



www.welcomeworkproject.eu

Życie i praca w Hiszpanii

spis treści

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



Co-funded by
the European Union

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 Hiszpanii jako uchodźca

Praktyczny przewodnik po wsparciu społecznym, kursach i codziennej integracji

W ostatnich latach Hiszpania stała się jednym z najważniejszych miejsc w Europie dla osób poszukujących schronienia. Uchodźcy przybywają z wielu różnych krajów, a każdy z nich wnosi ze sobą odmienne doświadczenia, języki i umiejętności. W odpowiedzi na tę sytuację Hiszpania stworzyła zróżnicowaną sieć wsparcia, którą zarządza Ministerstwo Integracji, Zabezpieczenia Społecznego i Migracji we współpracy z regionami autonomicznymi (Comunidades Autónomas). Oprócz programów rządowych i wsparcia udzielanego za pośrednictwem sieci ponad 20 organizacji pozarządowych, działa wiele organizacji charytatywnych, organizacji wyznaniowych, stowarzyszeń sąsiedzkich oraz inicjatyw prowadzonych przez wolontariuszy. Grupy te wspólnie pomagają nowo przybyłym w adaptacji do codziennego życia – od nauki języka hiszpańskiego, dostępu do opieki zdrowotnej czy załatwiania formalności, po znalezienie pracy, nawiązywanie kontaktów społecznych i zrozumienie lokalnych systemów.

Życie w Hiszpanii na początku może nadal wydawać się trudne. Procedury administracyjne są skomplikowane, proces azylowy może być powolny, a usługi publiczne różnią się w poszczególnych Comunidades Autónomas (regionach). W niektórych z nich używa się więcej niż jednego języka urzędowego, co może stanowić dodatkowe utrudnienie dla osób, które dopiero co przybyły. W większych miastach może być trudno znaleźć mieszkanie, a możliwości zatrudnienia różnią się w zależności od lokalizacji i sektora. Z tych powodów jasne, praktyczne wskazówki są niezbędne w pierwszych miesiącach.

Niniejszy przewodnik skupia się na informacjach, których ludzie najczęściej potrzebują, gdy zaczynają budować stabilne życie: gdzie znaleźć grupy wsparcia, jak zapisać się na bezpłatne lub niedrogie kursy, jakie usługi w zakresie zdrowia psychicznego są dostępne, jak znaleźć mieszkanie oraz jak radzić sobie z podstawowymi codziennymi zadaniami, takimi jak transport, edukacja i opieka zdrowotna. Nie jest to przegląd prawny, ale raczej praktyczny punkt wyjścia, który ma pomóc uchodźcom zrozumieć, co jest dostępne i gdzie szukać pomocy.

Niezależnie od tego, czy ktoś osiedla się w Madrycie czy Barcelonie, mieszka w małej wiejskiej wiosce czy nadmorskim miasteczku, czy też wciąż zastanawia się nad swoimi długoterminowymi planami, celem tego przewodnika jest dostarczenie rzetelnych i przystępnych informacji. Przedstawia on główne organizacje i ścieżki, które mogą ułatwić integrację, zmniejszyć izolację i wesprzeć ludzi w podejmowaniu pewnych kroków w kierunku niezależności w Hiszpanii.



Grupy społeczne i ośrodki integracyjne

| Grupy społeczne i ośrodki integracyjne

Hiszpański system przyjmowania uchodźców jest zarządzany przez Ministerstwo Integracji, Zabezpieczenia Społecznego i Migracji we współpracy z Comunidades Autónomas (regionami) oraz siecią ponad 20 organizacji pozarządowych. Ponadto zaangażowane są w to samorządy lokalne, organizacje wyznaniowe i stowarzyszenia sąsiedzkie. Wielu uchodźców po raz pierwszy styka się z tymi ośrodkami, gdy potrzebują pomocy w zrozumieniu systemu azylowego, nauce języka hiszpańskiego, uzyskaniu dostępu do opieki zdrowotnej lub po prostu znalezieniu przyjaznej społeczności. Ponieważ Hiszpania jest podzielona na wspólnoty autonomiczne posiadające własne służby socjalne, rodzaj dostępnego wsparcia może się różnić w zależności od regionu. Poniższe organizacje działają na szeroką skalę i zapewniają rzetelne, codzienne doradztwo.

Organizacje pozarządowe na szczeblu krajowym posiadające fizyczne ośrodki

Sieć ponad 20 organizacji działa w wielu miastach i prowadzi długoterminowe programy integracyjne zarządzane przez ministerstwo. Często są one najbardziej kompleksowym źródłem wsparcia dla nowo przybyłych uchodźców. Poniżej wymieniono cztery z nich, ale pełna lista jest dostępna [tutaj](#).

1. CEAR – Comisión Española de Ayuda al Refugiado (Hiszpańska Komisja Pomocy Uchodźcom)

Strona internetowa: <https://www.cear.es>

Miasta: Madryt, Barcelona, Walencja, Malaga, Sewilla, Las Palmas i inne

CEAR jest jedną z najbardziej doświadczonych organizacji zajmujących się uchodźcami w Hiszpanii i odgrywa ważną rolę we wspieraniu osób w trakcie całego procesu azylowego.

Co oferują

- Porady prawne, przygotowanie do rozmów azylowych oraz wsparcie w zakresie odwołań
- Pracownicy socjalni udzielający wskazówek dotyczących opieki zdrowotnej, edukacji, zakwaterowania i usług publicznych
- Wsparcie w przygotowaniu do podjęcia pracy, w tym pomoc w tworzeniu CV i warsztaty dotyczące kultury pracy
- Zajęcia z języka hiszpańskiego i sesje orientacyjne dotyczące kultury
- Programy zakwaterowania tymczasowego, gdy dostępne są fundusze
- Wydarzenia społecznościowe, które łączą nowo przybyłych z lokalnymi mieszkańcami

Dlaczego jest to przydatne

CEAR oferuje długoterminowe, ustrukturyzowane wsparcie i często towarzyszy osobom indywidualnym oraz rodzinom przez cały proces integracji.

2. ACCEM

Strona internetowa: <https://accem.es>

Miasta: Madryt, Barcelona, Sewilla, Murcia, Salamanka, León, La Rioja, Guadalajara i inne

ACCEM wspiera uchodźców, migrantów i osoby znajdujące się w trudnej sytuacji w całej Hiszpanii.

Co oferują

- Porady prawne i administracyjne
- Kursy języka hiszpańskiego od poziomu początkującego do średnio zaawansowanego
- Pomoc w przygotowaniu do podjęcia pracy, w tym ćwiczenia z rozmów kwalifikacyjnych i wsparcie w poszukiwaniu pracy
- Ośrodki recepcyjne i tymczasowe zakwaterowanie
- Zajęcia dla rodzin, imprezy społecznościowe i wsparcie w opiece nad dziećmi
- Pomoc w umawianiu wizyt u lekarza i korzystaniu z usług publicznych

Dla

osoby, które potrzebują praktycznej, codziennej pomocy oraz wsparcia prawnego i społecznego.

3. Cruz Roja Española (Hiszpański Czerwony Krzyż)

Strona internetowa: <https://www2.cruzroja.es>

Miasta: Cały kraj

Czerwony Krzyż jest jedną z głównych organizacji przyjmujących i pomagających osobom ubiegającym się o azyl po ich przybyciu.

Co oferują

- Pomoc w sytuacjach kryzysowych (żywność, odzież i artykuły pierwszej potrzeby)
- Zakwaterowanie w ośrodkach recepcyjnych i mieszkaniach przejściowych
- Usługi tłumaczeniowe i wsparcie wielojęzyczne
- Kursy językowe i warsztaty zwiększające szanse na zatrudnienie
- Wsparcie psychologiczne i działania na rzecz dobrego samopoczucia
- Programy dla rodzin, kobiet i młodzieży bez opieki

Dlaczego to ma znaczenie

Organizacja ma szeroki zasięg, z ośrodkami w niemal każdym regionie, co czyni ją kluczowym punktem wyjścia dla wielu uchodźców.

4. CONVIVE Fundación Cepaim

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

Miasta: Madryt, Walencja, Alicante, Gandía, Huelva, Valladolid, Barbastro, Navalmoral de la Mata, Teruel, Soria i Ciudad Real.

CONVIVE Fundación Cepaim to organizacja non-profit zajmująca się działaniami społecznymi, której celem jest promowanie integracyjnego, międzykulturowego i równego dostępu do praw obywatelskich, szczególnie dla migrantów, uchodźców i osób znajdujących się w trudnej sytuacji. Jej podejście opiera się na społeczności lokalnej i obejmuje działania w zakresie integracji prawnej, społecznej, edukacyjnej i zawodowej.

Co oferują

- Indywidualne plany integracji społeczno-zawodowej (doradztwo, szkolenia i wsparcie w zakresie zatrudnienia)
- Wsparcie w zakresie dostępu do praw, ochrony i usług socjalnych dla migrantów, osób ubiegających się o azyl oraz osób znajdujących się w sytuacji wykluczenia
- Tymczasowe przyjmowanie i kompleksowe wsparcie dla migrantów i osób ubiegających się o azyl (zaspokajanie podstawowych potrzeb, wsparcie społeczne)
- Programy dotyczące równości, niedyskryminacji i współistnienia międzykulturowego
- Działania na rzecz rozwoju społeczności i uczestnictwa międzykulturowego
- Wsparcie dla rodzin, młodzieży i grup marginalizowanych poprzez inicjatywy społeczno-edukacyjne
- Integracja obszarów wiejskich oraz projekty społeczno-gospodarcze na terenach wyludnionych

Dlaczego jest to przydatne

Fundacja CEPAIM oferuje zintegrowane wsparcie prawne, zawodowe i społeczne, co czyni ją praktycznym, opartym na prawach źródłem pomocy dla nowo przybyłych osób znajdujących się w trudnej sytuacji.

Lokalne ośrodki społecznościowe (miejskie)

Lokalne ośrodki zapewniają nieformalne wsparcie i nie zawsze są częścią hiszpańskiego systemu przyjmowania osób

ubiegających się o ochronę międzynarodową i tymczasową. Często stają się jednak punktem odniesienia społecznego i kulturowego dla uchodźców. Wiele z nich koncentruje się na nauce języka, orientacji kulturowej i budowaniu społeczności.

1. Barcelona – SAIER (Centrum Usług dla Imigrantów, Emigrantów i Uchodźców w Barcelonie)

Strona internetowa: <https://ajuntament.barcelona.cat/saier>

Miasto: Barcelona

SAIER to główne miejskie centrum w Barcelonie dla nowo przybyłych, w tym osób ubiegających się o azyl.

Oferta

- Porady prawne i wsparcie w zakresie procedur azylowych
- Doradztwo zawodowe i szkolenia z zakresu poszukiwania pracy
- Kursy języka hiszpańskiego i katalońskiego
- Usługi tłumaczeń ustnych i pisemnych
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do opieki zdrowotnej, szkół i pomocy społecznej
- Wsparcie psychologiczne (ograniczone, ale dostępne)
- Warsztaty dotyczące codziennego życia w Barcelonie

Dlaczego to ma znaczenie

SAIER jest bezpłatny dla wszystkich migrantów i funkcjonuje jako kompleksowe centrum integracji w Barcelonie.

2. Madryt – Centrum Integracji i Uczestnictwa Imigrantów (CAPI / CAII)

Miasto: Madryt

Ośrodki te są prowadzone przez Radę Miasta i oferują codzienne wsparcie dla uchodźców i migrantów.

Oferta

- Kursy języka hiszpańskiego na różnych poziomach
- Wprowadzenie do kultury i praktyczne warsztaty
- Pomoc w tworzeniu CV, poszukiwaniu pracy i przygotowaniu do rozmów kwalifikacyjnych
- Porady społeczne i prawne
- Zajęcia dla dzieci, młodzieży i rodzin
- Wydarzenia społecznościowe, w tym grupy konwersacyjne i wieczory kulturalne

Przydatne dla

Każdego mieszkańca Madrytu, który potrzebuje codziennej pomocy w poruszaniu się po usługach publicznych i lokalnych systemach.

3. Andaluzja – Andalucía Acoge

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

Miasta: Sewilla, Malaga, Kordoba, Huelva, Algeciras i inne

Znana regionalna sieć wspierająca integrację migrantów i uchodźców. Andalucía Acoge stanowi część hiszpańskiego systemu przyjmowania osób korzystających z ochrony międzynarodowej i tymczasowej.

Co oferują

- Programy mediacji międzykulturowej i budowania społeczności
- Porady prawne i wsparcie w zakresie procedur związanych z pobytem i azylem
- Szkolenia zawodowe i rozwój umiejętności w miejscu pracy

- Zajęcia z języka hiszpańskiego i grupy konwersacyjne
- Grupy dla kobiet, zajęcia dla młodzieży i wsparcie dla rodzin
- Wydarzenia podnoszące świadomość, promujące lokalną integrację

Dlaczego to jest przydatne

Łączy nowo przybyłych zarówno ze wsparciem społecznym, jak i lokalnym życiem społecznym.

4. Walencja – CMIV (Miejskie Centrum Imigracji i Uchodźców)

Miasto: Walencja

Co oferują

- Orientacja dla nowo przybyłych
- Kursy językowe i integracyjne
- Informacje na temat opieki zdrowotnej, edukacji i usług socjalnych
- Warsztaty dotyczące praw pracowników i lokalnego prawa pracy
- Działania międzykulturowe, programy wolontariatu i lokalne wydarzenia

5. Lokalne stowarzyszenia sąsiedzkie i ośrodki społecznościowe

W całej Hiszpanii wiele ośrodków sąsiedzkich organizuje nieformalne zajęcia dla nowo przybyłych.

Typowe oferty

- Kluby konwersacyjne z języka hiszpańskiego
- Pomoc w odrabianiu zadań domowych dla dzieci
- Wydarzenia kulturalne i spotkania towarzyskie
- Warsztaty na tematy związane z życiem codziennym (planowanie budżetu domowego, transport lokalny, podstawy obsługi urządzeń cyfrowych)
- Możliwości wolontariatu
- Bezpieczne miejsca dla kobiet i rodzin
- Kluby piłkarskie. Na przykład [Dragones de Lavapiés](#) to lokalny klub piłkarski założony w 2014 roku, w dużej mierze złożony z migrantów i uchodźców. Obecnie 40 z 65 piłkarzy to migranci, co stanowi zdrowy sposób na integrację, jednocześnie przekazując wartości solidarności i wspólnoty, wspierając dialog i celebrując różnorodność poprzez sport i rywalizację.

Dlaczego są ważne

Ośrodki te pomagają zmniejszyć izolację i umożliwiają uchodźcom nawiązywanie lokalnych kontaktów, zwłaszcza w mniejszych miastach lub obszarach, gdzie nie działają większe organizacje pozarządowe.

02

Kursy i możliwości szkoleniowe dla uchodźców w Hiszpanii



| Kursy i szkolenia dla uchodźców w Hiszpanii

Uchodźcy w Hiszpanii mają dostęp do szerokiej gamy bezpłatnych lub niedrogich kursów, od podstawowych lekcji języka hiszpańskiego po szkolenia zawodowe. Wiele programów jest koordynowanych przez krajowe organizacje pozarządowe, samorządy lokalne, regionalne urzędy pracy lub finansowane ze środków publicznych ośrodki kształcenia dorosłych. Kilka organizacji zapewnia również opiekę nad dziećmi, wsparcie w zakresie transportu lub elastyczne harmonogramy zajęć, co ułatwia uczestnictwo rodzicom lub osobom pracującym w nieregularnych godzinach.

A. Kursy języka hiszpańskiego (bezpłatne lub niedrogie)

Język hiszpański (kastylijski) jest niezbędny w życiu codziennym, choć w niektórych regionach używa się również języków współoficjalnych, takich jak kataloński, baskijski lub galicyjski. Uchodźcy mogą zapisać się na kursy językowe oferowane przez organizacje pozarządowe, urzędy miejskie, ośrodki edukacyjne i grupy wolontariuszy.

1. Oficjalne szkoły językowe (Escuelas Oficiales de Idiomas – EOI)

Strona internetowa: różni się w zależności od regionu

Publiczne szkoły językowe oferujące niedrogie kursy dla dorosłych.

Oferta

- Język hiszpański od poziomu A1 do zaawansowanego
- Kursy języka katalońskiego, baskijskiego i galicyjskiego w odpowiednich regionach
- Grupy poranne, wieczorne i weekendowe
- Certyfikaty uznawane w całej Hiszpanii

Dlaczego warto

Kursy EOI mają uporządkowaną strukturę, są spójne i prowadzone przez wykwalifikowanych nauczycieli.

2. Kursy języka hiszpańskiego organizowane przez organizacje pozarządowe

Dostępne za pośrednictwem CEAR, ACCEM, Czerwonego Krzyża, Fundación CEPALM i Andalucía Acoge.

Co oferują

- Język hiszpański na poziomie od początkującego do średnio zaawansowanego
- Słownictwo praktyczne do codziennych sytuacji
- Grupy konwersacyjne i nieformalne kluby rozmów
- Warsztaty dotyczące lokalnej kultury, transportu publicznego, opieki zdrowotnej i podstawowych spraw administracyjnych
- Niektóre ośrodki zapewniają opiekę nad dziećmi podczas zajęć

Dla kogo

Osoby, które preferują zajęcia w małych grupach, oparte na społeczności lokalnej, zapewniające wsparcie.

3. Miejskie programy językowe

Miasta takie jak Barcelona, Madryt, Walencja, Sewilla i Bilbao organizują lokalne kursy językowe w ośrodkach społecznych, bibliotekach i placówkach integracyjnych.

Przykłady

- **Madryt** – „Aulas de Español” w ośrodkach społecznych
- **Barcelona** – kursy języka hiszpańskiego i katalońskiego organizowane przez SAIER i Barcelona Activa
- **Walencja** – bezpłatne kursy języka hiszpańskiego oferowane przez CMIV
- **Kraj Basków** – kursy dostępne zarówno w języku hiszpańskim, jak i baskijskim (euskera)

4. Wymiany językowe prowadzone przez wolontariuszy

Biblioteki, stowarzyszenia sąsiedzkie i uniwersytety często organizują bezpłatne grupy konwersacyjne.

Działania obejmują

- Wymiany językowe (intercambios)
- Kawiarnie konwersacyjne
- Grupy czytelnicze i ćwiczenia wymowy

Są one szczególnie pomocne w budowaniu pewności siebie i zmniejszaniu izolacji.

B. Umiejętności cyfrowe i przygotowanie do zatrudnienia

Wielu uchodźców chce podnieść swoje umiejętności cyfrowe lub przygotować się do pracy biurowej i zdalnej. Kursy są dostępne zarówno stacjonarnie, jak i online.

1. Regionalne służby zatrudnienia (SEPE i urzędy pracy wspólnot autonomicznych)

Strona internetowa: <https://www.sepe.es>

Biura te prowadzą bezpłatne kursy zawodowe dla osób zarejestrowanych jako poszukujące pracy.

Typowe kursy

- Obsługa klienta
- Administracja biurowa
- Szkolenia z zakresu handlu detalicznego
- Logistyka i praca w magazynie
- Podstawy informatyki i umiejętności cyfrowe
- Programy przygotowujące do podjęcia pracy

Warto wiedzieć

W niektórych regionach oferowany jest dofinansowany transport lub bezpłatne materiały szkoleniowe.

2. Barcelona Activa

Miasto: Barcelona

Strona internetowa: <https://www.barcelonactiva.cat>

Oferta

- Szkolenia z zakresu umiejętności cyfrowych (podstawowe i zaawansowane)
- Wsparcie w poszukiwaniu pracy
- Pomoc w pisaniu CV i przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej
- Warsztaty dotyczące praw pracowniczych w Hiszpanii
- Programy przedsiębiorczości

3. Fundación Telefónica – Conecta Empleo

Strona internetowa: <https://conectaempleo-formacion.fundaciontelefonica.com>

Kursy obejmują

- Podstawowe umiejętności obsługi komputera
- Oprogramowanie biurowe (Word, Excel, PowerPoint)
- Wprowadzenie do programowania
- Marketing cyfrowy

- Komunikacja w miejscu pracy
- Bezpieczeństwo w sieci

Dlaczego warto

Wysokiej jakości kursy z certyfikatami, dostępne z dowolnego miejsca w Hiszpanii.

C. Kursy zawodowe z zakresu budownictwa

Hiszpański rynek pracy odczuwa duże zapotrzebowanie na pracowników branży budowlanej. Uchodźcy posiadający prawo do pracy mogą skorzystać z bezpłatnych lub dofinansowanych szkoleń, które prowadzą do uzyskania uznanych certyfikatów.

1. Sektorowe szkolenia zawodowe w budownictwie

Kursy są dostosowane do **układów zbiorowych** w budownictwie oraz do regionalnego zapotrzebowania na pracowników. Są one finansowane głównie przez służbę SEPE ds. szkolenia zawodowego (Formación Profesional para el Empleo). FLC współpracuje z siecią organizacji wchodzących w skład Systemu Przyjmowania Osób Korzystających z Ochrony Międzynarodowej i Tymczasowej, które kierują do nas uchodźców i migrantów.

Typowe opcje

- Podstawowe umiejętności budowlane (peón de construcción, zadania pomocnicze)
- Murowanie i prace murarskie
- Prace malarskie i wykończeniowe
- Podstawy hydrauliki i kanalizacji
- Instalacje elektryczne (poziom podstawowy)
- Stolarstwo i szalowanie
- Izolacja termiczna i akustyczna

Dlaczego to jest przydatne

Kursy często obejmują obowiązkowe szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, wymagane do legalnego wykonywania pracy na placach budowy. Kursy są często uzupełniane działaniami wspierającymi zatrudnienie oraz kontaktami z pracodawcami.

2. Prywatne ośrodki szkoleniowe oferujące dotacje lub stypendia

Niektóre prywatne ośrodki oferują miejsca finansowane dla uchodźców, zwłaszcza w ramach projektów samorządów regionalnych lub UE.

Typowe obszary

- Spawanie
- Klimatyzacja i chłodnictwo
- Zaawansowane szkolenia z zakresu hotelarstwa
- Certyfikaty z zakresu prowadzenia pojazdów i transportu
- Obsługa maszyn

Uchodźcy, którzy przed przybyciem do Hiszpanii wykonywali zawód wymagający kwalifikacji, mogą potrzebować oceny

D. Uznawanie i podnoszenie kwalifikacji

lub oficjalnego uznania swoich kwalifikacji.

1. Uznawanie dyplomów (Homologación / Convalidación)

Zarządzane przez Ministerstwo Edukacji

Strona internetowa: <https://www.educacionyfp.gob.es>

Oferują

- Ocenę zagranicznych dyplomów
- Uznawanie dyplomów w zawodach regulowanych, takich jak medycyna, pielęgniarstwo, inżynieria, nauczanie i architektura
- Uznawanie świadectw ukończenia szkoły średniej

Ważne

Proces ten może być długotrwały, dlatego zaleca się rozpoczęcie starań z odpowiednim wyprzedzeniem.

2. Uznawanie i akredytacja umiejętności

System ten umożliwia pracownikom poświadczanie doświadczenia zdobytego w kraju pochodzenia lub nieformalnie w Hiszpanii. Dotyczy to umiejętności nabytych w trakcie pracy lub nieformalnego szkolenia.

Kto może złożyć wniosek?

- Uchodźcy posiadający doświadczenie zawodowe lub przeszkolenie w miejscu pracy
- Zazwyczaj co najmniej 3 lata doświadczenia
- Doświadczenie może pochodzić z Hiszpanii lub kraju pochodzenia
- Zasady mogą się różnić w zależności od regionu

Jak przebiega proces

- Wniosek: Uchodźcy składają wniosek i przedstawiają dowód doświadczenia zawodowego
- Doradztwo: Doradca sprawdza dokumenty i wyjaśnia, czy umiejętności są wystarczające
- Ocena: Umiejętności mogą zostać sprawdzone w praktyce lub podczas rozmowy kwalifikacyjnej
- Certyfikat: Osoby, które pomyślnie przejdą proces, otrzymują oficjalny certyfikat ważny w całej Hiszpanii
- Szkolenie (w razie potrzeby): Jeśli brakuje niektórych umiejętności, oferowany jest plan szkoleniowy

Dlaczego to jest przydatne

Certyfikaty zwiększają szanse na zatrudnienie i umożliwiają dostęp do szkoleń na wyższym poziomie.

03

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego



| Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Dostosowanie się do życia w Hiszpanii może być zarówno źródłem nadziei, jak i stresu. Uchodźcy często borykają się z niepewnością co do swojego statusu prawnego, obawami o członków rodziny przebywających za granicą, trudnościami związanymi z zakwaterowaniem lub zatrudnieniem oraz presją związaną z nauką nowego języka. Wyzwania te mogą wpływać na samopoczucie emocjonalne. W Hiszpanii rozwija się sieć organizacji oferujących wsparcie psychologiczne, praktyczne doradztwo, pomoc w sytuacjach kryzysowych oraz działania na rzecz dobrego samopoczucia społeczności lokalnych.

W tej sekcji wyjaśniono, gdzie można znaleźć pomoc, jak uzyskać dostęp do usług nawet bez znajomości języka hiszpańskiego oraz jakie wsparcie jest dostępne dla dorosłych, dzieci i grup szczególnie wrażliwych.

A. Główne organizacje pozarządowe zapewniające wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Kilka krajowych organizacji pozarządowych oferuje bezpłatne lub niedrogie usługi psychologiczne dostosowane do potrzeb uchodźców i osób ubiegających się o azyl. Wsparcie jest dostępne w języku hiszpańskim, angielskim, a czasami arabskim, francuskim lub innych językach, w zależności od dostępności personelu.

CEAR – Wsparcie psychologiczne i społeczne

Strona internetowa: <https://www.cear.es>

Miasta: wiele w całej Hiszpanii

CEAR zatrudnia specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy specjalizują się w potrzebach osób ubiegających się o ochronę.

Co oferują

- Indywidualne porady psychologiczne
- Oceny dla osób, które doświadczyły traumy, wysiedlenia lub przemocy
- Sesje grupowe dotyczące radzenia sobie ze stresem, odporności psychicznej i strategii radzenia sobie
- Wsparcie dla rodzin i poradnictwo rodzicielskie
- Psychoedukacja dotycząca radzenia sobie ze zmianami i niepewnością
- Skierowanie do publicznych placówek zdrowia psychicznego, gdy potrzebne jest specjalistyczne leczenie

Dla kogo to jest

Dorośli i rodziny, które potrzebują ustrukturyzowanego, stałego wsparcia ze strony wykwalifikowanych specjalistów.

ACCEM – Opieka psychospołeczna

Strona internetowa: <https://accem.es>

Miasta: zasięg ogólnokrajowy

ACCEM włącza wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego do swoich szerszych programów pomocy dla uchodźców.

Co oferują

- Indywidualne wsparcie psychologiczne
- Poradnictwo społeczne w kwestiach takich jak biurokracja, planowanie budżetu i stres związany z mieszkaniem
- Grupy wsparcia dla kobiet, rodziców i młodzieży
- Warsztaty dotyczące dobrego samopoczucia emocjonalnego (np. radzenie sobie z lękiem, dostosowywanie się do zmian)
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do lokalnych ośrodków zdrowia i specjalistów ds. zdrowia psychicznego

Dlaczego to jest przydatne

Połączenie wsparcia emocjonalnego z praktycznymi poradami pomaga zmniejszyć codzienny stres.

Cruz Roja Española (Hiszpański Czerwony Krzyż)

Strona internetowa: <https://www2.cruzroja.es>

Miasta: Cały kraj

Czerwony Krzyż uwzględnia wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego w ramach swoich programów przyjmowania i integracji.

Co oferują

- Wsparcie emocjonalne dla nowo przybyłych uchodźców
- Sesje doradcze skupiające się na adaptacji i radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych
- Działania na rzecz dobrego samopoczucia w społeczności lokalnej (sztuka, relaksacja, aktywność fizyczna)
- Wsparcie dla ofiar przemocy lub wyzysku
- Wsparcie emocjonalne dla młodzieży w ośrodkach recepcyjnych

Caritas – wsparcie społeczne i emocjonalne

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

Miasta: Na terenie całego kraju poprzez sieci diecezjalne i parafialne

Caritas zapewnia pozamedyczne, oparte na społeczności wsparcie emocjonalne.

Co oferują

- Przyjazne, nieformalne sesje doradcze
- Pomoc dla osób borykających się z samotnością lub izolacją społeczną
- Grupy społeczne promujące więzi i codzienną rutynę
- Warsztaty dotyczące komunikacji w rodzinie i redukcji stresu
- Skierowania w sytuacjach kryzysowych do służb miejskich lub schronisk

B. Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

Dzieci często borykają się z barierami językowymi, zmianami w szkole i rozłąką ze znanym otoczeniem. Hiszpania oferuje wsparcie ze strony szkół, organizacji pozarządowych i władz miejskich.

1. Szkolne zespoły doradcze (Equipos de Orientación)

Obecne w każdej szkole publicznej.

Wsparcie obejmuje:

- Poradnictwo psychologiczne
- Obserwację trudności w nauce lub zachowaniu
- Mediację między rodzinami a nauczycielami
- Specjalne plany wsparcia dla nowo przybyłych dzieci
- W razie potrzeby skierowanie do specjalistów ds. zdrowia psychicznego dzieci

2. Programy organizacji pozarządowych dla dzieci i młodzieży

CEAR, ACCEM i Czerwony Krzyż prowadzą:

- Grupy wsparcia w odrabianiu zadań domowych
- Warsztaty z regulacji emocji
- Grupy rozwijające umiejętności społeczne
- Zajęcia pomagające dzieciom w adaptacji w nowych szkołach

Organizacje Andalucia Acoge i katalońskie prowadzą kluby młodzieżowe, programy mentorskie oraz projekty twórcze mające na celu zmniejszenie izolacji.

3. Miejskie ośrodki pomocy dzieciom i rodzinom (Centros Municipales de Servicios Sociales / Centros de Atención Familiar)

Dostępne w większości miast, zapewniają:

- Wsparcie psychologiczne dla dzieci
- Wsparcie dla rodziców borykających się z problemami adaptacyjnymi
- Zajęcia oparte na zabawie, skupiające się na emocjach i pewności siebie
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do specjalistycznych ośrodków zdrowia psychicznego dla dzieci (USMIA)

C. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych i pomoc w nagłych wypadkach

W nagłych sytuacjach związanych z przemocą, silnym stresem lub bezpośrednim kryzysem emocjonalnym w całej

Hiszpanii dostępnych jest kilka usług.

1. Numer alarmowy: 112

W nagłych przypadkach medycznych, związanych z bezpieczeństwem lub kryzysem psychicznym.

2. Infolinia ds. przemocy domowej: 016

Bezpłatna i poufna, dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Dostępne są usługi tłumaczeniowe w wielu językach.

Wsparcie dla osób doświadczających

- przemoc domową lub przemoc ze względu na płeć
- Zastraszanie lub kontrolę w domu
- Przemoc emocjonalną lub psychiczną

Numer 016 nie pojawia się na rachunkach telefonicznych.

3. Infolinia ds. przeciwdziałania rasizmowi i dyskryminacji: 021

Bezpłatna ogólnokrajowa usługa telefoniczna, której celem jest pomoc osobom, które doświadczyły lub były świadkami **dyskryminacji rasowej lub etnicznej albo przestępstw z nienawiści na tle rasowym**.

Zapewnia profesjonalne wsparcie i porady oraz stanowi konkretne źródło informacji, gdzie można zgłosić takie sytuacje i uzyskać pomoc

4. Miejskie służby socjalne (Servicios Sociales Municipales)

Ośrodki te oferują natychmiastowe i praktyczne wsparcie dla osób w kryzysie.

Zapewniają one

- pracowników socjalnych i oceny sytuacji kryzysowej
- Poradnictwo kryzysowe
- Dostęp do miejskich psychologów
- Awaryjne zakwaterowanie dla osób indywidualnych i rodzin
- Skierowanie do wyspecjalizowanych ośrodków pomocy lub schronisk

5. Oddziały pomocy doraźnej w zakresie zdrowia psychicznego (Unidades de Salud Mental – Urgencias)

Szpitala w całej Hiszpanii dysponują zespołami przeszkolonymi do udzielania wsparcia osobom przeżywającym ostry kryzys psychiczny.

Każdy, kto czuje się zagrożony, może udać się bezpośrednio na szpitalny oddział ratunkowy (Urgencias).

D. Działania na rzecz dobrego samopoczucia w społeczności

Nie każda forma wsparcia emocjonalnego musi mieć charakter kliniczny. Wiele osób czerpie korzyści z regularnych zajęć społecznych, twórczej ekspresji i możliwości wypracowania rutyny. Programy te są szeroko dostępne za pośrednictwem organizacji pozarządowych, ośrodków kultury i stowarzyszeń sąsiedzkich.

1. Grupy konwersacyjne i kluby towarzyskie

Organizowane przez CEAR, ACCEM, Czerwony Krzyż, biblioteki miejskie i ośrodki społeczne.

Działania obejmują:

- kręgi konwersacyjne w języku hiszpańskim
- Wycieczki kulturalne
- Grupy spacerowe
- Kluby książki
- Grupowe warsztaty kulinarne

Pomagają one zmniejszyć poczucie izolacji i umożliwiają nowoprzybyłym ćwiczenie języka hiszpańskiego w przyjaznej atmosferze.

2. Grupy kobiet i zajęcia rodzinne

Prowadzone przez CEAR, ACCEM, Andalucía Acoge, Caritas i samorządy lokalne.

Oferują

- Bezpieczne miejsca do rozmów o wyzwaniach
- Warsztaty dla rodziców
- Sesje dotyczące relacji i komunikacji
- Grupy twórcze, takie jak szycie, rękodzieło czy taniec
- Sieci wsparcia dla samotnych matek

3. Programy kreatywne i promujące dobre samopoczucie fizyczne

Dostępne w ośrodkach wielokulturowych, przestrzeniach artystycznych i niektórych organizacjach pozarządowych.

Przykłady

- Warsztaty z zakresu arteterapii
- Zajęcia muzyczne i ruchowe
- Projekty związane z opowiadaniem historii i fotografią
- Grupy jogi lub łagodnych ćwiczeń
- Projekty ogrodnicze i miejsko-społeczne
- Lokalne kluby piłkarskie

Te zajęcia pomagają ludziom się zrelaksować, nawiązać kontakty z innymi i nabrać pewności siebie w nowym otoczeniu.

4. Grupy wyznaniowe i społeczne

Lokalne kościoły, meczety i stowarzyszenia kulturalne często zapewniają nieformalne wsparcie.

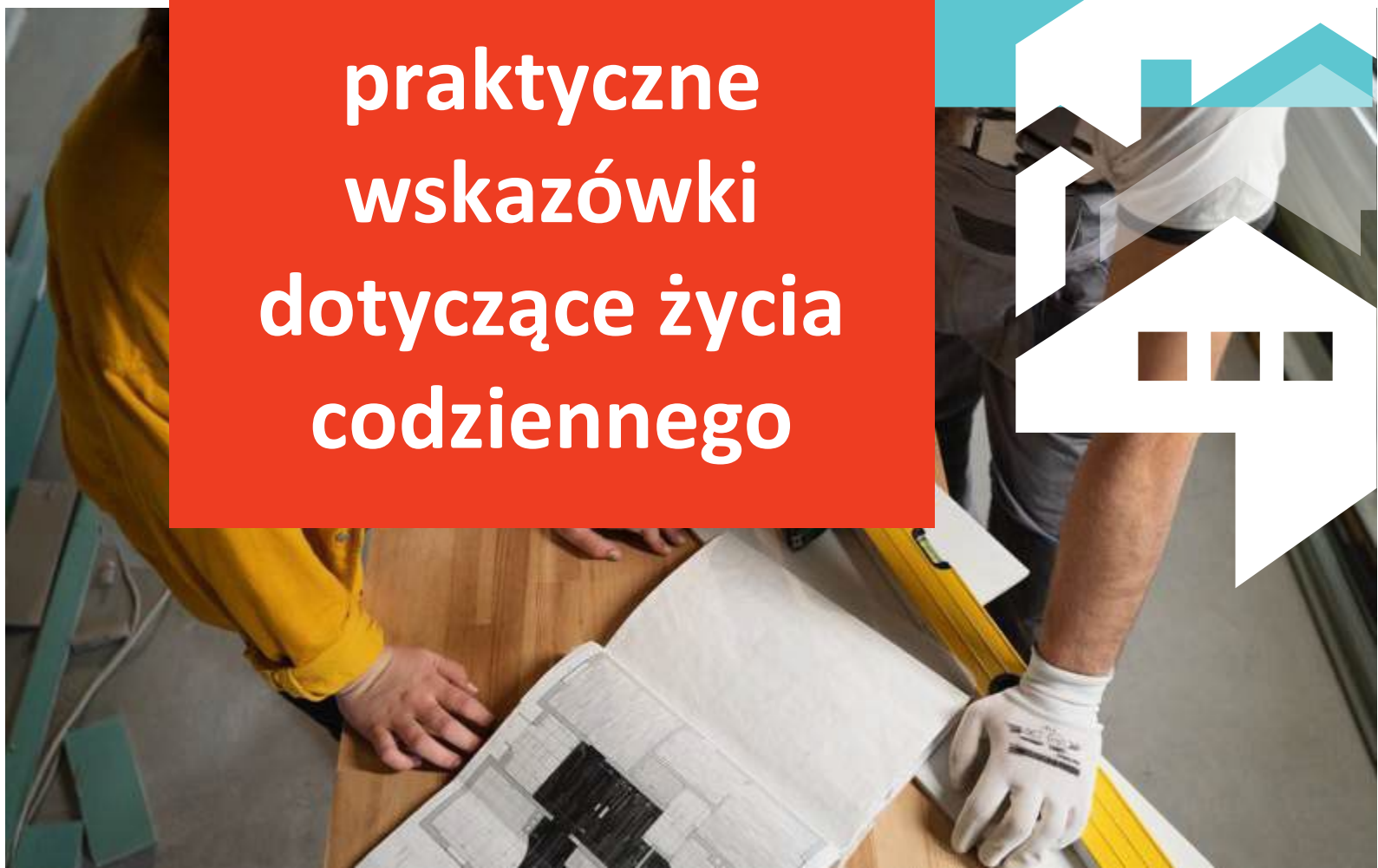
Typowe działania

- Wsparcie emocjonalne ze strony liderów społeczności
- Grupy wsparcia rówieśniczego w językach ojczystych
- Imprezy rodzinne i uroczystości kulturalne
- Zajęcia z języka prowadzone przez wolontariuszy

Takie miejsca mogą być szczególnie pomocne dla osób, które czują się lepiej w znanym sobie otoczeniu kulturowym.

04

Zakwaterowanie i praktyczne wskazówki dotyczące życia codziennego



| Zakwaterowanie i praktyczne wskazówki dotyczące życia codziennego

Znalezienie stabilnego mieszkania i zrozumienie codziennych systemów może stanowić wyzwanie dla uchodźców w Hiszpanii. Rynek wynajmu jest konkurencyjny w wielu miastach, procedury administracyjne mogą wydawać się skomplikowane, a usługi różnią się znacznie w poszczególnych wspólnotach autonomicznych. W tej sekcji opisano, gdzie można znaleźć wsparcie w zakresie zakwaterowania, jak radzić sobie z codziennymi zadaniami, takimi jak opieka zdrowotna i transport, oraz jakie praktyczne kroki pomagają nowoprzybyłym w aklimatyzacji w codziennym życiu.

Pomoc w zakresie zakwaterowania

Mieszkania w Hiszpanii są w większości dostępne na prywatnym rynku wynajmu. Istnieją mieszkania socjalne, ale ich liczba jest ograniczona i zazwyczaj są one zarezerwowane dla długoterminowych mieszkańców. Wielu uchodźców polega na organizacjach pozarządowych, służbach miejskich i grupach społecznych, które udzielają wskazówek dotyczących umów, praw i bezpiecznych praktyk związanych z poszukiwaniem mieszkania.

CEAR – Pomoc mieszkaniowa i społeczna

Strona internetowa: <https://www.cear.es>

Miasta: wiele

CEAR pomaga uchodźcom zarówno na początkowym etapie przyjmowania, jak i podczas przejścia do prywatnego zakwaterowania.

Co oferują

- Tymczasowe zakwaterowanie w ramach krajowego systemu przyjmowania (jeśli kwalifikujesz się)
- Pomoc w poszukiwaniu prywatnych mieszkań do wynajęcia
- Pośrednictwo w kontaktach z właścicielami i agencjami wynajmu
- Pomoc w przeglądaniu i podpisywaniu umów najmu
- Wskazówki dotyczące rejestracji pod adresem zamieszkania (empadronamiento)
- Wsparcie dla osób zagrożonych bezdomnością
- Pomoc w uzyskaniu dostępu do miejskich usług mieszkaniowych

Dlaczego to jest pomocne

Pracownicy rozumieją wyzwania, przed jakimi stają uchodźcy na rynku mieszkaniowym, i zapewniają praktyczne, bezpośrednie wsparcie.

ACCEN – Usługi mieszkaniowe i integracyjne

Strona internetowa: <https://accem.es>

Miasta: zasięg ogólnokrajowy

ACCEN zarządza kilkoma ośrodkami recepcyjnymi, a także pomaga osobom w znalezieniu samodzielnego mieszkania.

Oferta

- Zakwaterowanie tymczasowe lub przejściowe (w zależności od finansowania)
- Porady dotyczące poszukiwania mieszkań w przystępnych cenach
- Wsparcie w komunikacji z wynajmującym
- Pomoc w zrozumieniu umów, rachunków i lokalnych przepisów
- Pomoc w nagłych wypadkach dla rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji

Cruz Roja Española (Czerwony Krzyż)

Strona internetowa: <https://www2.cruzroja.es>

Miasta: Cały kraj

Czerwony Krzyż prowadzi ośrodki recepcyjne i pomaga uchodźcom w znalezieniu długoterminowego zakwaterowania.

Zapewnia

- Tymczasowe zakwaterowanie dla osób ubiegających się o azyl
- Praktyczną pomoc w wejściu na prywatny rynek wynajmu
- Informacje na temat praw i obowiązków najemców
- Wsparcie w zakresie kaucji i opłat za media (w zależności od regionalnego finansowania)
- Informacje na temat lokalnych urzędów mieszkaniowych i programów mieszkaniowych

Miejskie służby socjalne (Servicios Sociales Municipales)

Dostępne we wszystkich miastach w całej Hiszpanii

Usługi obejmują

- Zakwaterowanie w sytuacjach kryzysowych oraz skierowania do schronisk
- Pomoc w ubieganiu się o regionalne wsparcie mieszkaniowe
- Pracownicy socjalni pomagający w sprawach administracyjnych
- Pomoc finansowa dla gospodarstw domowych w trudnej sytuacji (różni się w zależności od regionu)
- Porady dotyczące negocjacji z właścicielami lub agencjami

Lokalne ośrodki społeczne i stowarzyszenia sąsiedzkie

W wielu obszarach grupy społeczne utrzymują nieformalne sieci ofert wynajmu.

Oferują one

- Lokalne tablice ogłoszeń z ogłoszeniami o wynajmie
- Tłumaczenia podczas rozmów dotyczących umowy
- Warsztaty dotyczące praw najemców
- Wsparcie rówieśnicze od mieszkańców, którzy sami poruszali się po systemie

Centra te mogą być szczególnie przydatne w mniejszych miastach, gdzie obecność organizacji pozarządowych jest bardziej ograniczona.

Gdzie szukać ofert wynajmu online

Popularne platformy wynajmu w Hiszpanii to między innymi:

- <https://www.idealista.com>
- <https://www.fotocasa.es>
- <https://www.pisos.com>
- <https://www.habitacalia.com> (szczególnie Katalonia)
- <https://www.milanuncios.com> (ogólne oferty)

Wskazówki dotyczące bezpiecznego wyszukiwania

- Nigdy nie przekazuj pieniędzy przed osobistym obejrzeniem nieruchomości
- Zachowaj ostrożność w przypadku ofert o niezwykle niskich cenach
- Poproś o wszystko na piśmie
- Ustal, czy opłaty za media (prąd, woda, gaz) są wliczone w cenę
- Sprawdź warunki dotyczące kaucji (fianza)
- Jeśli masz wątpliwości, poproś organizację pozarządową o przejrzenie umowy przed jej podpisaniem

Zrozumienie umów najmu w Hiszpanii

Zrozumienie umów najmu (Contrato de Alquiler)

Typowa umowa najmu w Hiszpanii zawiera:

- Pełne imiona i nazwiska oraz numery dowodów osobistych najemcy i wynajmującego
- Adres nieruchomości
- Okres obowiązywania umowy (zwykle 1 rok, często z możliwością przedłużenia)
- Miesięczny czynsz i termin płatności
- Kwotę kaucji (zazwyczaj równowartość jednego miesiąca czynszu)
- Odpowiedzialność za opłaty za media i opłaty związane z budynkiem
- Zasady rozwiązania umowy
- Wykaz wyposażenia (jeśli mieszkanie jest umeblowane)
- Zgoda na empadronamiento (rejestracja adresu)

Rejestracja w urzędzie gminy

Rejestracja adresu w lokalnym urzędzie gminy jest ważna z następujących powodów:

- Dostęp do opieki zdrowotnej
- Zapisanie dzieci do szkoły
- Korzystanie z usług socjalnych
- Potwierdzenie miejsca zamieszkania w celu uzyskania niektórych świadczeń

Właściciele nieruchomości muszą wyrazić na to zgodę, jeśli najemca legalnie mieszka w danej nieruchomości.

Praktyczne wskazówki na co dzień

Wczesne zrozumienie kluczowych systemów może ułatwić codzienne życie w Hiszpanii.

1. Opieka zdrowotna

Hiszpania posiada silny publiczny system opieki zdrowotnej, a większość uchodźców może z niego korzystać po zarejestrowaniu swojego adresu.

Kroki niezbędne do uzyskania opieki

- Zarejestruj się w lokalnym urzędzie miasta (empadronamiento)
- Odwiedź lokalny ośrodek zdrowia (centro de salud)
- Złóż wniosek o kartę zdrowia (tarjeta sanitaria)
- Zarejestruj się u lekarza rodzinnego (médico de cabecera)

Służby ratunkowe

- **112** – w nagłych przypadkach medycznych lub zagrożeniach bezpieczeństwa
- Szpitalne oddziały ratunkowe nazywają się *Urgencias*

Pomoc językowa

Organizacje pozarządowe, takie jak CEAR, ACCEM i Czerwony Krzyż, często pomagają w tłumaczeniu lub w razie potrzeby towarzyszą osobom podczas wizyt.

2. Transport publiczny

Transport różni się w zależności od miasta, ale większość miejsc oferuje zintegrowane sieci autobusowe, metra lub tramwajowe.

Przykłady

- **Madryt:** Metro + autobusy EMT
- **Barcelona:** metro, autobusy i tramwaje
- **Walencja:** Metrovalencia i autobusy EMT
- **Sewilla:** autobusy i tramwaje

Wskazówki

- Miesięczne bilety są zazwyczaj tańsze niż bilety jednorazowe
- W niektórych regionach dostępne są zniżki dla osób o niskich dochodach lub znajdujących się w trudnej sytuacji

3. Otwarcie konta bankowego

Wiele banków oferuje konta dostosowane do potrzeb nowo przybyłych.

Popularne banki

- CaixaBank
- Santander
- BBVA
- ING
- Sabadell

Typowe wymagania

- Karta rezydenta
- Zaświadczenie o zameldowaniu (empadronamiento)
- NIE (numer identyfikacyjny cudzoziemca), jeśli jest dostępny
- Numer telefonu komórkowego

Niektóre banki oferują również „konta dla nierezydentów”.

4. Telefony komórkowe i Internet

W Hiszpanii działa kilku operatorów oferujących taryfy przedpłacone i abonamentowe.

Główni operatorzy

- Movistar
- Orange
- Vodafone
- MásMóvil
- Yoigo

- Digi

Karty SIM typu prepaid są powszechnie dostępne w supermarketach i kioskach.

5. Jedzenie, zakupy i artykuły pierwszej potrzeby

Niedrogie supermarkety to między innymi:

- Mercadona
- Lidl
- Dia
- Carrefour
- Alcampo

Organizacje charytatywne i grupy społeczne również prowadzą programy dystrybucji żywności dla osób w potrzebie.

Opcje z drugiej ręki

- Wallapop (aplikacja mobilna)
- Pchle targi (rastros)
- Lokalne sklepy charytatywne
- Milanuncios – ogłoszenia dotyczące mebli i artykułów gospodarstwa domowego

6. Edukacja i szkoły

Edukacja publiczna w Hiszpanii jest bezpłatna.

Aby zapisać dziecko

- Skontaktuj się z lokalnym urzędem oświatowym lub szkołą
- Należy przedstawić dowód tożsamości oraz wszelkie dostępne dokumenty szkolne
- Zarejestruj swój adres (empadronamiento) z wyprzedzeniem
- Dzieci mogą otrzymać dodatkowe wsparcie w nauce języka hiszpańskiego

Szkoły podstawowe i średnie często zatrudniają pracowników ds. orientacji, którzy pomagają rodzinom w adaptacji.

7. Sprawy administracyjne

Najważniejsze urzędy to:

- **Ratusz (Ayuntamiento)** – empadronamiento
- **Policja (Policía Nacional)** – procedury azylowe, NIE i karty pobytu
- **SEPE** – urzędy pracy
- **Urzędy wspólnot autonomicznych** – świadczenia socjalne, edukacja i zdrowie
- **Służby socjalne** – wsparcie dla rodzin w trudnej sytuacji

Organizacje pozarządowe mogą pomóc w:

- Pisaniem oficjalnych pism
- Wypełnianiu formularzy elektronicznych
- Zrozumieniem procedur związanych z umawianiem spotkań
- Przygotowywaniu dokumentów do procedur azylowych lub związanych z pobytem

Codzienne porady oparte na doświadczeniach uchodźców w Hiszpanii

- Zachowaj kopie wszystkich dokumentów, w tym umów najmu i rachunków
- Uczestnicz w lokalnych wydarzeniach społecznościowych, aby poznać ludzi i poćwiczyć hiszpański
- Jeśli czujesz się przytłoczony formalnościami, poproś o pomoc na wczesnym etapie
- Naucz się kluczowych zwrotów w języku hiszpańskim, jeszcze przed rozpoczęciem formalnych zajęć
- Korzystaj z bezpłatnych warsztatów organizowanych przez gminę — wiele z nich ma charakter praktyczny i łatwo się do nich zapisać