeczności (sztuka, ruch, relaksacja)
- Wsparcie dla ofiar wyzysku lub handlu ludźmi
- Wsparcie emocjonalne dla dzieci i młodzieży

Dlatego to jest przydatne

Program jest szeroko rozpowszechniony we Francji i dociera zarówno do mieszkańców dużych miast, jak i mniejszych miejscowości.

Secours Catholique – Caritas France

Strona internetowa: <https://www.secours-catholique.org>

Miasta: Cały kraj

Secours Catholique zapewnia wsparcie społeczne w zakresie dobrego samopoczucia.

Co oferują

- Nieformalne wsparcie emocjonalne i aktywne słuchanie
- Grupy dla kobiet i kręgi rodziców
- Lokalne działania zmniejszające poczucie samotności
- Pomoc w radzeniu sobie ze stresem administracyjnym i codziennymi wyzwaniami
- W razie potrzeby skierowanie do psychologa lub służb socjalnych

Médecins du Monde

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

Miasta: Paryż, Lyon, Marsylia, Nantes, Strasburg i inne

Ważny podmiot dla osób, które mają trudności z dostępem do publicznego systemu opieki zdrowotnej.

Oferują

- Konsultacje psychologiczne
- Wsparcie medyczne i socjalne dla migrantów znajdujących się w trudnej sytuacji
- Pomoc w sytuacjach kryzysowych i po traumatycznych przeżyciach w niektórych lokalizacjach
- Pomoc w poruszaniu się po systemie opieki zdrowotnej i służbach ratunkowych

B. Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

Dzieci i młodzież mogą borykać się z trudnościami związanymi z przejściem do nowej szkoły, barierami językowymi oraz stresem związanym z wysiedleniem. Francja zapewnia specjalistyczne wsparcie dla dzieci i młodzieży zarówno w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej, jak i poprzez organizacje pozarządowe.

1. Ośrodki zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (CMP / CMPP)

Publiczne kliniki oferujące bezpłatne wsparcie psychologiczne.

Usługi obejmują

- Oceny psychologiczne
- Poradnictwo i terapię
- Wsparcie w zakresie mowy i języka
- Konsultacje rodzinne
- W razie potrzeby skierowania do jednostek specjalistycznych

Warto wiedzieć

Umówienie wizyty może trochę potrwać, ale skierowania mogą również pochodzić ze szkół lub od pracowników socjalnych.

2. Wsparcie w szkole (Psychologues de l'Éducation Nationale)

Każda szkoła publiczna we Francji ma dostęp do poradnictwa i usług psychologicznych.

Co oferują

- Wsparcie emocjonalne i behawioralne dla uczniów
- Pomoc w dostosowaniu się do szkoły i w przypadku trudności w nauce
- Spotkania z rodzicami
- Skierowanie do zewnętrznych placówek zajmujących się zdrowiem psychicznym

Szkoły często współpracują z lokalnymi organizacjami pozarządowymi w celu uzyskania dodatkowego wsparcia.

3. Programy organizacji pozarządowych dla dzieci i rodzin

Organizacje France Terre d'Asile, Forum Réfugiés, Czerwony Krzyż i Secours Catholique prowadzą:

- Pomoc w odrabianiu zadań domowych i zajęcia pozalekcyjne
- Zajęcia z zakresu rozwoju społecznego i emocjonalnego
- Terapię sztuką i warsztaty twórcze
- Zajęcia grupowe pomagające dzieciom w adaptacji do życia szkolnego
- Warsztaty dla rodziców, pomagające rodzinom w dostosowaniu się do nowych rutyn

Dlaczego to pomaga

Programy te budują stabilność i pewność siebie u dzieci poruszających się w nowym otoczeniu.

C. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych i pomoc w nagłych wypadkach

W nagłych sytuacjach związanych z poważnym cierpieniem, przemocą lub zagrożeniem bezpieczeństwa we Francji dostępnych jest kilka służb ratunkowych.

1. Numer alarmowy: 112

W nagłych przypadkach wymagających pomocy medycznej, policyjnej lub straży pożarnej.

2. „15” – infolinia medyczna

Połączenie z SAMU (służbami ratownictwa medycznego), w tym w nagłych przypadkach psychiatrycznych.

3. Infolinia ds. przemocy domowej i wykorzystywania: 3919

Dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, bezpłatna i poufna.

Wsparcie dla osób doświadczających

- przemoc domową
- groźby lub kontrolę
- Przemoc emocjonalną lub psychiczną
- Przemoc seksualną

W zależności od centrum telefonicznego może być dostępna usługa tłumaczenia ustnego.

4. Pomoc społeczna w nagłych wypadkach Samu Social (115)

Ogólnokrajowa usługa zapewniająca:

- Schronisko w sytuacjach kryzysowych
- Natychmiastową pomoc dla osób przebywających na ulicy
- Interwencję kryzysową dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji
- Nocne autobusy („maraudes”) oferujące jedzenie, koce i podstawowe wsparcie

Przydatne dla

osoby zagrożone bezdomnością lub bezpośrednim niebezpieczeństwem.

5. Szpitalne oddziały psychiatryczne

Większość szpitali posiada oddziały psychiatryczne.

Zapewniają

- Natychmiastową ocenę
- Wsparcie w sytuacjach kryzysowych
- Krótkoterminową opiekę
- Skierowania do dalszej opieki w ramach usług środowiskowych

Każdy może udać się bezpośrednio na szpitalny oddział ratunkowy (Urgences), jeśli czuje się zagrożony.

D. Społeczne działania na rzecz dobrego samopoczucia

Wiele osób czerpie korzyści z regularnych kontaktów społecznych, zajęć twórczych i wydarzeń społecznościowych. Działania te pomagają w budowaniu rutyny, zmniejszają izolację i wspierają dobre samopoczucie emocjonalne.

1. Grupy konwersacyjne i kawiarnie społecznościowe

Oferowane przez Secours Catholique, Czerwony Krzyż, Centres Sociaux, kawiarnie społecznościowe i grupy wolontariuszy.

Działania obejmują

- Kręgi konwersacyjne
- Wspólne posiłki
- Wycieczki kulturalne
- Grupy spacerowe
- Nieformalne spotkania sprzyjające nawiązywaniu kontaktów społecznych

2. Grupy kobiet i kręgi rodzinne

Prowadzone przez organizacje pozarządowe i ośrodki społecznościowe.

Oferują

- Bezpieczne przestrzenie do rozmów o wyzwaniach
- Warsztaty dla rodziców
- Zajęcia twórcze, takie jak szycie, sztuka i gotowanie
- Sieci wsparcia rówieśniczego dla kobiet

3. Programy artystyczne, sportowe i kreatywne na rzecz dobrego samopoczucia

Dostępne w ośrodkach społecznych, domach kultury i organizacjach młodzieżowych.

Przykłady

- Arteterapia
- Zajęcia muzyczne i ruchowe
- Warsztaty fotograficzne i opowiadania historii
- Grupy jogi lub łagodnych ćwiczeń
- Zajęcia sportowe i na świeżym powietrzu dla młodzieży

Są one szczególnie pomocne dla osób, dla których formalna terapia jest czymś obcym lub trudnym.

4. Stowarzyszenia wyznaniowe i kulturalne

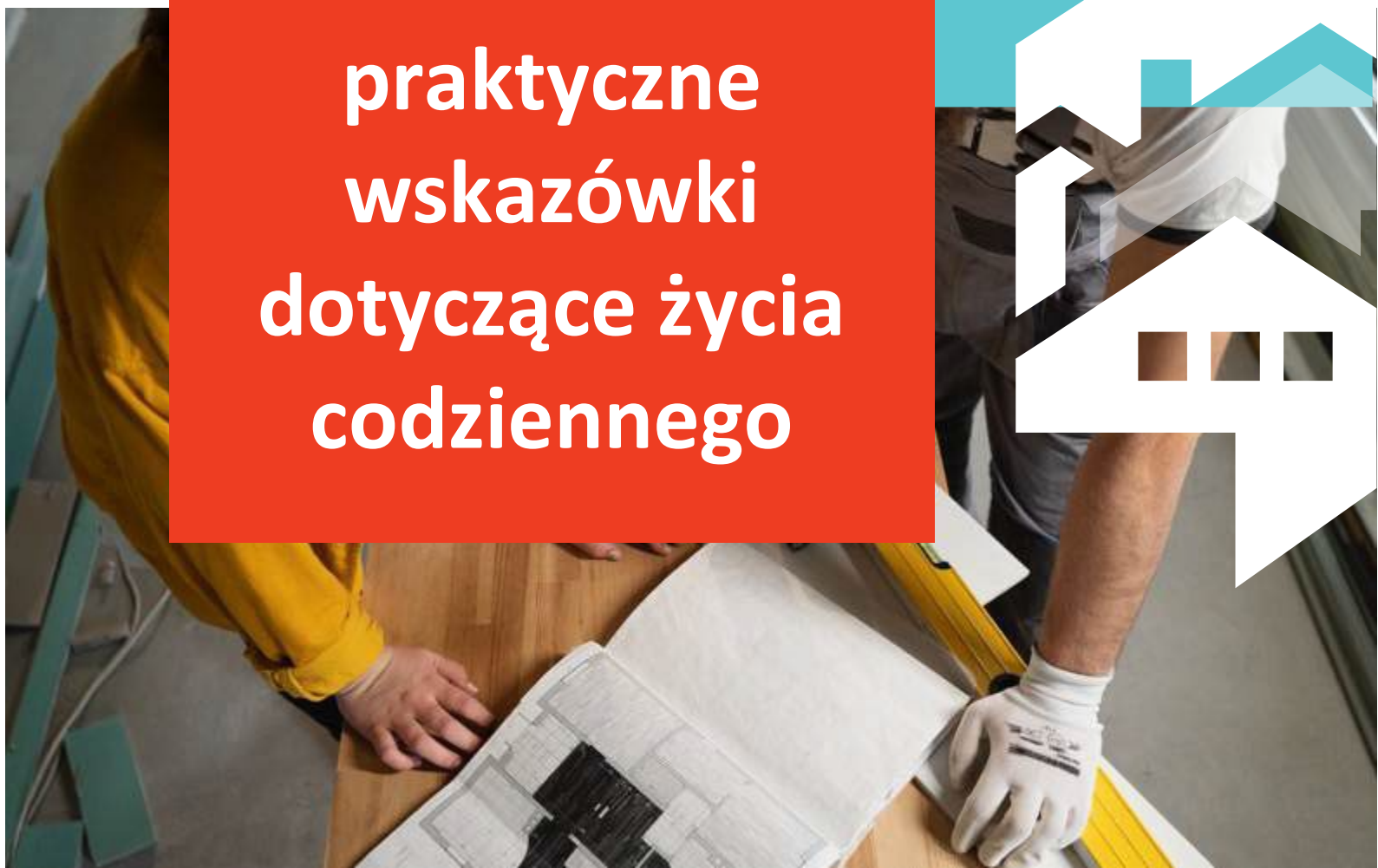
Kościół, meczety, świątynie i grupy kulturalne często udzielają nowoprzybyłym nieformalnego wsparcia.

Typowe formy wsparcia

- Wsparcie emocjonalne ze strony liderów społeczności
- Grupy rówieśnicze posługujące się znanymi językami
- Wydarzenia rodzinne i uroczystości kulturowe
- Praktyczna pomoc w codziennych obowiązkach

04

Mieszkanie i praktyczne wskazówki dotyczące życia codziennego



| Mieszkanie i praktyczne wskazówki dotyczące życia codziennego

Znalezienie stabilnego mieszkania i poruszanie się po codziennych systemach może być trudne dla uchodźców we Francji. Rynek mieszkaniowy jest konkurencyjny w wielu obszarach, procesy administracyjne mogą być powolne, a usługi socjalne różnią się w zależności od regionu. Zrozumienie, gdzie można uzyskać pomoc i jak radzić sobie z kluczowymi codziennymi zadaniami, może znacznie ułatwić pierwsze miesiące we Francji. W tej sekcji przedstawiono najczęstsze źródła wsparcia mieszkaniowego wraz z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi opieki zdrowotnej, transportu, bankowości, edukacji i innych niezbędnych spraw.

Wsparcie w zakresie zakwaterowania

Zakwaterowanie dla uchodźców we Francji opiera się głównie na dwóch systemach:

1. **Krajowy program przyjmowania**, zarządzany przez OFII i organizacje pozarządowe, który zapewnia tymczasowe zakwaterowanie dla kwalifikujących się osób ubiegających się o azyl i uznanych uchodźców.
2. **Prywatny rynek wynajmu**, na którym większość osób ostatecznie poszukuje długoterminowego zakwaterowania.

Organizacje pozarządowe, pracownicy socjalni i służby miejskie odgrywają kluczową rolę we wspieraniu uchodźców w procesie przenoszenia się z ośrodków tymczasowych do samodzielnego zakwaterowania.

OFII – Krajowy system przyjmowania

Strona internetowa: <https://www.ofii.fr>

OFII koordynuje zakwaterowanie osób ubiegających się o azyl i nowo uznanych uchodźców poprzez ośrodki na terenie całego kraju.

Co oferują

- Tymczasowe zakwaterowanie w ośrodkach recepcyjnych (CADA, HUDA, PRAHDA)
- Wsparcie socjalne, w tym pomoc w zakresie opieki zdrowotnej i umawiania wizyt
- Pomoc w znalezieniu długoterminowego zakwaterowania po opuszczeniu systemu
- Porady dotyczące procedur administracyjnych związanych z zakwaterowaniem

Dlaczego to jest ważne

Często jest to pierwszy punkt wsparcia mieszkaniowego dla osób ubiegających się o azyl we Francji.

France Terre d'Asile (FTDA)

Strona internetowa: <https://www.france-terre-asile.org>

Miasta: Wiele regionów

FTDA zarządza kilkoma ośrodkami zakwaterowania i integracji.

Oferują

- Tymczasowe zakwaterowanie w specjalnych obiektach
- Pomoc w poszukiwaniu prywatnych mieszkań do wynajęcia
- Wsparcie przy składaniu wniosków o wynajem oraz wyjaśnianie wymogów administracyjnych
- Pośrednictwo między najemcami a właścicielami w razie pojawienia się problemów
- Pomoc w zakresie dodatków mieszkaniowych oraz wniosków o mieszkania socjalne

Forum Réfugiés – Cosi

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

Miasta: południowo-wschodnia i środkowa Francja

Forum Réfugiés prowadzi ośrodki mieszkaniowe i wspiera osoby wprowadzające się do prywatnych lokali.

Pomoc obejmuje

- Tymczasowe miejsca w ośrodkach recepcyjnych lub mieszkaniach przejściowych
- Pomoc w zrozumieniu umów najmu
- Porady dotyczące zarządzania mediami (prąd, gaz, internet)
- Pomoc w rejestracji adresu i uzyskaniu zasiłku mieszkaniowego
- Porady dotyczące planowania budżetu na czynsz i rachunki

Croix Rouge Française (Czerwony Krzyż)

Strona internetowa: <https://www.croix-rouge.fr>

Miasta: Cały kraj

Czerwony Krzyż zapewnia zakwaterowanie w sytuacjach kryzysowych oraz wsparcie w integracji.

Co oferują

- Schronienie w sytuacjach kryzysowych dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji
- Pomoc w znalezieniu mieszkania krótkoterminowego lub przejściowego
- Wsparcie administracyjne przy składaniu wniosków o wynajem
- Praktyczne warsztaty dotyczące praw najemców

Secours Catholique – Caritas France

Strona internetowa: <https://www.secours-catholique.org>

Miasta: Cały kraj

Secours Catholique oferuje nieformalne wsparcie oparte na społeczności lokalnej.

Zapewnia

- pomoc w poszukiwaniu przystępnego cenowo mieszkania
- Pomoc w czytaniu i zrozumieniu umów najmu
- Skierowania do schronisk lub służb zajmujących się mieszkaniami socjalnymi
- lokalne sieci wsparcia dla osób borykających się z problemami mieszkaniowymi

Miejskie służby socjalne (Centres Communaux d'Action Sociale – CCAS)

Dostępne we wszystkich miastach

Usługi obejmują

- Informacje na temat zakwaterowania w sytuacjach kryzysowych
- Pomoc przy składaniu wniosków o mieszkania socjalne (HLM)
- Dostęp do pomocy finansowej na opłaty za prąd, transport lub artykuły pierwszej potrzeby
- Spotkania z pracownikami socjalnymi, którzy mogą pomóc w wypełnianiu formularzy i załatwianiu formalności

Wyszukiwanie ofert wynajmu online

Francuski rynek prywatnych mieszkań do wynajęcia jest bardzo konkurencyjny, zwłaszcza w miastach takich jak Paryż, Lyon i Nicea. Poniższe strony internetowe są powszechnie używane:

- <https://www.leboncoin.fr>
- <https://www.seloger.com>
- <https://www.pap.fr>
- <https://www.fnaim.fr> (agencje nieruchomości)
- <https://www.locservice.fr>

Wskazówki dotyczące bezpiecznego wyszukiwania

- Unikaj wpłacania kaucji przed obejrzeniem nieruchomości
- Upewnij się, że umowy są sporządzone na piśmie i podpisane przez obie strony
- Zachowaj ostrożność w przypadku ofert, które wydają się zbyt tanie
- Poproś o wyjaśnienie dotyczące opłat (media, opłaty za budynek, podatki)
- Jeśli nie masz pewności, poproś pracownika pomocy społecznej lub wolontariusza o przejrzanie umowy

Zrozumienie umów najmu (Bail de Location)

Standardowa francuska umowa najmu zawiera:

- Nazwiska i numery identyfikacyjne zarówno wynajmującego, jak i najemcy
- Adres i rodzaj nieruchomości
- Wysokość czynszu i termin płatności
- Kaucję (zwykle w wysokości jednego miesiąca czynszu)
- Opłaty (opłaty eksploatacyjne, media, opłata za wywóz śmieci)
- Wymagania dotyczące ubezpieczenia
- Okres najmu (często trzy lata w przypadku nieruchomości nieumeblowanych, rok w przypadku umeblowanych)
- Spis wyposażenia (état des lieux)

Ważne

Najemcy muszą wykupić ubezpieczenie mieszkaniowe (*assurance habitation*) przed wprowadzeniem się.

Dodatki mieszkaniowe i mieszkania socjalne

CAF – Caisse d’Allocations Familiales

Strona internetowa: <https://www.caf.fr>

CAF zapewnia dodatki mieszkaniowe, takie jak:

- **APL** – Aide Personnalisée au Logement
- **ALS / ALF** – inne rodzaje pomocy mieszkaniowej w zależności od sytuacji

Dopłaty te mogą znacznie obniżyć miesięczny czynsz. Wnioski składa się online, a w ich wypełnieniu mogą pomóc pracownicy socjalni lub organizacje pozarządowe.

HLM – mieszkania socjalne

Mieszkania socjalne są dostępne w całej Francji, ale listy oczekujących mogą być długie.

Aby złożyć wniosek

- Złóż formularz (dossier logement social) w lokalnym urzędzie gminy (mairie) lub online
- Odnawiaj wniosek co roku, aż do momentu otrzymania oferty mieszkania
- Należy dostarczyć niezbędne dokumenty (dowód tożsamości, zezwolenie na pobyt, informacje o dochodach)

Pracownicy socjalni często pomagają w tym procesie.

Praktyczne wskazówki na co dzień

Zrozumienie codziennych systemów jest niezbędne do zmniejszenia stresu i uzyskania niezależności.

1. Opieka zdrowotna

Francja posiada silny publiczny system opieki zdrowotnej (*Assurance Maladie*). Uchodźcy zazwyczaj kwalifikują się do uzyskania ubezpieczenia.

Kroki niezbędne do uzyskania opieki

- Zarejestruj się w ubezpieczeniu zdrowotnym za pośrednictwem CPAM (Caisse Primaire d’Assurance Maladie)
- Złóż wniosek o kartę zdrowia (*carte Vitale*)
- Wybierz lekarza pierwszego kontaktu (*médecin traitant*)

Służby ratunkowe

- **112** – ogólny numer alarmowy
- **15** – pogotowie ratunkowe (SAMU)

Pomoc językowa

Organizacje pozarządowe często towarzyszą osobom podczas wizyt, jeśli potrzebne jest tłumaczenie.

2. Transport publiczny

W dużych miastach istnieje rozbudowana sieć transportu publicznego.

Przykłady

- **Paryż**: RER, metro, autobusy, tramwaje (karta Navigo)
- **Lyon**: sieć TCL
- **Marsylia**: sieć RTM
- **Tuluza**: Tisséo
- **Lille**: Ilévia

Miesięczne bilety są tańsze niż bilety jednorazowe, a niektóre regiony oferują zniżki dla osób o niskich dochodach.

3. Otwarcie konta bankowego

Do popularnych banków należą:

- Crédit Agricole
- BNP Paribas
- Société Générale
- La Banque Postale
- Crédit Mutuel

Dokumenty często wymagane

- Paszport lub zezwolenie na pobyt
- Potwierdzenie adresu zamieszkania (zaświadczenie o zakwaterowaniu lub rachunek za media)

- Numer telefonu
- Czasami zaświadczenie o dochodach lub świadczeniach CAF

Wiele banków oferuje podstawowe usługi w ramach „prawa do posiadania konta”, jeśli otwarcie konta jest utrudnione.

4. Telefony komórkowe i Internet

Główni dostawcy:

- Orange
- SFR
- Bouygues Telecom
- Free Mobile

Karty SIM typu prepaid są łatwo dostępne, a niedroge plany miesięczne są powszechnie oferowane.

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

Niedroge supermarkety to między innymi:

- Lidl
- Aldi
- Carrefour
- Auchan
- Intermarché
- Leclerc

Organizacje społeczne często rozdają paczki żywnościowe dla rodzin w potrzebie.

Opcje z drugiej ręki

- Sklepy Emmaüs
- Le Bon Coin
- Lokalne punkty zbiórki surowców wtórnych

6. Edukacja i szkoły

Edukacja publiczna jest bezpłatna.

Aby zapisać dziecko

- Skontaktuj się z lokalnym urzędem gminy
- Przedstaw dokument tożsamości oraz kartę szczepień
- Wypełnij formularz rejestracyjny w odpowiedniej szkole
- Dzieci mogą otrzymać dodatkowe wsparcie w nauce języka francuskiego (placówki UPE2A)

Szkoły zapewniają również posiłki i opiekę pozaszkolną (za dodatkową opłatą, ale często dotowaną).

7. Codzienne sprawy administracyjne

Najważniejsze urzędy to:

- **Mairie (ratusz)** – rejestracja adresu, zapis do szkoły, usługi socjalne
- **Préfecture / Sous-Préfecture** – pozwolenia na pobyt i procedury azylowe
- **CAF** – zasiłki rodzinne i pomoc mieszkaniowa
- **CPAM** – rejestracja w systemie opieki zdrowotnej
- **France Travail (dawniej Pôle Emploi)** – usługi związane z zatrudnieniem
- **CCAS** – miejska pomoc społeczna

Organizacje pozarządowe mogą pomóc w:

- Wypełnianiu formularzy
- Umówieniu wizyt
- Zrozumieniu platform internetowych
- Przygotowaniem dokumentów do procedur administracyjnych

Praktyczne wskazówki oparte na doświadczeniach nowoprzybyłych

- Zawsze zachowuj kopie umów, rachunków i oficjalnych pism
- Nie wahaj się prosić o pomoc przy wypełnianiu formularzy online i umawianiu spotkań
- Uczestnicz w lokalnych wydarzeniach społecznościowych, aby zbudować sieć kontaktów
- Wcześniej naucz się prostych zwrotów po francusku — znacznie ułatwią one codzienne zadania
- Poproś pracownika socjalnego lub organizację pozarządową o sprawdzenie każdego dokumentu, którego nie

rozumiesz w pełni

- Korzystaj z bezpłatnych usług w lokalnych bibliotekach i ośrodkach kultury