



[www.welcomeworkproject.eu](http://www.welcomeworkproject.eu)

# Velkommen til Vores projekt



Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.

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>



A photograph of construction workers wearing orange safety vests and holding hard hats. One worker in the foreground is holding a white hard hat, while others behind him hold yellow and orange ones. The image is partially covered by a red rectangle on the left and a teal rectangle on the right.

# Indhold

|           |                                                        |    |
|-----------|--------------------------------------------------------|----|
| <b>01</b> | Fællesskabsgrupper og integrationscentre               | 4  |
| <b>02</b> | Kurser og uddannelsesmuligheder for flygtninge i Polen | 8  |
| <b>03</b> | Støtte til mental sundhed og velvære                   | 13 |
| <b>04</b> | Bolig og praktisk vejledning i hverdagen               | 18 |

## | At bo og arbejde i Polen som flygtning

### Praktisk guide til støtte fra lokalsamfundet, kurser og integration i hverdagen

Polen er i løbet af det seneste årti blevet et af Europas vigtigste destinationer for mennesker, der søger sikkerhed. Flygtninge ankommer fra en lang række regioner, og hver især medbringer de forskellige erfaringer, behov og færdigheder. Som svar herpå har Polen udviklet et bredt og varieret støtteapparat, der rækker ud over de formelle statslige strukturer. Ud over nationale programmer og kommunale tjenester findes der et stærkt netværk af NGO'er, velgørenhedsorganisationer, kulturcentre, trossamfund og uformelle lokalsamfundsgrupper. Disse grupper spiller en central rolle i at hjælpe nytilkomne med at finde vej i livet i et nyt land — lige fra at håndtere papirarbejde og få adgang til sundhedsvæsenet til at lære sproget, finde arbejde og opbygge sociale relationer.

Samtidig kan hverdagen i Polen føles kompliceret for en, der lige er ankommet. Systemerne er ukendte, sproget kan være en udfordring, og der er store forskelle mellem byer og regioner. At vide, hvor man kan søge hjælp, kan gøre en stor forskel, især i de første par måneder. Denne guide har til formål at tilbyde praktisk, klar information, der understøtter det konkrete dagligliv, frem for at gentage formelle rettigheder eller juridiske krav. Den fremhæver de steder, hvor flygtninge kan finde et fællesskab, deltage i kurser, møde mennesker, modtage pålidelig støtte og tage skridt mod uafhængighed og stabilitet.

Uanset om man bosætter sig i Warszawa eller Kraków, bor i en mindre by eller stadig er i gang med at træffe beslutninger om langsigtede planer, er denne guide designet til at fungere som et udgangspunkt. Den samler de former for støtte, som folk oftest har brug for, når de forsøger at genopbygge deres liv — sprogundervisning, erhvervsuddannelse, netværk i lokalsamfundet, sociale ydelser, støtte til mental sundhed og praktisk rådgivning om at finde vej i de polske systemer. Målet er at hjælpe flygtninge med at føle sig mere trygge, mere forbundne og bedre rustede til at bo og arbejde i Polen.



01

# Lokalsamfund sgrupper og integrationsce ntre



## | Fællesskabsgrupper og integrationscentre

Polens støttesystem for flygtninge er bygget op omkring en kombination af nationale NGO'er, organisationer på byniveau, kulturcentre og kvarterscentre. Disse centre er ofte flygtninges første kontaktpunkt for praktisk hjælp ud over papirarbejde — de tilbyder fællesskab, aktiviteter, sprogstøtte og sikre steder at stille spørgsmål.

### Nationale NGO'er med fysiske centre

Disse organisationer arbejder på tværs af flere byer og driver etablerede programmer. Mange tilbyder støtte på flere sprog.

#### 1. Fundacja Ocalenie (Ocalenie-fonden)

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

Byer: Warszawa

Fundacja Ocalenie er en af de mest erfarne NGO'er i Polen, der arbejder direkte med flygtninge og migranter. Dens centre er kendt for deres støttende, fordomsfri tilgang og for at yde vejledning om næsten alle aspekter af integration.

#### Hvad de tilbyder

- **Hjælpecenter for udlændinge** – juridisk rådgivning, hjælp til at skrive breve til offentlige myndigheder, udfyldelse af formularer og vejledning om adgang til tjenester.
- **Hjælp til beskæftigelse** – hjælp til at forberede sig til jobsamtaler, forstå den polske arbejdskultur, udarbejde CV'er og finde realistiske jobmuligheder.
- **Fællesskabsaktiviteter** – madlavningsklubber, samtalegrupper, sportsaktiviteter, forældregrupper og sociale møder.
- **Boligstøtte** – herunder et langvarigt program, der hjælper flygtninge med at finde lejeboliger, forhandle med udlejere og opretholde en stabil bolig.
- **Krisestøtte** – målrettet hjælp til overlevende efter vold, familier i akut nød eller hjemløse.

#### Hvorfor det er nyttigt

Ocalenie er kendt for **sin langsigtede, praktiske støtte**, der går ud over engangsrådgivning. De forbliver involveret i familier og enkeltpersoner i måneder eller år og hjælper mennesker med at opbygge reel stabilitet.

#### 2. PCPM – Polsk Center for International Bistand

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

Byer: Warszawa og andre polske byer (programmer og tilgængelighed varierer alt efter sted)

PCPM er en af de mest aktive organisationer i Polen, der støtter både voksne og børn. De arbejder tæt sammen med kommuner og skoler og er kendt for deres praktiske tilgang til integration.

#### Hvad de tilbyder

- **Socialrådgivere** – personer, der kan vejlede dig inden for sundhed, uddannelse, bolig og dagligdags bureaukrati.
- **Støtte til børn** – lektiehjælp, psykologisk støtte, hjælp til overgangen til polske skoler og fritidsaktiviteter.
- **Erhvervskurser for voksne** – grundlæggende it-kundskaber, introduktion til kontorarbejde, bygge- og anlægsrelateret uddannelse og andre praktiske kurser afhængigt af lokale behov.
- **Fællesskabsmøder** – arrangementer, hvor nytilkomne kan møde lokale, øve sig i polsk og få vejledning om dagligdagen.

### Praktisk eksempel

PCPM har gennemført **jobforberedende programmer** i **Warszawa** og **Lublin**, hvor man kombinerer arbejdspladsfokuserede polskundervisning med træning i beskæftigelsesegnhed – velegnet til begyndere, der forsøger at komme ind på det polske arbejdsmarked.

### 3. HIAS Polen

Hjemmeside: <https://hias.org/where/poland/>

Byer: Hovedkvarter i **Warszawa**

HIAS har stærkt fokus på psykosocial støtte, juridisk bistand og opbygning af fællesskaber. Deres tjenester er særligt nyttige for personer, der kæmper med traumer, stress eller store livsforandringer.

#### Hvad de tilbyder

- **Juridisk rådgivning** – støtte i forbindelse med opholdstilladelse, asyl, midlertidig beskyttelse, arbejdsrettigheder og klagesager.
- **Psykologiske ydelser** – gratis, fortrolige samtaler med uddannede terapeuter; gruppeworkshops om stresshåndtering og følelsesmæssigt velbefindende.
- **Kvindekredse og peer-grupper** – trygge rum for kvinder, hvor de kan opbygge selvtillid, dele erfaringer og modtage støtte fra ligestillede.
- **Orientering** – vejledning i at få adgang til offentlige tjenester, sundhedspleje, børnepasning, bolig og uddannelse.

#### Velegnet til

Flygtninge, der har brug for **struktureret, løbende støtte** – ikke kun med hensyn til dokumenter, men også følelsesmæssig stabilitet, familiens trivsel og langsigtet planlægning.

### 4. Den Internationale Organisation for Migration (IOM) – Polen

Hjemmeside: <https://poland.iom.int>

Byer: **Warszawa, Kraków**

IOM er en del af FN-systemet og fokuserer på praktisk integrationsvejledning til nyankomne.

#### Hvad de tilbyder

- **Oversættelse og tolkning** til vigtige aftaler (juridiske, medicinske og socialtjenesterelaterede).
- **Orientering** – workshops om livet i Polen, forståelse af lokale systemer og udøvelse af dine rettigheder.
- **Hjælp med dokumenter** – hjælp til at udarbejde eller opdatere dokumenter, forstå administrative processer og undgå almindelige bureaukratiske fejl.
- **Integrationsarrangementer** – offentlige diskussioner, kulturelle udvekslinger og praktiske workshops.

### Lokale samfundscentre (bybaserede)

Mens nationale organisationer yder struktureret støtte, tilbyder **lokale samfundscentre** daglig kontakt og et sted, hvor man kan føle sig som en del af et kvarter. Disse centre er ofte mere uformelle, og mange flygtninge er afhængige af dem for at opbygge sociale netværk og øve sig i sproget.

### 1. Det Ukrainske Hus i Warszawa (Ukraiński Dom)

Hjemmeside: <https://ukrainskidom.pl>

By: **Warszawa**

**Åben for alle**, ikke kun ukrainske statsborgere.

Dette center spiller en vigtig rolle i Warszawas multikulturelle miljø. Det er et venligt sted, hvor nyankomne kan

deltage i undervisning, fællesskabsarrangementer eller komme forbi for at få rådgivning.

#### Hvad de tilbyder

- **Gratis polskundervisning** – A1 til B1, herunder moduler i "Polsk til arbejdslivet".
- **Konversationsklubber** – små grupper, hvor man kan øve sig i at tale i en afslappet atmosfære.
- **Støttegrupper for kvinder** – trygge rum, hvor kvinder kan mødes og tale om de udfordringer, de står over for.
- **Kulturaftener og workshops** – kunst, musik, madlavning, filmvisninger og foredrag.
- **Social og juridisk rådgivning** – hjælp til hverdagsspørgsmål, jobsøgning og vejledning i offentlige tjenester.

#### Hvorfor det er vigtigt

Dette er et af de mest aktive fællesskabsrum i Warszawa. Aktiviteterne skifter ofte, så det er værd at tjekke deres kalender for opdateringer.

## 2. Multikulturelle centre (Centrum Wielokulturowe)

Byer: Warszawa, Kraków

(Hvert center har sin egen hjemmeside, <https://centrumwielokulturowe.waw.pl/>, <https://otwarty.krakow.pl/250861,artykul,centrum-wielokulturowe-w-krakowie.html>, )

Disse centre er oprettet af kommuner og NGO'er for at støtte beboere med forskellig kulturel baggrund. De kombinerer integrationsydelser med kreative aktiviteter.

#### Hvad de tilbyder

- **Coworking-lokaler** – gratis skriveborde, internet og mødelokaler til jobsøgende.
- **Praktiske workshops** – hjælp til at skrive CV'er, information om det lokale arbejdsmarked, grundlæggende IT-workshops, vejledning i småvirksomhed.
- **Kreative projekter** – fotografering, kunstsessioner, fortællerværksteder, lokale medieprojekter.
- **Arrangementer, der skaber kontakt mellem nytilkomne og lokale** – fælles måltider, kvartersmøder, diskussionsgrupper.
- **Juridisk rådgivning og social bistand** – ugentlige drop-in-sessioner med professionelle rådgivere (varierer fra by til by).

#### Eksempel

**Centrum Wielokulturowe Warszawa** afholder:

- ugentlige integrationsmøder
- en gratis juridisk rådgivning
- polske konversationskurser
- forældre-barn-grupper
- lokale frivilligprojekter

02

**Kurser og  
uddannelsesmulig  
heder for  
flygtninge i Polen**





## | Kurser og uddannelsesmuligheder for flygtninge i Polen

Flygtninge i Polen har adgang til en bred vifte af kurser: fra grundlæggende polskundervisning til erhvervsuddannelse inden for områder som IT, pleje, kontorarbejde, gastronomi og **byggeri**. Nogle programmer er gratis, mens andre tilbyder stipendier eller pladser til stærkt nedsatte priser. Mange NGO'er tilbyder også børnepasning under undervisningen, hvilket gør det meget lettere for forældre at deltage.

### A. Kurser i polsk (gratis eller til lav pris)

Polsk er afgørende for papirarbejde, beskæftigelse og dagligdagen. Følgende organisationer afholder strukturerede, tilgængelige kurser fra begynder- til mellemniveau.

#### 1. Ukrainisk Hus (Ukraiński Dom) – Warszawa

Hjemmeside: <https://ukrainskidom.pl/szukasz-pomocy/kursy-jezyka-polskiego/>

##### Hvad de tilbyder

- A1-, A2- og B1-kurser
- "Polsk til arbejde" (med fokus på ordforråd til butikker, kontorer, byggepladser, hospitaler og logistik)
- Konversationsklubber
- Lørdags- og aftenkurser
- Kurser med børnepasning (i bestemte perioder)

##### Hvorfor det er nyttigt

Meget praktiske kurser med masser af mundtlig træning og ordforråd fra virkeligheden.

#### 2. Polskie Forum Migracyjne – Warszawa

Hjemmeside: <https://forummigracyjne.org>

##### Hvad de tilbyder

- Gratis kurser for begyndere og mellemniveau
- Børnevenlige klasser (forældre kan deltage med små børn)
- Konversationscaféer
- Øvelsesgrupper til dagligdags samtale

##### Hvem det passer til

Voksne, der ønsker et afslappet og støttende miljø uden formelle eksamener.

### 3. Universitetsbaserede polskkurser for flygtninge

Nogle universiteter tilbyder gratis eller tilskudsfinansierede polskkurser.

Eksempler:

- Warszawa Universitet – Polonicum  
<https://polonicum.uw.edu.pl>
- Jagiellonske Universitet – Skolen for polsk sprog og kultur  
<https://www.uj.edu.pl/studiuj-na-uj/szkola-jezyka-i-kultury-polskiej>
- Gdańsk Universitet – Polsk sprog for udlændinge  
<https://polski.ug.edu.pl/kursy/kursy-jezyka-polskiego-dla-cudzoziemcow-rejestracja/>

#### Hvad de tilbyder

- Polsk på akademisk niveau
- Grundlæggende polsk til hverdagsopgaver
- Forberedelse til fremtidige studier i Polen

## B. Digitale færdigheder og forberedelse til beskæftigelse

Mange flygtninge ønsker at opbygge færdigheder til kontorarbejde, fjernarbejde eller IT-stillinger. Disse kurser starter helt fra bunden.

### 1. PCPM – Digitale og erhvervsfaglige kurser

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

Typiske kurser omfatter:

- Bistand under programmet for anerkendelse af lærerdiplomer fra Ukraine,
- støtte til skoler – tilrettelæggelse af juridisk bistand, kurser i polsk,
- støtte til tilmelding til videregående studier og erhvervsuddannelse.

### 2. FRSI-fonden – Digital uddannelse for migranter

Hjemmeside: <https://frsi.org.pl>

#### Kurserne omfatter

- udvikling af et kompendium med viden om brugen af IKT-værktøjer i læring, løsning af praktiske hverdagsproblemer, uddannelsesmuligheder i Polen og integration af flygtninge i samfundet – til brug for organisationer og institutioner, der direkte støtter mennesker, der ankommer fra Ukraine, især biblioteker, der hjælper mennesker, der ankommer fra Ukraine;
- støtte til offentlige biblioteker i udviklingen af aktiviteter, der integrerer personer, der ankommer fra Ukraine, samt en bred vifte af kulturelle og uddannelsesmæssige aktiviteter for migranter
- andre uddannelsesaktiviteter, herunder aktiviteter i forbindelse med bekæmpelse af desinformation og workshops om bekæmpelse af diskrimination. Dette vil også omfatte alle biblioteksaktiviteter, der fremmer viden om de ankommende personers oprindelseslande (med særlig vægt på Ukraine) og deres kultur.

## C. Erhvervsuddannelser (byggeri, pleje, logistik, hotel- og restaurationsbranchen)

Dette afsnit omfatter **færdigheder inden for bygge- og anlægssektoren**, som er meget vigtige på det polske arbejdsmarked.

### Kurser og uddannelsesmuligheder inden for byggeri

Polen har en **stor byggesektor** med stor efterspørgsel efter arbejdskraft. Mange flygtninge finder fast arbejde inden for dette område, og uddannelse hjælper med at sikre mere sikre og bedre betalte job.

Nedenfor findes **konkrete veje** til gratis eller støttet uddannelse inden for byggeri.

#### 1. Lokale arbejdsformidlinger (Powiatowy Urząd Pracy)

Webstedsfinder: <https://szczecin.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/podnoszenie-kwalifikacji/szkolenia>

Dette er det **vigtigste sted**, der tilbyder gratis uddannelse inden for byggebranchen til udlændinge med arbejdstilladelse.

#### Almindelige gratis kurser:

- Kørsel med gaffeltruck (UDT-certifikat)
- Montering af stilladser
- Grundlæggende el-arbejde (op til SEP E1-certificering)
- Fliselægning og gulvbelægning
- Pudsning og maling
- Grundlæggende tømrerarbejde
- Sundhed og sikkerhed (BHP) på byggepladser
- Træning i gravemaskiner og tungt maskineri (afhængigt af region)

#### Hvorfor det er nyttigt

Når du er registreret som **arbejdsløs** eller **jobsøgende**, bliver mange kurser gratis. Certifikaterne anerkendes i hele Polen.

#### 2. OHP (Ochotnicze Hufce Pracy)

Hjemmeside: <https://ohp.pl>

OHP tilbyder praktisk erhvervsuddannelse til unge og personer op til 25 år.

#### Nyttige kurser inden for byggeri:

- Generelle byggeteknikker
- Efterbehandling
- Grundlæggende VVS
- Grundlæggende svejsning

Dette er praktiske kurser, der varer flere uger.

#### 3. Private uddannelsescentre med flygtningestipendier

Disse kurser er betalingskurser, men der tilbydes ofte **rabat til flygtninge** eller NGO-finansierede praktikophold.

Eksempler herpå er:

- **Akademia Operatora** – uddannelse i maskiner og gaffeltrucks <https://akademiaoperatora.pl>
- **Det regionale erhvervsuddannelsescenter i Szczecin** (<https://wzdz.pl>) er et uddannelsescenter, der tilbyder uddannelse inden for en række byggefag. Det er et akkrediteret eksamenscenter, hvilket betyder, at det er bemyndiget til at afholde en bred vifte af eksamener, både erhvervsfaglige og branchespecifikke.

## D. Anerkendelse og opgradering af kvalifikationer

Hvis man har arbejdet i et fagligt erhverv, før man ankom til Polen, kan det være nødvendigt at få sine kvalifikationer anerkendt.

**Hvor skal man starte:**

- **NAWA (Det Polske Nationale Agentur for Akademisk Udveksling)** <https://nawa.gov.pl/en>
- **Undervisnings- og Videnskabsministeriet – anerkendelse af eksamensbeviser**  
[file:///C:/Users/US/Downloads/Wniosek\\_o\\_uznanie\\_kwalifikacji\\_zawodowych\\_do\\_wykonywania\\_zawodu\\_regulowanego.pdf](file:///C:/Users/US/Downloads/Wniosek_o_uznanie_kwalifikacji_zawodowych_do_wykonywania_zawodu_regulowanego.pdf)

De tilbyder:

- Vurdering af eksamensbeviser
- Afklaring af, hvilke erhverv der kræver polsk certificering
- Ækvivalensprocedurer for lærere, sygeplejersker, ingeniører, arkitekter og andre

I nogle sektorer (f.eks. byggebranchen) kan erfaring være vigtigere end formel anerkendelse.



03

## Støtte til mental sundhed og



## | Støtte til mental sundhed og trivsel

Det kan være en udfordring at tilpasse sig livet i et nyt land. Flygtninge oplever ofte bekymringer, usikkerhed, tab, gentagne bureaukratiske forhindringer og isolation — alt sammen faktorer, der kan gøre hverdagen vanskeligere. Polen har et voksende netværk af organisationer, der tilbyder **gratis eller billig støtte til mental sundhed**, praktisk rådgivning, fællesskabsgrupper og traumefokuseret hjælp.

Dette afsnit beskriver, **hvor man kan få hjælp, hvad man kan forvente, hvordan man får adgang til støtte, selvom man ikke taler polsk**, samt **specialiserede tjenester for kvinder, børn og sårbare personer**.

### A. De vigtigste NGO'er, der yder psykologisk støtte

Disse organisationer arbejder i hele Polen og tilbyder uddannede terapeuter, psykologer og gruppestøtte på flere sprog.

#### 1. HIAS Polen

Hjemmeside: <https://hias.org/where/poland/>

**Byer:** Baseret i **Warszawa** med aktiviteter i de omkringliggende regioner

HIAS er en af de førende udbydere af traumeinformeret støtte til flygtninge. Tjenesterne leveres af uddannede psykologer, der er specialiserede i fordrivelse og krisehåndtering.

#### Hvad de tilbyder

- **Gratis, fortrolig psykologisk rådgivning** (individuelle sessioner)
- **Gruppeterapisessioner** om stress, traumer og mestringsstrategier
- **Kvindecirkler** – trygge, støttende grupper med fokus på følelsesmæssigt velbefindende
- **Workshops om kommunikation i familien, håndtering af angst og genopbygning af selvtillid**
- **Støtte til forældre**, der har brug for hjælp til at støtte deres børn gennem vanskelige overgange
- **Sagsbehandlere inden for mental sundhed**, der kan henvise flygtninge til sociale ydelser, retshjælp eller akut støtte

#### Tilgængelige sprog

Ofte polsk, engelsk, ukrainsk, russisk; andre sprog kan være tilgængelige afhængigt af det tilgængelige personale på det pågældende tidspunkt.

**Hvem det passer til:** Mennesker, der kæmper med traumer, langvarig stress, pres fra familien eller usikkerhed om deres status.

#### 2. Polskie Forum Migracyjne (Polsk Migrationsforum)

Hjemmeside: <https://forummigracyjne.org>

**Byer:** Hovedsageligt **Warszawa**, men online-sessioner er tilgængelige

Polskie Forum Migracyjne har et godt ry for tilgængelige, venlige og fordomsfri psykologiske ydelser.

#### Hvad de tilbyder

- Kortvarig psykologisk og terapeutisk støtte (3 måneder) på ukrainsk, hviderussisk, russisk, fransk, arabisk, engelsk, persisk og dari
- Kriseintervention på ukrainsk, hviderussisk, russisk, fransk, arabisk og engelsk
- Diagnose af børn med autismespektrumforstyrrelse, ADHD, PTSD og cPTSD

#### Hvorfor det er nyttigt

Sessionerne indeholder ofte praktiske råd om, hvordan man håndterer hverdagens stressfaktorer, såsom presset ved jobsøgning, usikkerhed omkring bolig og kulturelle forskelle.

### 3. International Rescue Committee (IRC) – Polen

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

Byer: Programmer i Warszawa, Poznań og Katowice

IRC fokuserer på både praktisk og følelsesmæssig støtte til flygtninge, især kvinder, børn og sårbare grupper.

- Støtte til sårbare personer: Oversættelse til polsk tegnsprog (PJM) døgnet rundt, juridisk bistand til mindreårige, støtte til mennesker med handicap, ældre og ofre for vold.
- Skabelse af sikre rum for børn og krisecentre for kvinder, der udsættes for vold, herunder psykologisk pleje og støtte til tilpasning.
- Støtte til uddannelse gennem bistand til interkulturelle assistenter og lærere, der arbejder med flygtningebørn.
- Ydelse af økonomisk støtte til køb af mad, medicin og basale forsyninger.
- Drift af erhvervsmæssige integrationscentre i Poznań og Katowice, der tilbyder sprogkurser, juridisk bistand, jobformidling og andre former for støtte.
- Tilvejebringelse af pålidelig information og juridisk bistand gennem partnerskaber, herunder platformen United for Ukraine og det globale Signpost-program; kampagnen "Know Your Rights" øger bevidstheden om arbejdstagernes rettigheder.

#### Hvem det passer til

Familier, enlige kvinder, overlevende fra vold, unge, der skal tilpasse sig nye skoler.

### 4. Fundacja Ocalenie – Psykologisk støtte

Hjemmeside: <https://ocalenie.org.pl>

Byer: Warszawa

Ud over generelle integrationsydelser tilbyder Ocalenie målrettet støtte inden for psykisk sundhed.

#### Hvad de tilbyder

- Psykologisk, psykiatrisk og psykoterapeutisk støtte til voksne og børn, herunder personer med traumeoplevelser.
- Hjælp til dagligdags anliggender, herunder kontakt til offentlige kontorer, boligsøgning, indskrivning af børn i uddannelsesinstitutioner samt udfyldelse af ansøgninger og udarbejdelse af dokumenter.
- Tolkhjælp ved kontakt med offentlige kontorer, skoler og sundhedsinstitutioner.
- Hjælp til udarbejdelse af CV og jobsøgning.
- Juridisk rådgivning om opholds- og arbejdstilladelser, flygtningesager, konsulære anliggender, opnåelse af sociale ydelser samt spørgsmål vedrørende civil-, arbejds- og strafferet.
- Gratis polskundervisning for voksne.
- Nødhjælp, herunder indkvartering, måltider, tøj og medicin.
- Integrations- og kulturarrangementer for polske og udenlandske beboere i Warszawa.

#### Hvorfor det er vigtigt

Ocalenie arbejder tæt sammen med socialrådgivere, boligmedarbejdere og juridiske teams, hvilket muliggør en helhedsorienteret støtte.

## B. Psykologisk støtte til børn og unge

Børn kæmper ofte med skift i skolegang, sprogbarrierer og adskillelse fra vante omgivelser. Flere organisationer fokuserer specifikt på deres trivsel.

### 1. PCPM – Støtte til børn i skolen

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

Hvad de tilbyder

- Psykologisk behandling på PCPM Education Center, hvor eleverne har adgang til en psykolog og, hvis nødvendigt, en talepædagog.
- Støtte til tilpasning til det polske uddannelses- og sundhedssystem, herunder hjælp til procedurer og henvisninger til relevante specialister.
- Psykologisk støtte i integrationsprojekter, herunder støttende samtaler, konsultationer og kriseintervention for flygtningefamilier.
- Inddragelse af børn, unge og voksne i psykosociale støttestrukturer, såsom rådgivning, samfundspleje og aktiviteter til stabilisering af livssituationen, hvilket bidrager til forbedret psykisk velbefindende.

### 2. UNICEF-støttede programmer (varierer fra by til by)

Aktiviteterne omfatter

- Sikring af adgang til uddannelse – støtte til skoler, skabelse af yderligere pladser, undervisningsmaterialer og specialundervisning.
- Psykologisk og psykosocial støtte – psykologisk støtte til børn og omsorgspersoner, interventioner og aktiviteter, der fremmer trivsel.
- Børnebeskyttelse – foranstaltninger mod vold, systemer til indberetning af trusler og støtte til sikker brug af internettet.
- Sundhedsstøtte – hjælp til adgang til grundlæggende sundhedspleje, sundheds- og hygiejneprogrammer.
- Integrationsstøtte – initiativer, der letter børns og unges tilpasning til livet og uddannelsen i Polen.

### 4. Fællesskabscenter

Fællesskabscenter

– et offentligt servicecenter, der normalt drives på frivilligbasis, og som støtter lokalsamfundet i opdragelsen af børn og unge. Du kan finde samfundscentre på de enkelte byers hjemmesider, f.eks.

<https://www.swietlica.szczecin>

## C. Krisestøtte og nødhjælp

For flygtninge, der udsættes for alvorlig stress, vold i hjemmet, hjemløshed eller pludselige traumer, findes der specialiserede krisetjenester.

### 1. Niebieska Linia (Blå Linje) – National krisehjælp

Hjemmeside: <https://www.niebieskalinia.org>

Telefon: 800 120 002 (gratis)

Støtter personer, der oplever:

- Vold i hjemmet
- Følelsesmæssige kriser
- Frygt, stress eller akutte sikkerhedsproblemer

Der er ikke altid tolk til rådighed, men socialrådgivere kan stadig hjælpe dig med at finde lokal støtte.

### 2. Lokale familiestøttecentre (Centrum Pomocy Rodzinie – CPR), eksempel:

<https://cus.szczecin.eu/nasze-dzialy/rejonowy-osrodek-pomocy-rodzinie-srodmiescie/>

De tilbyder:

- Socialrådgivere
- Kriseintervention
- Adgang til psykologer i det offentlige system
- Akut boligstøtte

### 3. Kommunale krisecentre (Ośrodek Interwencji Kryzysowej – OIK)

Findes i de fleste byer, f.eks. <https://cus.szczecin.eu/projekty/regionalne-centrum-kryzysowe-w-szczecinie/>

#### Tjenester

- Øjeblikkelig psykologisk støtte
- Droppe ind
- Hjælp til ofre for vold
- Mægling i familiekriser
- Henvielse til krisecentre eller sikre boliger

## D. Lokalsamfundsbaseerede aktiviteter for trivsel

Disse aktiviteter er ikke terapi, men de hjælper med at mindske ensomhed, skabe rutiner og forbedre den følelsesmæssige modstandsdygtighed.

### 1. Samtalegrupper

Tilbydes af:

- Ukrainian House
- Multikulturelle centre
- Lokale biblioteker
- Begivenheder arrangeret af Ocalenie-fonden

Nyttigt til at opbygge selvtillid og afhjælpe social isolation.

### 2. Kvindegrupper og forældregrupper

Drevet af:

- HIAS
- Polsk Migrationsforum
- Multikulturelle centre
- Lokale kirker eller kulturelle grupper

Disse steder tilbyder trygge rammer, hvor man kan tale sammen, lære nye færdigheder og udveksle erfaringer.

### 3. Kunst, sport og kreative programmer

Typiske eksempler:

- Fotografi- og kunstworkshops i multikulturelle centre
- Yoga- og vandregrupper i offentlige parker
- Madlavningskurser i lokalsamfundet
- Musik- og fortællerværksteder

Disse er særligt effektive for personer, der finder traditionel terapi ubehagelig eller uvant.



04

**Bolig og praktisk  
vejledning i  
hverdagen**

## | Bolig og praktisk vejledning til hverdagen

At finde en stabil bolig og klare de daglige gøremål er ofte de største udfordringer for flygtninge i Polen. Systemerne kan virke komplicerede, reglerne varierer fra by til by, og udlejere kan være strenge med hensyn til dokumenter. I dette afsnit forklares det, **hvor man kan få hjælp, hvordan man undgår almindelige problemer, og hvordan man klarer de daglige gøremål såsom sundhedspleje, transport, banker og indkøb.**

### Boligstøtte

Boliger i Polen er for det meste private lejeboliger. Der er begrænset adgang til almene boliger, så de fleste flygtninge er afhængige af det frie marked. Flere NGO'er og kommunale kontorer tilbyder vejledning eller direkte støtte.

#### 1. Fundacja Ocalenie (Ocalenie-fonden)

Hjemmeside: <https://ocalenie.org.pl>

Byer: Warszawa, Łódź, Łomża

Ocalenie er kendt for sin solide, praktiske boligstøtte.

##### Hvad de tilbyder

- Hjælp til at finde overkommelige lejeboliger
- Mægling med udlejere
- Hjælp til underskrivelse af lejekontrakter
- Et langsigtet program, der støtter flygtninge i at bevare en stabil bolig
- Krisestøtte til personer, der risikerer at blive hjemløse

- Rådgivning om rettigheder og pligter ved leje af en lejlighed

### Hvorfor det er nyttigt

Deres team har et godt kendskab til lejemarkedet og kan støtte personer, der mangler kreditværdighed eller polske kautionister.

## 2. PCPM – Boligstøtte (når der er midler til rådighed)

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

Byer: Warszawa, Lublin, Rzeszów, Kraków

PCPM har kørt midlertidige programmer, der hjælper flygtninge med at betale husleje eller flytte ind i private lejligheder. Tilgængeligheden varierer afhængigt af finansieringen, men de tilbyder ofte:

- Huslejetilskud
- Hjælp til at finde lejligheder
- Hjælp til at kommunikere med udlejere
- Rådgivning om budgettering

Det er en god idé at tjekke deres hjemmeside eller sociale medier for aktuelle programmer.

## 3. Lokale kommunale socialkontorer (MOPS / MOPR)

Søg: "MOPS + din by" eller "MOPR + din by"

Disse centre administrerer:

- Nøddindkvartering
- Ansøgninger om social støtte
- Henvisninger til krisecentre eller sikre boliger
- Engangsstøtte til mennesker i alvorlig nød

De finder normalt ikke lejeboliger, men de kan støtte familier i krise.

## 4. Multikulturelle centre (Centrum Wielokulturowe)

Eksempler:

- Warszawa: <https://cw.org.pl>
- Kraków: <https://open.krakow.pl>
- Gdańsk: <https://www.gdansk.pl/wielokulturowe>
- Wrocław: <https://www.wroclaw.pl/wielokulturowy>

Disse centre har ofte:

- Lokale boligopslagstavler
- Lister over udlejere, der er åbne for at udleje til udlændinge
- Praktiske workshops om lejelovgivning og lejerets rettigheder
- Tolkehjælp til lejekontrakter

## 5. Onlineplatforme og tips til sikker søgning

Populære udlejningssider i Polen

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

### Vigtige råd til at undgå svindel

- Send aldrig penge, før du har set lejligheden
- Undgå tilbud med ekstremt lave priser
- Bed altid om en skriftlig lejekontrakt

- Spørg, om forbrugsomkostninger (regninger) er inkluderet
  - Tjek, om depositummet (kaucja) kan refunderes
- Hvis du er i tvivl, så bed en NGO om at gennemgå aftalen, før du underskriver.

## Forståelse af lejekontrakter i Polen

### En standardlejekontrakt (umowa najmu) bør indeholde:

- Fulde navne og ID-numre på udlejer og lejer
- Lejlighedens adresse
- Månedlig leje og betalingsdato
- Depositumsbeløb (normalt 1–2 måneders leje)
- Hvem der betaler for el, gas, internet og fællesudgifter
- Regler for opsigelse af kontrakten
- Tilladelse eller regler vedrørende registrering af din adresse (zameldowanie)

### Zameldowanie

Dette er en registrering af din bopælsadresse.

**Det har ingen indflydelse på din juridiske status**, men det hjælper med:

- Skoler
- Offentlig sundhedspleje
- Visse ydelser

Udlejeren skal give skriftligt samtykke, hvis du har brug for det.

## Praktisk vejledning til hverdagen

### 1. Sundhed

#### Tilmelding hos en praktiserende læge (familielæge)

Alle, der bor i Polen, har ret til en **familielæge (lekarz rodzinny)** gennem NFZ (den nationale sundhedsfond).

Fremgangsmåde:

1. Vælg en klinik i nærheden af din bopæl.
2. Bed om en "deklaracja wyboru lekarza rodzinnego".
3. Medbring dit ID og PESEL, hvis du har et.

#### Akut hjælp

- Alarmnummer: **112**
- Akutafdelinger på hospitaler: **SOR (Szpitalny Oddział Ratunkowy)**

#### Tandpleje

NFZ dækker grundlæggende tandpleje, men mange benytter private tandlæger.

#### Sprogstøtte

NGO'er som IOM, Ocalenie og HIAS kan hjælpe med at arrangere tolkning.

### 2. Offentlig transport

Hver by har sit eget system. De fleste tilbyder **rabatter til studerende og undertiden til flygtninge** afhængigt af status.

Eksempler på hjemmesider for bytransport:

- Warszawa: <https://www.wtp.waw.pl>
- Szczecin: <https://www.zditm.szczecin.pl/pl>
- Kraków: <https://ztp.krakow.pl>
- Wrocław: <https://www.wroclaw.pl/komunikacja>
- Gdańsk: <https://ztm.gda.pl>

Det er billigere at købe et månedskort end enkeltbilletter, og de fleste byer tilbyder rejsekort (karta miejska).

### 3. Åbning af en bankkonto

Banker, der ofte benyttes af udlændinge:

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

De fleste banker accepterer:

- Pas
- Opholdskort (hvis tilgængeligt)
- PESEL (nyttigt, men ikke altid påkrævet)

#### Netbank

De fleste konti inkluderer mobilapps. De er normalt tilgængelige på engelsk.

### 4. Mobiltelefoner og internet

Populære mobiludbydere:

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

Forudbetalte SIM-kort kan nemt købes i kiosker og supermarkeder.

### 5. Mad, shopping og dagligvarer

Prisvenlige supermarkeder

- **Biedronka**
- **Lidl**
- **Auchan**
- **Kaufland**
- **Carrefour**

Brugt tøj og møbler

- **Vinted** (mobilapp)
- **OLX** – <https://www.olx.pl>
- Lokale genbrugsbutikker (lumpeks)

Fødevarerbanker

- **Banki Żywności** – <https://bankizywnosci.pl>  
Mange NGO'er uddeler gratis madpakker til familier i nød.

### 6. Uddannelse og skoler

Hvis du har børn, kan de gå gratis i polske offentlige skoler.

Sådan tilmelder du dig

1. Besøg din lokale skole med dit barns pas og de dokumenter, du har.
2. Skolen vil placere dit barn i en passende klasse.
3. Hvis barnet ikke taler polsk, kan det få ekstraundervisning.

Hjælp til rådighed

- PCPM støtter integration i skolerne.
- Polskie Forum Migracyjne tilbyder workshops for forældre.
- Multikulturelle centre afholder ofte lektiehjælp.

### 7. Daglig administration (kontorer og officielle opgaver)

Vigtige kontorer

- **PESEL og registrering:** Urząd Gminy / Urząd Dzielnicy

- **Arbejdsrettigheder, beskæftigelse, registrering af arbejdsløshed:** Powiatowy Urząd Pracy
- **Social bistand:** MOPS / MOPR

#### Hjælp til udfyldelse af formularer

NGO'er kan hjælpe med:

- At skrive officielle breve
- Udfyldelse af onlineformularer (ePUAP)
- At forstå frister
- At lave aftaler

Nyttige hjemmesider:

- **ePUAP (offentlige tjenester):** <https://www.gov.pl>
- **Skatteoplysninger:** <https://podatki.gov.pl>
- **ZUS (socialforsikring):** <https://www.zus.pl>

### Tips til hverdagen baseret på almindelige flygtningeoplevelser

- Opbevar altid kopier af dine kontrakter, breve og kvitteringer.
- Bed en NGO om at tjekke dokumenter, du ikke forstår.
- Hvis du føler dig fortabt eller overvældet, skal du kontakte en støtteorganisation i god tid — at vente kan gøre tingene sværere.
- Prøv at deltage i lokale arrangementer (samtaleklubber, kulturelle aftener) – disse fører ofte til praktisk støtte og venskaber.
- Lær nogle grundlæggende polske sætninger, selvom du planlægger at tage undervisning senere. Enkle hilsener og anmodninger gør hverdagen lettere.