



Życie i praca w Irlandii

spis treści



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



Projekt finansowany przez Unię Europejską. Przedstawione poglądy i opinie są wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji na rzecz Rozwoju Systemu Edukacji. Ani Unia Europejska, ani podmiot przyznający dotację nie ponoszą za nie odpowiedzialności. 2023-2-PL01-KA220-VET-000183170

| Życie i praca w Irlandii jako uchodźca

Praktyczny przewodnik po wsparciu społecznym, kursach i codziennej integracji

Irlandia stała się ważnym celem dla osób poszukujących ochrony, zwłaszcza z Europy Wschodniej, Afryki i Bliskiego Wschodu. Uchodźcy przybywają z różnym pochodzeniem, umiejętnościami i doświadczeniem, a Irlandia oferuje połączenie usług krajowych, wsparcia władz lokalnych oraz silnej sieci organizacji pozarządowych, charytatywnych i grup społecznych, które pomagają im się zdomowić. Organizacje te pomagają w nauce języka, znalezieniu pracy, dostępie do opieki zdrowotnej, edukacji i zrozumieniu irlandzkich systemów, a jednocześnie stwarzają okazje do poznawania lokalnych mieszkańców i budowania sieci społecznych.

Jednocześnie pierwsze miesiące w Irlandii mogą wydawać się skomplikowane. Proces azylowy może być długotrwały, zakwaterowanie jest często zapewniane przez państwo, ale różni się pod względem jakości i lokalizacji, a wiele spraw wymaga poruszania się po nieznanych systemach, takich jak karta usług publicznych (Public Services Card) i rządowe platformy internetowe. Język angielski jest powszechnie używany, ale przyzwyczajenie się do akcentów i codziennych wyrażen może zająć trochę czasu. Niektóre obszary wiejskie oferują również mniej usług, co może zwiększać poczucie izolacji wśród nowo przybyłych rodzin i osób.

Niniejszy przewodnik zawiera praktyczne informacje, które pomagają uchodźcom w łatwiejszym przystosowaniu się do codziennego życia. Przedstawia on ośrodki wsparcia społecznego, możliwości szkoleniowe, usługi związane z dobrostanem, porady dotyczące zakwaterowania oraz najważniejsze systemy publiczne. Niezależnie od tego, czy dana osoba mieszka w Dublinie, Cork, Limerick, Galway, Waterford, czy w mniejszym miasteczku, celem niniejszego przewodnika jest wskazanie jasnych ścieżek działania oraz sprawdzonych kontaktów, które wspierają długoterminową integrację, stabilność i niezależność w Irlandii.

01

Grupy społeczne i ośrodki integracyjne



| Grupy społeczne i ośrodki integracyjne

Irlandzka sieć wsparcia dla uchodźców opiera się na współpracy między krajowymi organizacjami pozarządowymi, lokalnymi organizacjami rozwojowymi, służbami państwowymi i grupami społecznymi prowadzonymi przez wolontariuszy. Wsparcie różni się w zależności od lokalizacji, zwłaszcza między dużymi miastami a obszarami wiejskimi, ale nowo przybyli mogą zazwyczaj uzyskać pomoc językową, uczestniczyć w zajęciach społecznych, uzyskać praktyczne wskazówki i brać udział w wydarzeniach społecznościowych za pośrednictwem organizacji wymienionych poniżej. Ośrodki te odgrywają kluczową rolę w pomaganiu uchodźcom w zrozumieniu irlandzkich systemów, budowaniu pewności siebie i nawiązywaniu kontaktów z lokalnymi społecznościami.

Krajowe organizacje pozarządowe posiadające fizyczne ośrodki i działające na terenie całego kraju

Organizacje te oferują zorganizowane wsparcie dla osób ubiegających się o azyl, uchodźców i migrantów znajdujących się w trudnej sytuacji w całej Irlandii.

Irish Refugee Council (IRC)

Strona internetowa: <https://www.irishrefugeecouncil.ie>

Miasta: Dublin (z usługami na terenie całego kraju)

IRC jest kluczową organizacją wspierającą osoby w trakcie procesu azylowego i wczesnej integracji.

Co oferują

- Informacje i wskazówki dotyczące procesu azylowego
- Usługi bez wcześniejszej rejestracji zapewniające praktyczne wsparcie (Dublin)
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do opieki zdrowotnej, edukacji i pomocy społecznej
- Porady mieszkaniowe dla osób, którym przyznano ochronę
- Usługi dla młodzieży i programy mentorskie
- Kursy języka angielskiego, warsztaty i wydarzenia społecznościowe
- W razie potrzeby skierowania do pomocy prawnej i wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego

Dlaczego to jest przydatne

Zapewnia jasne wsparcie skoncentrowane na prawach oraz praktyczne wskazówki dotyczące codziennego życia.

Centrum Praw Migrantów w Irlandii (MRCI)

Strona internetowa: <https://www.mrci.ie>

Miasto: Dublin (ogólnokrajowa infolinia)

MRCI wspiera migrantów borykających się z problemami w miejscu pracy, wyzyskiem lub trudnościami w zrozumieniu praw pracowniczych.

Co oferują

- Porady dotyczące praw pracowniczych i warunków zatrudnienia
- Wsparcie dla osób wykonujących prace nisko płatne lub w trudnych warunkach
- Warsztaty z języka angielskiego i umiejętności cyfrowych
- Grupy społeczne i programy przywództwa
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do usług z zakresu zabezpieczenia społecznego

Dla

Uchodźców przygotowujących się do podjęcia pracy lub doświadczających niesprawiedliwego traktowania.

Nasc – Centrum Praw Migrantów i Uchodźców

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

Miasto: Cork (z ogólnokrajową infolinią)

Nasc zapewnia wsparcie prawne i socjalne dla uchodźców, osób ubiegających się o azyl i migrantów.

Oferują

- Porady prawne dotyczące pobytu, łączenia rodzin i obywatelstwa
- Pomoc w zakresie opieki społecznej i dostępu do usług
- Zajęcia z konwersacji w języku angielskim
- Wsparcie dla młodzieży i rodzin
- Wydarzenia społecznościowe i warsztaty integracyjne

Crosscare (w tym Projekt Migrant)

Strona internetowa: <https://www.crosscare.ie>

Miasta: Dublin, Wicklow i okoliczne hrabstwa

Crosscare pracuje z osobami i rodzinami znajdującymi się w trudnej sytuacji.

Oferta

- Wsparcie społeczne dla osób objętych programem Direct Provision i mieszkających w tymczasowych lokalach
- Pomoc w kwestiach związanych z zasiłkami, mieszkaniem i integracją
- Wspólne posiłki, banki żywności i wsparcie dla rodzin
- Usługi dla młodzieży i mentoring
- Porady dotyczące migracji w ramach projektu Crosscare Migrant Project

Irlandzki Czerwony Krzyż

Strona internetowa: <https://www.redcross.ie>

Miasta: cały kraj

Irlandzki Czerwony Krzyż prowadzi programy mające na celu wspieranie osób objętych systemem azylowym i ochronnym.

Oferują

- pomoc w sytuacjach kryzysowych oraz artykuły pierwszej potrzeby
- Programy sponsorowania społecznego
- Grupy konwersacyjne z języka angielskiego w wielu powiatach
- Działania na rzecz integracji uchodźców
- Pomoc w nawiązywaniu kontaktu między wolontariuszami a nowo przybyłymi

Lokalne usługi integracyjne i organizacje rozwoju społeczności

Wiele miast i hrabstw posiada lokalne organizacje finansowane w celu wspierania integracji. Usługi są zróżnicowane, ale często obejmują kursy językowe, imprezy towarzyskie, sesje informacyjne i praktyczne wskazówki.

Lokalne firmy rozwoju (LDC)

Dostępne we wszystkich powiatach

LDC realizują programy integracyjne finansowane w ramach Programu Integracji Społecznej i Aktywizacji Społeczności (SICAP).

Typowe usługi

- Kursy języka angielskiego i grupy konwersacyjne
- Warsztaty dotyczące zatrudnienia i pomoc w tworzeniu CV
- Zajęcia z umiejętności cyfrowych
- Grupy dla kobiet i wsparcie dla rodzin
- Wydarzenia społecznościowe i projekty międzykulturowe
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do lokalnych usług i świadczeń

Przykłady obejmują South Dublin Partnership, Cork City Partnership, Galway City Partnership i inne.

Centra międzykulturowe i społecznościowe

W miastach i miasteczkach w całej Irlandii działają małe ośrodki prowadzone przez społeczność, które przyjmują nowo przybyłych.

Oferują one

- grupy konwersacyjne z języka angielskiego
- praktyczną pomoc w wypełnianiu formularzy i umawianiu spotkań
- spotkania towarzyskie i zajęcia kulturalne
- Programy dla rodzin i młodzieży
- Możliwości wolontariatu w okolicy

Przykłady obejmują:

- **Doras** (Limerick) – wsparcie i rzecznictwo na rzecz uchodźców
- **Wsparcie dla społeczności migrantów w Galway**
- Grupy **Fáilte Isteach** (w całym kraju)
- **Zasoby społecznościowe w Longford**
- **Grupy wsparcia schroniska dla kobiet w Bray**

Fáilte Isteach – społeczne grupy konwersacyjne z języka angielskiego

Strona internetowa: <https://www.thirdageireland.ie/failte-isteach>

Ogólnokrajowe

Ogólnokrajowa sieć zajęć dla dorosłych prowadzonych przez wolontariuszy.

Co oferują

- Bezpłatne zajęcia z konwersacji w języku angielskim
- Przyjazna, nieformalna atmosfera nauki
- Zajęcia odbywają się w ośrodkach kultury, bibliotekach i salach parafialnych
- Doskonałe rozwiązanie dla budowania pewności siebie i zmniejszania izolacji

Biblioteki (Public Library Service)

W całym kraju

Biblioteki odgrywają kluczową rolę w integracji społecznej.

Oferują

- zajęcia z języka angielskiego oraz grupy konwersacyjne
- Dostęp do komputerów, drukarek i Wi-Fi
- Warsztaty z umiejętności cyfrowych i irlandzkich systemów
- Czas na bajki i zajęcia dla dzieci
- Bezpieczne, przyjazne miejsca do nauki lub spotkań towarzyskich

Organizacje wyznaniowe i kulturalne

Kościół, meczety, świątynie i stowarzyszenia kulturalne oferują wsparcie i więzi społeczne.

Typowe działania

- Ćwiczenia z języka angielskiego
- Spotkania towarzyskie i wspólne posiłki
- Bezpieczne miejsca dla kobiet i rodzin
- Wsparcie dla osób czujących się odizolowanych
- Pomoc w zakresie odzieży, żywności lub przyborów szkolnych

02

Kursy i szkolenia dla uchodźców w Irlandii



| Kursy i szkolenia dla uchodźców w Irlandii

Uchodźcy w Irlandii mają dostęp do szerokiej gamy bezpłatnych lub dotowanych kursów, które mają na celu wspieranie nauki języka angielskiego, umiejętności cyfrowych, umiejętności zawodowych oraz przygotowania do zatrudnienia. Szkolenia są prowadzone przez krajowe organizacje pozarządowe, lokalne firmy zajmujące się rozwojem, ośrodki społeczne, instytucje kształcenia dorosłych oraz programy finansowane przez państwo, takie jak ETB (Rady ds. Edukacji i Szkoleń). Wiele opcji jest elastycznych, przyjaznych dla początkujących i dostosowanych do potrzeb osób osiedlających się w Irlandii.

W tej sekcji przedstawiono praktyczne i dostępne sposoby, dzięki którym uchodźcy mogą zdobyć nowe umiejętności i zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie.

Kursy języka angielskiego (bezpłatne lub niedrogie)

Język angielski jest niezbędny w życiu codziennym, w pracy oraz w dostępie do irlandzkich usług publicznych. Uchodźcy mogą uczestniczyć w formalnych i nieformalnych zajęciach w całym kraju.

1. Centra edukacji dorosłych ETB (Rady ds. Edukacji i Szkoleń)

Strona internetowa: www.etbi.ie

Ogólnokrajowo

ETB zapewniają formalną edukację w języku angielskim (ESOL) dla dorosłych.

Oferta

- Kursy języka angielskiego od poziomu początkującego do zaawansowanego
- Kursy czytania i pisanie dla dorosłych z ograniczonym wykształceniem
- Przygotowanie do egzaminów (IELTS lub Cambridge w niektórych ośrodkach)
- Język angielski w pracy i praktyczna komunikacja na co dzień
- Zajęcia w niepełnym wymiarze godzin, elastyczne harmonogramy, często w godzinach szkolnych

Dlaczego to jest przydatne

Kursy ETB mają ustaloną strukturę, są bezpłatne i dostępne we wszystkich hrabstwach.

2. Fáilte Isteach – zajęcia konwersacyjne dla społeczności lokalnej

Strona internetowa: <https://www.thirdageireland.ie/failte-isteach>

Ogólnokrajowo

Ogólnokrajowa sieć grup konwersacyjnych z języka angielskiego prowadzonych przez wolontariuszy.

Oferują

- Nieformalne ćwiczenia konwersacyjne
- Przyjazne, otwarte zajęcia w bibliotekach i ośrodkach kultury
- Grupy wspierające, idealne dla początkujących
- Udział bezpłatny i bez formalności

3. Kursy języka angielskiego prowadzone przez organizacje pozarządowe

Dostępne za pośrednictwem Irish Refugee Council, Nasc, Crosscare, Doras oraz lokalnych firm zajmujących się rozwojem.

Cechy wspólne

- Język angielski na poziomie początkującym i średnio zaawansowanym
- Małe grupy z elastycznym harmonogramem
- Nauka oparta na konwersacji
- W niektórych ośrodkach zajęcia tylko dla kobiet

- Angielski do codziennych czynności (opieka zdrowotna, zakupy, spotkania)

Są one idealne dla osób, które preferują wsparcie społecznościowe.

4. Biblioteki i ośrodki kultury

Wiele bibliotek organizuje grupy konwersacyjne z języka angielskiego oraz podstawowe kursy dla dorosłych.

Zajęcia obejmują

- Koła konwersacyjne
- Grupy czytelnicze
- Wydarzenia kulturalne i towarzyskie
- Dostęp do materiałów do nauki języka angielskiego i narzędzi internetowych

Umiejętności cyfrowe i przygotowanie do zatrudnienia

Umiejętności cyfrowe stają się coraz bardziej niezbędne przy ubieganiu się o pracę, korzystaniu z systemów opieki społecznej oraz umawianiu spotkań online w Irlandii.

1. Lokalne firmy rozwoju (programy SICAP)

W całym kraju

W ramach programu integracji społecznej i aktywizacji społeczności lokalnych (Social Inclusion and Community Activation Programme) lokalne firmy rozwoju oferują:

Kursy obejmują

- Podstawowe umiejętności obsługi komputera i smartfona
- Korzystanie z poczty elektronicznej, formularzy internetowych i usług administracji publicznej
- Warsztaty z pisania CV i poszukiwania pracy
- Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej
- Bezpieczeństwo cyfrowe i komunikacja online
- Porady dotyczące dostępu do dalszego szkolenia

2. ETB – Umiejętności na przyszłość i Umiejętności w pracy

ETB realizują programy mające na celu poprawę perspektyw zatrudnienia.

Wsparcie obejmuje

- Szkolenia z zakresu umiejętności cyfrowych
- Oprogramowanie biurowe (Word, Excel, PowerPoint)
- Umiejętności w zakresie obsługi klienta i administracji
- Komunikacja w miejscu pracy
- Krótkie kursy zawodowe powiązane z lokalnymi pracodawcami

3. Programy przygotowujące do zatrudnienia prowadzone przez organizacje pozarządowe

Organizacje takie jak Irish Refugee Council, MRCI i Nasc zapewniają:

- pomoc w tworzeniu CV i składaniu podań o pracę
- Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej
- Warsztaty dotyczące praw pracowniczych
- Dostęp do możliwości wolontariatu i zdobycia doświadczenia zawodowego

- Programy mentorskie dla młodzieży

Programy te są szczególnie pomocne dla osób, które chcą nabrać pewności siebie przed wejściem na rynek pracy.

Kursy zawodowe (budownictwo, opieka, logistyka, hotelarstwo)

Irlandia oferuje wiele możliwości szkoleniowych związanych z sektorami o wysokim zapotrzebowaniu, w tym hotelarstwem, opieką społeczną, budownictwem, transportem i handlem detalicznym.

1. Kursy zawodowe ETB (Kształcenie i szkolenia ustawiczne – FET)

Realizowane przez lokalne ETB i ośrodki szkoleniowe.

Typowe kursy

- Asystent opieki zdrowotnej
- Opieka nad dziećmi i wsparcie wczesnego dzieciństwa
- Hotelarstwo i gastronomia
- Handel detaliczny i obsługa klienta
- Obsługa magazynu i wózków widłowych
- Umiejętności budowlane
- Kosmetyka i fryzjerstwo
- Administracja biznesowa
- Wsparcie komputerowe i informatyczne

Kursy mogą obejmować praktyki zawodowe, pomagające uchodźcom zdobyć praktyczne doświadczenie.

2. Skillnet Ireland

Strona internetowa: <https://www.skillnetireland.ie>

Skillnet zapewnia dotowane szkolenia poprzez sieci branżowe.

Kursy obejmują

- umiejętności informatyczne i cyfrowe
- Szkolenia z zakresu hotelarstwa i turystyki
- Opieka zdrowotna i opieka
- Produkcja żywności i bezpieczeństwo
- Handel detaliczny i obsługa klienta

Niektóre sieci Skillnet dają pierwszeństwo nowoprzybyłym lub oferują obniżone opłaty.

3. Szkolenia zawodowe organizowane przez społeczność lokalną

Lokalne ośrodki społeczne, grupy kobiet i lokalne centra rozwoju często organizują krótkie kursy, takie jak:

- Szycie i tekstylia
- Podstawy gotowania i higiena żywności
- Sprzątanie i obsługa obiektów

- Pielęgnacja ogrodu
- Podstawy obsługi klienta
- Warsztaty fryzjerskie i kosmetyczne
- Umiejętności twórcze i rzemieślnicze

Kursy te są dostępne bez konieczności posiadania zaawansowanej znajomości języka angielskiego.

4. Kursy Springboard+ i kursy szkolnictwa wyższego

Strona internetowa: <https://www.springboardcourses.ie>

Springboard+ oferuje bezpłatne lub dotowane kursy szkolnictwa wyższego w takich dziedzinach jak:

- ICT i tworzenie oprogramowania
- Umiejętności biznesowe i menedżerskie
- Opieka zdrowotna i administracja medyczna
- Inżynieria i technologia

Niektóre kursy są odpowiednie dla osób, które ukończyły już studia wyższe w swoich krajach.

Uznawanie i podnoszenie kwalifikacji

Uchodźcy z doświadczeniem zawodowym lub wykształceniem akademickim mogą ubiegać się o uznanie swoich kwalifikacji.

1. Quality and Qualifications Ireland (QQI)

Strona internetowa: <https://www.qqi.ie>

Oferują

- Ocenę międzynarodowych kwalifikacji
- Oświadczenia o porównywalności
- Wskazówki dotyczące dostępu do dalszej edukacji lub zawodów regulowanych

2. Zawody regulowane

Niektóre zawody wymagają uzyskania specjalnej licencji (np. opieka zdrowotna, nauczanie, inżynieria).

Wsparcie obejmuje

- Porady od Nasc i Irlandzkiej Rady ds. Uchodźców
- doradztwo zawodowe ETB
- Biura ds. uznawania kwalifikacji na uniwersytetach w zakresie ścieżek akademickich

3. Kursy pomostowe lub „ścieżki”

Niektóre uczelnie oferują wsparcie dla uchodźców pragnących powrócić do studiów wyższych, w tym:

- język angielski do celów akademickich
- Kursy przygotowawcze
- Programy dostępne dla studentów dorosłych

- Mentoring i planowanie kariery

03

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego



| Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Dostosowanie się do życia w Irlandii może wiązać się z wieloma trudnościami, takimi jak niepewność co do procesu azylowego, nieznanne systemy, problemy z zakwaterowaniem, bariery językowe oraz rozłąka z rodziną. Irlandia oferuje szeroki wachlarz usług, obejmujący państwową służbę zdrowia, wsparcie organizowane przez organizacje pozarządowe, działania na rzecz dobrego samopoczucia realizowane przez społeczności lokalne oraz specjalistyczne organizacje zapewniające pomoc emocjonalną i psychologiczną. Wsparcie jest dostępne dla dorosłych, dzieci i młodzieży, a jego formy obejmują zarówno profesjonalne doradztwo, jak i nieformalne grupy społecznościowe.

W tej sekcji przedstawiono najbardziej dostępne formy wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla uchodźców w całej Irlandii.

Główne organizacje pozarządowe zapewniające wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Organizacje te oferują bezpłatne lub niedrogie wsparcie psychologiczne, poradnictwo emocjonalne oraz działania na rzecz dobrego samopoczucia. Usługi są dostępne w języku angielskim, a niektóre organizacje zapewniają tłumaczy lub personel posługujący się innymi językami.

Irish Refugee Council (IRC)

Strona internetowa: <https://www.irishrefugeecouncil.ie>

Miasto: Dublin (zasięg ogólnokrajowy)

Co oferują

- Indywidualne wsparcie emocjonalne zapewniane przez pracowników ds. integracji
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do lekarza pierwszego kontaktu i usług w zakresie zdrowia psychicznego
- Wsparcie dla osób borykających się ze stresem związanym z ubieganiem się o azyl lub kwestiami mieszkaniowymi
- Programy na rzecz dobrego samopoczucia młodzieży i mentoring
- Skierowania do profesjonalnych usług doradczych w razie potrzeby

Dlaczego to jest przydatne

IRC jest często pierwszym punktem kontaktowym dla nowo przybyłych osób borykających się z obciążeniem emocjonalnym.

Nasc – Centrum Praw Migrantów i Uchodźców

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

Miasto: Cork

Oferują

- Wsparcie emocjonalne uwzględniające traumę
- Pomoc w umawianiu wizyt u lekarza
- Działania międzykulturowe zmniejszające izolację
- Rzecznictwo na rzecz osób w trudnej sytuacji
- Sesje wsparcia dla rodzin i młodzieży

Doras (Limerick)

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

Co oferują

- Wsparcie emocjonalne i poradnictwo społeczne
- Skierowania do specjalistów ds. zdrowia psychicznego
- Grupy dla kobiet, wydarzenia społecznościowe i wsparcie dla rodzin
- Pomoc w poruszaniu się po systemie opieki zdrowotnej

Crosscare

Strona internetowa: <https://www.crosscare.ie>

Miasta: Dublin i Wicklow

Oferują

- Nieformalne doradztwo i wsparcie społeczne
- Pomoc w radzeniu sobie ze stresem związanym z zakwaterowaniem i kwestiami socjalnymi
- Wsparcie dla rodzin i usługi dla młodzieży
- Kawiarnie społecznościowe i bezpieczne miejsca do rozmowy

Irlandzki Czerwony Krzyż

Strona internetowa: <https://www.redcross.ie>

Ogólnokrajowe

Oferują

- Programy wsparcia społecznego
- Wsparcie emocjonalne zapewniane przez lokalnych wolontariuszy
- Ścieżki skierowań dla osób w trudnej sytuacji
- Działania społeczne mające na celu zmniejszenie izolacji

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej

Uchodźcy w Irlandii mają prawo do korzystania z publicznego systemu opieki zdrowotnej (*HSE* – Health Service Executive) po uzyskaniu numeru PPS. Usługi mogą się różnić w zależności od lokalizacji, ale mają podobną strukturę.

1. Lekarze pierwszego kontaktu (GP)

Lekarze pierwszego kontaktu są zazwyczaj pierwszym punktem kontaktowym w przypadku problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

Mogą oni

- Przeprowadzić wstępną ocenę
- w razie potrzeby przepisać leki
- skierować pacjentów do poradni psychologicznych
- skierować pacjentów do zespołów ds. zdrowia psychicznego w społeczności
- Wystawiać zaświadczenia lekarskie dotyczące stresu lub problemów związanych z samopoczuciem

2. Psychologia w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (HSE)

W niektórych regionach oferowane jest bezpłatne wsparcie psychologiczne w ramach usług podstawowej opieki zdrowotnej.

Usługi obejmują

- Krótkoterminowe doradztwo lub terapię rozmową
- Wsparcie emocjonalne w przypadku lęku, stresu i obniżonego nastroju
- Porady dotyczące radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami
- Skierowania do zespołów specjalistycznych w razie potrzeby

Czas oczekiwania zależy od lokalizacji.

3. Społeczne zespoły ds. zdrowia psychicznego (CMHT)

Dla osób wymagających bardziej specjalistycznej opieki.

Zapewniają one

- Ocenę i diagnozę
- Stałe wsparcie psychologiczne
- Opieka psychiatryczna
- Wizyty domowe w określonych przypadkach
- Interwencja kryzysowa

Dostęp do pomocy zazwyczaj następuje po skierowaniu od lekarza pierwszego kontaktu.

4. Szpitale i psychiatryczna opieka w nagłych wypadkach

W nagłych przypadkach osoby potrzebujące mogą zgłosić się na oddział ratunkowy lub zostać skierowane do placówek psychiatrycznych.

Pomoc w nagłych wypadkach obejmuje

- Natychmiastową ocenę ryzyka
- Interwencję kryzysową
- Krótkoterminową stabilizację
- Skierowania na dalszą opiekę

5. Poradnictwo w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (CIPC)

W niektórych przypadkach lekarze pierwszego kontaktu mogą skierować osoby dorosłe z łagodnymi lub umiarkowanymi problemami psychicznymi na bezpłatne krótkoterminowe porady.

Wsparcie dla dzieci i młodzieży

Dzieci uchodźców mogą doświadczać stresu związanego z przejściem do nowej szkoły, trudnościami językowymi, traumatycznymi przeżyciami z przeszłości lub rozłąką z rodziną. Irlandia zapewnia kilka form specjalistycznego wsparcia.

1. Służby ds. zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży (CAMHS)

Zapewniają specjalistyczną opiekę psychiatryczną dla dzieci z poważnymi problemami psychicznymi.

Oferują one

- Ocenę i leczenie trudności emocjonalnych lub behawioralnych
- Terapię rodzinną
- Wsparcie w sytuacjach kryzysowych w ciężkich przypadkach
- Długoterminowe plany leczenia

Dostęp do tych usług uzyskuje się zazwyczaj na podstawie skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

2. Wsparcie w szkole

Szkoły publiczne zatrudniają doradców zawodowych lub pracowników opieki duszpasterskiej.

Co oferują

- Wsparcie emocjonalne i społeczne dla uczniów
- Pomoc w integracji szkolnej
- Wsparcie w walce z prześladowaniem
- W razie potrzeby skierowanie do zewnętrznych służb

Wiele szkół podstawowych zatrudnia również koordynatorów ds. współpracy między szkołą a rodziną, którzy wspierają rodziny.

3. Jigsaw – wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży

Strona internetowa: <https://www.jigsaw.ie>

Ośrodki w wielu hrabstwach

Co oferują

- Bezpłatne, poufne wsparcie dla młodzieży w wieku 12–25 lat
- Krótkoterminowe doradztwo
- Praktyczne porady dotyczące radzenia sobie ze stresem, lękiem lub obniżonym nastrojem
- Warsztaty w szkołach i społecznościach

4. Organizacje młodzieżowe i grupy społeczne

Grupy takie jak Foróige, Youth Work Ireland oraz lokalne projekty oferują:

- Bezpieczne przestrzenie społeczne
- Mentoring dla młodzieży
- Sport, muzykę i zajęcia twórcze
- Programy wspierające rozwój emocjonalny i budowanie pewności siebie
- Wsparcie dla młodych ludzi objętych programem Direct Provision

D. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych i pomoc w nagłych wypadkach

Uchodźcy doświadczający poważnego stresu emocjonalnego lub znajdujący się w bezpośrednim niebezpieczeństwie mogą skorzystać z szeregu form pomocy w sytuacjach kryzysowych.

1. Numer alarmowy: 112 / 999

W nagłych przypadkach medycznych lub zagrożeniach bezpieczeństwa.

2. Samaritans

Strona internetowa: <https://www.samaritans.org/ireland>

Telefon: 116 123

Dostępne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, poufne wsparcie emocjonalne dla wszystkich osób w trudnej sytuacji.

3. Women's Aid (pomoc ofiarom przemocy domowej)

Strona internetowa: <https://www.womensaid.ie>

Telefon: 1800 341 900

Zapewnia pomoc i poufne wsparcie dla kobiet doświadczających przemocy domowej.

4. Pieta

Strona internetowa: <https://www.pieta.ie>

Dostępne usługi telefoniczne i SMS-owe

Oferują

- Wsparcie w sytuacjach kryzysowych
- Poradnictwo w przypadku myśli samobójczych lub samookaleczeń
- Punkty pomocy bez rejestracji w kilku lokalizacjach

5. Lokalne zespoły interwencji kryzysowej (HSE)

W niektórych regionach działają wyspecjalizowane zespoły terenowe, które reagują na poważne kryzysy związane ze zdrowiem psychicznym.

Działania na rzecz dobrego samopoczucia w społeczności

Nieformalne wsparcie społecznościowe stanowi ważny element poprawy samopoczucia i zmniejszania izolacji.

1. Grupy konwersacyjne z języka angielskiego i kawiarnie społecznościowe

Organizowane przez Fáilte Isteach, biblioteki, kościoły i lokalne społeczności.

Działania obejmują

- Interakcje społeczne
- Ćwiczenia językowe
- Wydarzenia kulturalne
- Poranne spotkania przy kawie i sesje otwarte

2. Grupy kobiet i kręgi rodziców

Często prowadzone przez organizacje pozarządowe, lokalne organizacje społeczne lub ośrodki kultury.

Oferują

- Bezpieczne przestrzenie do dyskusji
- Warsztaty dla rodziców
- Grupy kulinarne, rękodzieła lub szycia
- Zajęcia dla matek z dziećmi
- Sieci wsparcia rówieśniczego

3. Programy kreatywne, artystyczne i promujące dobre samopoczucie fizyczne

Zajęcia te pomagają zmniejszyć stres i sprzyjają nawiązywaniu kontaktów społecznych.

Przykłady

- Warsztaty artystyczne lub rękodzielnicze
- Zajęcia muzyczne
- Zajęcia z jogi lub łagodnych ćwiczeń
- Grupy spacerowe
- Projekty ogrodnicze
- Chóry lub grupy teatralne

4. Stowarzyszenia wyznaniowe i kulturalne

Kościół, meczety i grupy kulturalne często zapewniają:

- Nieformalne wsparcie emocjonalne
- Spotkania towarzyskie
- Zajęcia dla rodzin i młodzieży
- Pomoc w sprawach praktycznych
- Miejsca, gdzie można mówić w ojczystym języku i spotykać się z innymi osobami o podobnym pochodzeniu

04

Pomoc w zakresie mieszkania i praktycznych spraw życia codziennego



| Zakwaterowanie i praktyczne wskazówki dotyczące życia codziennego

Znalezienie mieszkania w Irlandii może być jednym z największych wyzwań związanych z osiedleniem się w nowym miejscu. Państwo zapewnia zakwaterowanie wielu osobom ubiegającym się o azyl i nowo przybyłym rodzinom, ale znalezienie mieszkania na dłuższą metę wiąże się z poruszaniem się po konkurencyjnym rynku wynajmu prywatnego lub ubieganiem się o mieszkanie socjalne. Codzienne sprawy, takie jak opieka zdrowotna, transport publiczny, usługi cyfrowe i bankowość, również wymagają pewnego dostosowania. W tej sekcji przedstawiono główne sposoby uzyskania pomocy w zakresie mieszkania oraz praktyczne wskazówki dotyczące codziennych spraw w Irlandii.

Wsparcie mieszkaniowe

Zakwaterowanie dla uchodźców w Irlandii jest zapewniane poprzez połączenie zakwaterowania zapewnianego przez państwo, pomocy organizacji pozarządowych oraz prywatnych wynajmów. Dostępność wsparcia różni się w zależności od hrabstwa, ale poniższe organizacje zapewniają najczęstsze i najbardziej wiarygodne formy pomocy.

1. Zakwaterowanie i wsparcie zapewniane przez państwo (dla osób ubiegających się o azyl i nowo uznanych uchodźców)

Wielu osób ubiegających się o azyl mieszka w lokalach zapewnianych przez państwo (ośrodki Direct Provision lub IPAS).

Dostępne wsparcie obejmuje

- Pracowników socjalnych lub personel pomocniczy na miejscu
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do opieki zdrowotnej i usług z zakresu zabezpieczenia społecznego
- Pomoc w zapisaniu dzieci do szkoły
- Informacje na temat przeprowadzki do samodzielnego mieszkania po uzyskaniu statusu ochrony
- Kontakty z grupami społecznymi i lokalnymi służbami

2. Irish Refugee Council (IRC) – Zespół ds. pomocy mieszkaniowej

Strona internetowa: <https://www.irishrefugeecouncil.ie>

Miasto: Dublin (wsparcie na terenie całego kraju)

Oferują

- Pomoc w znalezieniu prywatnego mieszkania do wynajęcia
- Informacje na temat praw najemców
- Pomoc w zrozumieniu umów najmu
- Pomoc w ubieganiu się o mieszkanie socjalne
- Wsparcie w organizacji gospodarstwa domowego dla nowo zakwaterowanych rodzin
- Praktyczne wskazówki dotyczące rachunków, mediów i planowania budżetu

3. Nasc – Wsparcie w zakresie mieszkalnictwa i integracji (Cork)

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

Co oferują

- Pomoc w znalezieniu opcji wynajmu
- Porady dotyczące kontaktów z właścicielami i agencjami
- Wsparcie w zrozumieniu zasad najmu
- Pomoc w ubieganiu się o dodatek mieszkaniowy (HAP)

4. Lokalne firmy deweloperskie (LDC)

W całym kraju

Dzięki finansowaniu z programu SICAP lokalne firmy deweloperskie oferują pomoc w zakresie:

- Wyszukiwaniem ofert wynajmu
- Zrozumienie procesów składania wniosków
- Wsparcie w zakresie planowania budżetu i podłączenia mediów
- Skierowania do służb pomocy społecznej i mieszkaniowej

5. Dublin Simon Community i Regional Homeless Services

Organizacje te pomagają osobom zagrożonym bezdomnością lub borykającym się z problemami mieszkaniowymi.

Oferują

- Skierowania do zakwaterowania w sytuacjach kryzysowych
- wsparcie w prowadzeniu spraw
- Pomoc w uzyskaniu dodatków mieszkaniowych
- Rzecznictwo na rzecz osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji

Wyszukiwanie ofert wynajmu online

Większość prywatnych ofert wynajmu w Irlandii jest publikowana w Internecie.

Popularne strony internetowe

- <https://www.daft.ie>
- <https://www.rent.ie>
- <https://www.myhome.ie>
- Lokalne grupy na Facebooku i strony społecznościowe poświęcone współdzielonym pokojom

Wskazówki dotyczące bezpiecznego wyszukiwania

- Nie wysyłaj pieniędzy przed obejrzeniem nieruchomości
- Korzystaj z renomowanych stron internetowych lub zarejestrowanych agencji wynajmu
- Zachowaj ostrożność w przypadku bardzo niskich cen ofert typu „all-inclusive”
- Poproś o pisemne potwierdzenie wszystkich ustaleń
- Poproś o pokwitowanie przy wpłacie kaucji
- Zawsze podpisuj pisemną umowę najmu

Organizacje pozarządowe mogą sprawdzać umowy najmu, aby upewnić się, że są one uczciwe i zgodne z prawdą.

Zrozumienie umów najmu (umowa dzierżawy lub najmu)

Standardowa irlandzka umowa najmu zawiera:

- Nazwiska i dane najemcy oraz wynajmującego
- Okres najmu
- Miesięczny czynsz i termin płatności
- Kwotę kaucji (zwykle równowartość jednego miesiąca czynszu)
- Zasady dotyczące opłat za media i wywóz śmieci
- Obowiązki związane z konserwacją
- Okresy wypowiedzenia
- Wykaz wyposażenia, jeśli nieruchomość jest umeblowana
- Rejestracja w Residential Tenancies Board (RTB)

Ważne

Właściciel musi zarejestrować najem w RTB. Dzięki tej rejestracji najemcy otrzymują ochronę prawną.

Zasiłek mieszkaniowy (HAP)

Uchodźcy posiadający status ochrony mogą kwalifikować się do otrzymania HAP.

HAP zapewnia

- Miesięczne wsparcie na poczet czynszu wypłacane bezpośrednio wynajmującemu
- Dodatkową kwotę wnoszoną przez najemcę
- Kwalifikowalność zależy od dochodów i wielkości rodziny

Program HAP jest zarządzany przez władze lokalne, które mogą udzielić porad dotyczących procesu składania wniosków.

Praktyczne wskazówki na co dzień

Zrozumienie codziennych systemów pomaga nowoprzybyłym poczuć się pewniej i bardziej niezależnie.

1. Opieka zdrowotna

Irlandia posiada mieszany system opieki zdrowotnej, łączący sektor publiczny i prywatny.

Jak uzyskać dostęp do opieki

- Złóż wniosek o nadanie **numeru PPS** (Personal Public Service Number)

- Zarejestruj się u lokalnego **lekarza pierwszego kontaktu**
- Złóż wniosek o **kartę medyczną (Medical Card)** lub **kartę wizyt u lekarza pierwszego kontaktu (GP Visit Card)**, jeśli spełniasz kryteria (w zależności od dochodów lub statusu pobytu)

Służby ratunkowe

- **112 / 999** – numer alarmowy w nagłych wypadkach medycznych i zagrożeniach
- Szpitalne oddziały ratunkowe (A&E) w celu uzyskania pilnej pomocy

Pomoc językowa

Niektóre szpitale i kliniki zapewniają dostęp do usług tłumaczeniowych.

2. Transport publiczny

W dużych miastach funkcjonują lokalne sieci transportowe.

Przykłady

- **Dublin:** autobusy Dublin Bus, tramwaje Luas, pociągi DART
- **Cork:** autobusy miejskie Bus Éireann
- **Limerick, Galway, Waterford:** lokalne sieci autobusowe
- **Pociągi międzymiastowe:** obsługiwane przez Irish Rail (Iarnród Éireann)

Karta Leap

Karta transportowa wielokrotnego użytku, która zapewnia zniżki na większość usług.

3. Otwarcie konta bankowego

Najpopularniejsze banki to:

- Bank of Ireland
- AIB
- Permanent TSB
- Spółdzielcze kasy oszczędnościowo-kredytowe (lokalne)

Wymagania

- Paszport lub dowód tożsamości
- Numer PPS
- Potwierdzenie adresu zamieszkania (czasami akceptowane są oficjalne pisma, zaświadczenia od lekarza rodzinnego lub listy z numerem PPS)
- Numer telefonu

Niektóre banki oferują podstawowe konta przeznaczone dla osób z ograniczoną dokumentacją.

4. Telefony komórkowe i Internet

Główni operatorzy komórkowi to:

- Vodafone
- Three
- Eir
- Tesco Mobile
- Lycamobile (przydatne do tanich połączeń międzynarodowych)

Karty SIM typu prepaid są powszechnie dostępne w supermarketach i sklepach spożywczych.

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

Niedrogie supermarketów to między innymi:

- Lidl
- Aldi
- Dunnes Stores
- Tesco
- SuperValu

Tania odzież, meble i artykuły pierwszej potrzeby:

- Sklepy charytatywne (np. St Vincent de Paul, Oxfam, Enable Ireland)
- Facebook Marketplace
- Lokalne grupy wymiany
- Hurtownie mebli używanych

6. Edukacja i szkoły

Edukacja publiczna jest bezpłatna.

Aby zapisać dziecko

- Skontaktuj się bezpośrednio z lokalną szkołą
- Należy przedstawić dokumenty tożsamości oraz potwierdzenie adresu zamieszkania
- Niektóre szkoły mogą poprosić o dokumentację szkolną z poprzedniej placówki (jeśli jest dostępna)

Dzieci uczące się języka angielskiego mogą otrzymać dodatkowe wsparcie językowe (EAL – angielski jako język dodatkowy).

7. Codzienne sprawy administracyjne

Ważne systemy publiczne obejmują:

- **Numer PPS** – wymagany do podjęcia pracy, uzyskania świadczeń socjalnych i korzystania z wielu usług
- **MyGovID** – cyfrowy dostęp do usług rządowych
- **Urzędy pomocy społecznej (centra Intreo)** – zatrudnienie i ochrona socjalna
- **Informacje dla obywateli** – porady dotyczące praw, pomocy społecznej, mieszkalnictwa i usług
- **Rejestracja u lekarza pierwszego kontaktu i wnioski o kartę medyczną**
- **Wnioski o prawo jazdy i zeznania podatkowe**, jeśli dotyczy

Organizacje pozarządowe i biblioteki mogą pomóc w wypełnianiu formularzy, umawianiu spotkań i zrozumieniu oficjalnych pism.

Praktyczne wskazówki dotyczące codziennego życia w Irlandii

- Zachowaj kopie wszystkich dokumentów, umów najmu i rachunków
- Skorzystaj z serwisu Citizens Information, aby uzyskać jasne wyjaśnienia dotyczące irlandzkich systemów
- Uczestnicz w wydarzeniach społecznościowych i grupach konwersacyjnych z języka angielskiego, aby nabrać pewności siebie
- Jeśli list, formularz lub rachunek jest niejasny, poproś o pomoc jak najwcześniej
- Odwiedź lokalne biblioteki, aby skorzystać z bezpłatnego internetu, drukarek i miejsc do nauki
- Sprawdź trasy autobusów i pociągów przed przeprowadzką do nowego mieszkania
- Jeśli nie masz pewności co do umowy najmu, poproś organizację pozarządową o jej sprawdzenie