



puenteproject.eu

Wytyczne dotyczące promowania „EUROPEJSKIEGO STYLU ŻYCIA”

(kultura i różnorodność UE)
wśród uchodźców wojennych



POLSKI PRZEWODNIK

Spis treści

1. Wprowadzenie.....	04
Cel wytycznych	
Przegląd Unii Europejskiej	
Znaczenie integracji	
Życie codzienne i normy społeczne	
2. Zrozumienie wartości europejskich.....	06
Godność ludzka	
Wolność	
Demokracja	
Równość	
Praworządność	
Prawa człowieka	
Studium przypadku	
3. Różnorodność kulturowa w UE.....	10
Znaczenie wielokulturowości	
Szacunek dla różnych kultur i języków	
Świętowanie różnorodności poprzez festiwale i wydarzenia	
Przykład: Festiwale wielokulturowe we Francji	
4. Integracja społeczna.....	13
Budowanie więzi społecznych	
Korzystanie z usług wsparcia	
Angażowanie się w lokalne działania i wolontariat	
Zasoby: ośrodki społeczne i lokalne organizacje pozarządowe	
5. Mieszkanie i standard życia.....	16
Znalezienie mieszkania	
Zrozumienie praw najemców	
Media i podstawowe artykuły pierwszej potrzeby	
Przykład: programy tanich mieszkań w Holandii	
6. Zdrowie i dobre samopoczucie.....	18
Dostęp do usług opieki zdrowotnej	
Zasoby dotyczące zdrowia psychicznego	
Wybory sprzyjające zdrowemu stylowi życia	
Studium przypadku: Usługi zdrowotne dla uchodźców w Szwecji	
7. Edukacja i nauka języków.....	21
Zapisywanie się do lokalnych szkół	
Kursy językowe i możliwości nauki	
Uczenie się przez całe życie i edukacja dorosłych	
Zasoby: szkoły językowe i programy integracyjne	
8. Zatrudnienie i aktywność gospodarcza.....	25
Przegląd rynku pracy	
Zrozumienie praw pracowniczych	
Rozwój umiejętności i szkolenia zawodowe	
Przykład: Inicjatywy na rzecz zatrudnienia uchodźców w Wielkiej Brytanii	

Spis treści

9. Zaangażowanie obywatelskie i uczestnictwo.....	29
Zrozumienie systemu politycznego UE	
Rola organizacji pozarządowych (NGO)	
Prawa wyborcze i uczestnictwo obywatelskie	
Studium przypadku: Programy zaangażowania obywatelskiego we Włoszech	
10. Bezpieczeństwo i ochrona.....	35
Zrozumienie ram prawnych	
Szukanie pomocy i zgłaszanie incydentów	
Zasoby dotyczące bezpieczeństwa dla uchodźców	
Przykład: Inicjatywy dotyczące bezpieczeństwa w Hiszpanii	
11. Podsumowanie.....	38
Przyjęcie stylu życia UE	
Znaczenie społeczności i wsparcia	
12. Załączniki.....	39
A: Dane kontaktowe organizacji wsparcia	
B: Przydatne linki i zasoby	
13. Piśmiennictwo.....	40





1. Wprowadzenie

Cel wytycznych

Niniejsze wytyczne zostały opublikowane w ramach projektu Erasmus+ **PUENTE (Ochrona Ukraińców poprzez wspieranie szkoleń i edukacji pozaformalnej – 2024-1-ES01-KA220-ADU-000243485)**.

Projekt PUENTE ma na celu wspieranie integracji społecznej i zawodowej ukraińskich uchodźców wojennych poprzez uczynienie edukacji dorosłych w Europie bardziej inkluzywną i gotową do reagowania na nowe wyzwania związane z wojną na Ukrainie. Dzięki działaniom w ramach projektu **PUENTE** nauczyciele zdobędą nowe umiejętności pozwalające im opracowywać bardziej atrakcyjne i interaktywne programy edukacyjne dla ukraińskich uchodźców, osiągając tym samym cel, jakim jest uczynienie środowisk edukacyjnych bardziej inkluzywnymi, usunięcie barier w dostępie do edukacji i szkoleń dla ukraińskich uchodźców, w szczególności kobiet (stanowiących zdecydowaną większość dorosłych uchodźców według statystyk OECD), oraz wspieranie ich integracji społecznej w zgodzie z potrzebami i oczekiwaniami lokalnych społeczności.

Uzupełnieniem tych działań edukacyjnych i szkoleniowych będą niniejsze wytyczne, które posłużą jako praktyczny podręcznik ustanawiający zharmonizowane standardy promowania „europejskiego stylu życia” (kultury i różnorodności UE) wśród uchodźców wojennych, zgodnie z priorytetem Komisji Europejskiej pod przewodnictwem Von Der Leyen. Wytyczne obejmują kluczowe obszary, takie jak normy kulturowe, oczekiwania społeczne, ramy prawne i dostępne zasoby. Podręcznik oferuje wgląd w różne aspekty stylu życia i wartości UE, obejmujące normy społeczne, oczekiwania kulturowe, ramy prawne oraz praktyczne wskazówki dotyczące codziennego życia. Porusza kluczowe obszary, takie jak komunikacja, edukacja, zatrudnienie, opieka zdrowotna i integracja, zapewniając kompleksowy przegląd możliwości i wyzwań, przed którymi mogą stanąć uchodźcy wojenni (szczególnie Ukraińcy) w nowym środowisku. Ponadto podkreśla znaczenie wzajemnego zrozumienia, szacunku i inkluzywności, sprzyjając poczuciu przynależności i promując spójność społeczną między uchodźcami a społecznościami przyjmującymi. Zawiera szczegółową bibliografię i listę źródeł, aby ułatwić dalsze badania i zgłębianie tych tematów. Po zakończeniu projektu partnerzy **PUENTE** i inne

zainteresowane strony są zaproszeni do korzystania z tego narzędzia w celu promowania „europejskiego stylu życia”, praw i wartości wśród (ukraińskich) uchodźców wojennych. W ten sposób **projekt PUENTE** wzmacnia pozycję nauczycieli osób dorosłych i pracowników pomocy społecznej nie tylko w zakresie zapewniania dostosowanej edukacji dla uchodźców wojennych, ale także w zakresie zaangażowania społecznego na rzecz promowania na poziomie europejskim integracji społecznej i zawodowej tej wrażliwej grupy.

Przegląd Unii Europejskiej

Unia Europejska jest unią polityczną i gospodarczą skupiającą 27 państw członkowskich. Utworzona w celu promowania pokoju, stabilności i dobrobytu, UE opiera się na wspólnych wartościach, takich jak demokracja, poszanowanie praw człowieka i praworządność. UE funkcjonuje w oparciu o unikalny system instytucji ponadnarodowych oraz międzyrządowy proces decyzyjny. Do kluczowych instytucji należą: Komisja Europejska, która proponuje akty prawne i zapewnia ich wdrażanie; Parlament Europejski, wybierany bezpośrednio przez obywateli UE; oraz Rada Unii Europejskiej, reprezentująca rządy państw członkowskich.

Jednym z najbardziej znaczących osiągnięć UE jest stworzenie jednolitego rynku, umożliwiającego swobodny przepływ towarów, usług, kapitału i osób między państwami członkowskimi. Ponadto 20 krajów używa euro jako wspólnej waluty, co ułatwia handel i podróże.

Oprócz integracji gospodarczej UE zajmuje się również ochroną środowiska, innowacjami cyfrowymi, rozwojem regionalnym oraz koordynacją polityki zagranicznej. Odgrywa ona znaczącą rolę na arenie międzynarodowej, promując współpracę, zrównoważony rozwój i pomoc humanitarną na całym świecie. Dzięki tym działaniom UE dąży do poprawy jakości życia swoich obywateli, jednocześnie podejmując wspólne wyzwania i budując bardziej zjednoczoną, odporną i przyszłościową Europę.

Unia Europejska odgrywa kluczową rolę w zapewnianiu ochrony i wsparcia uchodźcom uciekającym przed konfliktami, prześladowaniami i trudnościami. Opierając się na wartościach takich jak godność ludzka, wolność, równość i praworządność, UE opracowała ramy prawne i polityczne, aby zapewnić uchodźcom sprawiedliwe traktowanie oraz możliwość odbudowy życia w bezpieczeństwie i godności. Centralnym elementem podejścia UE jest wspólny europejski system azylowy (CEAS), którego celem jest harmonizacja procedur i standardów azylowych w państwach członkowskich. System ten ustanawia wytyczne dotyczące przyjmowania, rozpatrywania wniosków i ochrony osób ubiegających się o azyl, aby zapewnić sprawiedliwe traktowanie i zapobiegać dysproporcjom między krajami.

Oprócz ochrony prawnej UE kładzie nacisk na politykę integracyjną, która pomaga uchodźcom uzyskać dostęp do edukacji, opieki zdrowotnej, zatrudnienia i usług socjalnych. Programy zarówno na szczeblu unijnym, jak i krajowym mają na celu wspieranie nauki języków, szkolenia zawodowego i integracji społecznej, uznając, że udana integracja przynosi korzyści zarówno uchodźcom, jak i społeczeństwom przyjmującym.

UE współpracuje również z organizacjami międzynarodowymi, takimi jak Wysoki Komisarz Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców (UNHCR), w celu zaspokojenia potrzeb humanitarnych i zarządzania przepływami migracyjnymi. Pomimo wyzwań, takich jak zróżnicowane polityki krajowe i ograniczenia zasobów, UE pozostaje zaangażowana w przestrzeganie praw uchodźców i promowanie solidarności między państwami członkowskimi.

Ogólnie rzecz biorąc, działania UE na rzecz uchodźców odzwierciedlają jej szersze zaangażowanie na rzecz praw człowieka, sprawiedliwości społecznej i współpracy międzynarodowej, dążąc do zapewnienia ochrony i nadziei osobom szukającym schronienia w jej granicach.

Znaczenie integracji

Integracja jest podstawą udanej relokacji uchodźców w Unii Europejskiej. Ponieważ osoby uciekające przed konfliktami, prześladowaniami lub katastrofami szukają bezpieczeństwa i stabilności, skuteczne polityki integracyjne zapewniają im nie tylko ochronę, ale także możliwość godnego odbudowania swojego życia. Integracja ułatwia dostęp do podstawowych usług, takich jak edukacja, opieka zdrowotna, mieszkanie i zatrudnienie, tworząc podstawy do niezależności i wkładu w społeczeństwa w których zamieszkują. Poza praktycznym wsparciem promuje ona również włączenie społeczne, wymianę kulturową i wzajemne zrozumienie między uchodźcami a lokalnymi

społecznościami. Dla UE integracja to nie tylko humanitarny obowiązek, ale droga do spójności społecznej, ożywienia gospodarczego i bardziej integracyjnej przyszłości.

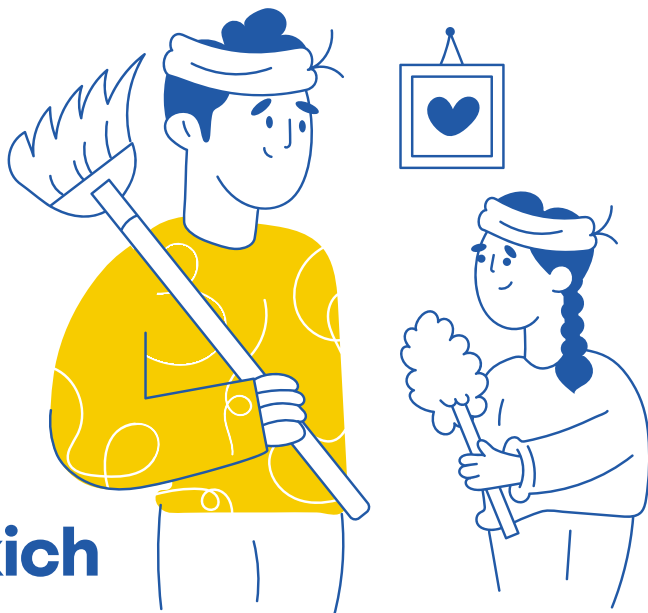
Życie codzienne i normy społeczne

Zrozumienie codziennego życia i norm społecznych może pomóc ukraińskim uchodźcom w łatwiejszym poruszaniu się w nowym środowisku. Kluczowe aspekty obejmują:

- **Komunikacja:** Chociaż wielu Europejczyków mówi po angielsku, nauka lokalnego języka może znacznie ułatwić integrację. Bezpośrednia i otwarta komunikacja jest ogólnie ceniona, ale należy pamiętać o różnicach kulturowych w stylach komunikacji.
- **Kontakty społeczne:** W kontaktach społecznych wysoko ceni się uprzejmość i szacunek. Do powszechnych zasad grzecznościowych należy używanie słów „proszę” i „dziękuję”, szanowanie przestrzeni osobistej oraz punktualność w spotkaniach.
- **Kultura pracy:** Kultura pracy w Europie jest na ogół profesjonalna i uporządkowana. Od pracowników oczekuje się punktualności, wydajności i szacunku wobec współpracowników. Ceniona jest również równowaga między życiem zawodowym a prywatnym, a w wielu krajach obowiązują przepisy chroniące prawo pracowników do czasu wolnego.
- **Edukacja:** Edukacja jest w Europie bardzo ceniona, a dostęp do niej jest zazwyczaj bezpłatny lub w znacznym stopniu dotowany. Ukraińscy uchodźcy mogą kwalifikować się do programów edukacyjnych i usług wsparcia, które pomogą im kontynuować naukę lub zdobyć nowe umiejętności.
- **Opieka zdrowotna:** Dostęp do opieki zdrowotnej jest w Europie prawem podstawowym, a większość krajów posiada powszechne systemy opieki zdrowotnej. Ukraińscy uchodźcy zazwyczaj mają prawo do usług opieki zdrowotnej, chociaż konkretne przepisy mogą się różnić w zależności od kraju przyjmującego.



2. Zrozumienie wartości europejskich



U podstaw Unii Europejskiej leży zestaw fundamentalnych wartości, które kierują jej polityką, instytucjami i interakcjami zarówno w jej granicach, jak i poza nimi. Wartości te stanowią fundament tożsamości UE i są niezbędne do budowania jedności, współpracy i wzajemnego szacunku wśród jej różnorodnych państw członkowskich i obywateli. Zrozumienie tych zasad jest kluczem do docenienia tego, jak funkcjonuje UE i co stara się ona wspierać w swojej wizji pokojowej i demokratycznej Europy. Kamieniem węgielnym tych wspólnych zasad jest Karta praw podstawowych Unii Europejskiej, która w jednym, wiążącym dokumencie gromadzi prawa obywatelskie, polityczne, gospodarcze i społeczne przysługujące osobom fizycznym w Unii Europejskiej. Karta potwierdza kluczowe prawa, takie jak godność, wolność, równość, solidarność, prawa obywatelskie i sprawiedliwość, zapewniając, że wszystkie polityki i działania UE szanują i promują te podstawowe wartości. Prawa te nie są abstrakcyjnymi zasadami, ale konkretnymi gwarancjami, które mają wpływ na rzeczywiste życie. Poniżej znajduje się przegląd głównych praw podstawowych UE:

Godność ludzka

Każda osoba ma swoją wartość i zasługuje na szacunek, co jest podstawową zasadą w UE. Ta wartość leży u podstaw wszystkich polityk i działań UE, gwarantując, że ludzie są traktowani sprawiedliwie, z empatią i na równi, niezależnie od ich pochodzenia, narodowości czy sytuacji. Ochrona godności ludzkiej oznacza ochronę jednostek przed nieludzkim lub poniżającym traktowaniem, promowanie integracji społecznej oraz zagwarantowanie podstawowych praw, takich jak dostęp do edukacji, opieki zdrowotnej i godziwego standardu życia. Jest to zasada przewodnia, która ma wpływ na wszystko, od prawodawstwa UE po działania humanitarne prowadzone w jej granicach i poza nimi.

Dla uchodźców zasada godności ludzkiej ma szczególne znaczenie. Uciekając przed konfliktami, prześladowaniami lub trudnościami, uchodźcy często znajdują się w sytuacji bezbronności i niepewności. Zaangażowanie UE na rzecz godności ludzkiej gwarantuje, że uchodźcy są przyjmowani i wspierani z szacunkiem i współczuciem. Obejmuje to zabezpieczenie ich praw do bezpieczeństwa, schronienia, opieki zdrowotnej i edukacji, a także ochronę przed dyskryminacją lub złym traktowaniem. Poprzez poszanowanie godności ludzkiej UE dąży do zapewnienia uchodźcom nie tylko ochrony, ale także możliwości odbudowy życia w sposób, który szanuje ich nieodłączną wartość jako ludzi.

Wolność

Obywatele UE cieszą się wolnością wypowiedzi, wyznania i przemieszczania się. Dla uchodźców oznacza to prawo do życia w wolności i bezpieczeństwie. UE jest zaangażowana w ochronę tych wolności dla wszystkich osób na swoim terytorium, w tym osób ubiegających się o azyl. Oznacza to prawo do swobodnego wyrażania swoich opinii, praktykowania swojej wiary oraz przemieszczania się bez niesprawiedliwych ograniczeń. Zapewnia to również ochronę przed prześladowaniami oraz możliwość odbudowy życia w bezpiecznym i sprzyjającym środowisku. Wolność to w UE nie tylko prawo – to podstawowa wartość, która kształtuje sprawiedliwe i otwarte społeczeństwo.

W przypadku uchodźców przybywających do UE podstawowe wolności przysługujące obywatelom są rozszerzone, aby zapewnić im bezpieczeństwo i godność. Oznacza to, że mają oni prawo do wyrażania swoich opinii, swobodnego praktykowania swojej religii oraz przemieszczania się po terytorium państw członkowskich UE bez nieuzasadnionych barier. Ochrona tych swobód ma kluczowe znaczenie dla pomocy uchodźcom w ucieczce przed prześladowaniami i odbudowie życia w środowisku, w którym mogą żyć bezpiecznie i w pełni uczestniczyć w życiu społecznym. Zaangażowanie UE na rzecz wolności podkreśla jej oddanie tworzeniu zintegrowanych społeczności, w których szanuje się różnorodność i przestrzega praw każdej osoby.

Studium przypadku 1: : Prawa uchodźców w Austrii

Austria odegrała znaczącą rolę w europejskiej ochronie uchodźców, szczególnie podczas konfliktu na Bałkanach w latach 90 oraz napływu uchodźców z Syrii w latach 2015–2016. Kraj ten opracował instytucjonalne i strukturalne ramy prawne w celu zarządzania wnioskami o azyl i wspierania integracji uchodźców.

Ramy prawne i procedura azylowa

Austria jest związana przepisami UE w tym wspólnym europejskim systemem azylowym (CE-AS) i Konwencją genewską, a także posiada przepisy krajowe, takie jak ustawa o azylu (Asyl-gesetz) i umowa o podstawowym wsparciu socjalnym. Przepisy te określają procedury udzielania azylu i ochrony uzupełniającej, a także prawa i obowiązki wnioskodawców. Osoby ubiegające się o azyl mają prawo do reprezentacji prawnej, usług tłumaczeniowych oraz rzetelnego przesłuchania przed Federalnym Urzędem ds. Imigracji i Azylu.

Przyjęcie i integracja

Austria oferuje osobom ubiegającym się o azyl podstawowe usługi w trakcie składania wniosku takie jak: zakwaterowanie, wyżywienie, opiekę zdrowotną oraz skromny zasiłek finansowy. Uznani uchodźcy i osoby korzystające z ochrony uzupełniającej mają dostęp do rynku pracy, edukacji i szkoleń zawodowych. Wsparcie integracyjne reguluje ustawa o integracji (Integrationsgesetz), która nakłada obowiązek uczestnictwa w kursach języka niemieckiego oraz programach orientacyjnych dotyczących austriackiego prawa, wartości i kultury. Lokalne gminy i organizacje pozarządowe również odgrywają istotną rolę w świadczeniu usług wsparcia, takich jak doradztwo, pomoc prawna i inicjatywy na rzecz zaangażowania społecznego.

Codne uwagi inicjatywy

- Program Start Wien (wdrożony w Wiedniu): oferuje kompleksowe wsparcie dla nowo przybyłych, w tym doradztwo w zakresie edukacji i zatrudnienia dostosowane do indywidualnych potrzeb.
- Caritas Austria i Diakonie Austria: Organizacje te zapewniają niezbędne usługi dla uchodźców, w tym kursy językowe, programy przygotowujące do podjęcia pracy oraz wsparcie psychologiczne.

Bibliografia

Austriackie Federalne Ministerstwo Spraw Wewnętrznych. (2023). Polityka azylowa i integracyjna w Austrii. bmi.gv.at

Komisja Europejska. (2022). Raport krajowy: Austria – Baza danych informacji o azylu (AIDA). asylumineurope.org/reports/country/austria

UNHCR Austria. (2022). Arkusz informacyjny: Uchodźcy i azyl w Austrii. unhcr.org/europe/sites/europe/files/2024-10/bi-annual-fact-sheet-2024-09-austria.pdf

Caritas Austria. (2023). Wsparcie dla uchodźców. caritas.at/hilfe-angebote/flucht-integration/hilfe-help

Diakonie Flüchtlingsdienst. (2023). Programy integracyjne i pomocy prawnej. fluechtlingsdienst.diakonie.at



Studium przypadku 2: Prawa uchodźców w Hiszpanii

Hiszpania opracowała wieloaspektowe podejście do praw uchodźców, łącząc politykę krajową z inicjatywami regionalnymi i lokalnymi mającymi na celu wsparcie osób ubiegających się o azyl i ułatwienie ich integracji.

Ramy krajowe

Na poziomie krajowym hiszpańskim systemem azylowym zarządza Ministerstwo Integracji, Zabezpieczenia Społecznego i Migracji (MISSM), które koordynuje działania z władzami regionalnymi i gminami. System zapewnia ośrodki przyjmujące, pomoc prawną oraz programy integracyjne dla uchodźców. Nadal jednak istnieją wyzwania, w tym wysoki odsetek odrzuconych wniosków o azyl i opóźnienia w rozpatrywaniu spraw, co prowadzi do zwiększonej presji na społeczności lokalne.

Inicjatywy regionalne i lokalne

W odpowiedzi na te wyzwania samorządy regionalne i lokalne wdrożyły programy uzupełniające. Na przykład Kraj Basków zainicjował w 2018 r. program w ramach którego przesiedlono rodziny syryjskie przy wsparciu lokalnych społeczności i organizacji. Inicjatywa ta miała na celu poprawę integracji poprzez zaangażowanie lokalne i sieci wsparcia.

Podobnie miasto Barcelona opracowało program „Nausica”, zapewniający tymczasowe zakwaterowanie, wsparcie prawne, kursy językowe i pomoc w znalezieniu zatrudnienia osobom ubiegającym się o azyl, które nie zostały zakwaterowane w ramach systemu krajowego. W latach 2016–2020 program pomógł 275 osobom, osiągając znaczące wyniki w zakresie stabilności mieszkaniowej i zatrudnienia.

Wyzwania i krytyka

Pomimo tych wysiłków Hiszpania nadal boryka się z wyzwaniami związanymi z integracją uchodźców. Wysoki odsetek odrzuconych wniosków o azyl, często przekraczający 90%, sprawił, że znaczna liczba uchodźców pozostaje w prawnej niepewności lub ucieka się do pracy na czarno. Krytycy twierdzą, że system ten zakłada liniową ścieżkę integracji, która nie uwzględnia złożonej rzeczywistości z jaką borykają się uchodźcy.

Wnioski

Podejście Hiszpanii do praw uchodźców stanowi połączenie polityki krajowej i lokalnych inicjatyw mających na celu wsparcie uchodźców. Chociaż wyzwania pozostają, zaangażowanie podmiotów regionalnych i lokalnych okazało się niezbędne w zapewnianiu kompleksowego wsparcia i sprzyjaniu integracji.

Bibliografia

Iglesias, E. (2024). Beyond the asylum-applications growth. The limits of the Spanish refugee reception program. International Migration. Wiley Online Library. onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/imig.13235

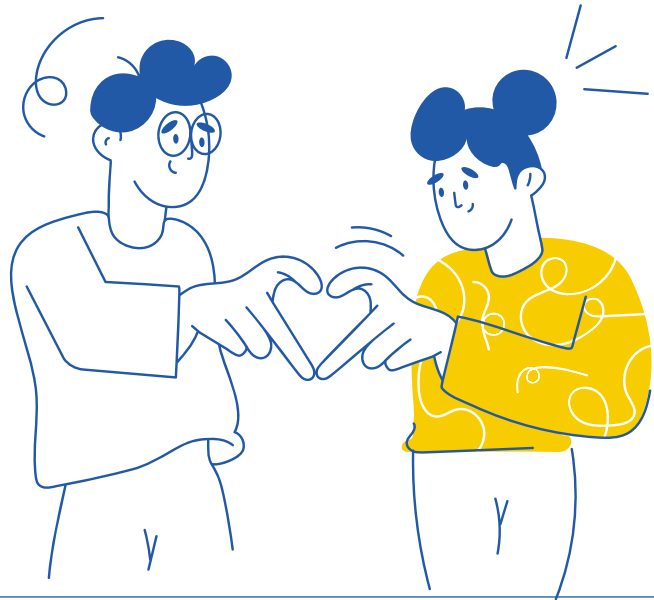
Migration Policy Institute. (2023). Spain's decentralized immigration system. migrationpolicy.org/article/spain-immigration-integration-multilevel

UNHCR. (2021). Społecznościowe programy sponsorowania uchodźców w Hiszpanii – Kraj Basków. globalcompactrefugees.org/good-practices/community-based-refugee-sponsorship-spain-basque-country

Komisja Europejska. (2018). Indywidualizowana integracja na rynku pracy i integracja społeczna uchodźców w Murcji (Hiszpania). ec.europa.eu/regional_policy/en/projects/spain/personalised-labour-market-integration-and-social-inclusion-for-refugees-in-murcia-spain

Komisja Europejska. (2021). Hiszpania: Program pilotażowy na rzecz przyjmowania i integracji uchodźców. migrant-integration.ec.europa.eu/news/spain-pilot-programme-reception-and-integration-refugees_en





3. Różnorodność kulturowa w UE

Unia Europejska jest domem dla bogatej mozaiki kultur, języków i tradycji, odzwierciedlającej jej długą historię i różnorodność państw członkowskich. Ta różnorodność kulturowa jest jedną z największych zalet UE, sprzyjającą kreatywności, innowacyjności i wzajemnemu zrozumieniu między jej mieszkańcami. Akceptacja różnorodności pomaga budować społeczeństwa oparte na integracji, w których szanuje się i docenia różne pochodzenie, przyczyniając się do spójności społecznej i wspólnego dobrobytu na całym kontynencie.

Znaczenie wielokulturowości

Wielokulturowość wzbogaca społeczności dzięki różnorodnym perspektywom, tradycjom i doświadczeniom. Dla uchodźców społeczeństwa wielokulturowe oferują przyjazne środowisko, w którym ich kultury i tożsamości mogą być uznawane i doceniane. Akceptacja wielokulturowości pomaga przełamać bariery nieporozumień i uprzedzeń, sprzyjając wzajemnemu szacunkowi i spójności społecznej. Stwarza to uchodźcom możliwości dzielenia się swoimi wyjątkowymi historiami, umiejętnościami i wkładem, co z kolei wzmacnia tkankę kulturową i żywotność gospodarczą społeczności przyjmujących. Poprzez promowanie integracji i dialogu międzykulturowego wielokulturowość wspiera uchodźców nie tylko w dostosowaniu się do nowego otoczenia, ale także w zachowaniu poczucia przynależności i godności.

Szacunek dla różnych kultur i języków

Członkowie UE zachęcają do poznawania i szanowania różnych kultur i języków, dążąc do stworzenia społeczeństwa opartego na integracji. Unia Europejska celebrowa swoją różnorodność kulturową i językową jako fundament swojej tożsamości i jedności. Dzięki 24 językom urzędowym oraz niezliczonym językom regionalnym i mniejszościowym używanym w państwach członkowskich, UE aktywnie promuje wielojęzyczność i zrozumienie międzykulturowe poprzez edukację, politykę i programy wymiany kulturalnej. Poprzez wspieranie wzajemnego szacunku i docenianie różnych tradycji, UE wzmacnia spójność społeczną, wspiera wartości demokratyczne oraz buduje bardziej zintegrowaną i tolerancyjną Europę.

Jest to szczególnie ważne dla uchodźców, którzy wnoszą bogate tradycje kulturowe i języki ojczyste, przyczyniając się do różnorodności społeczności europejskich. Poprzez promowanie dialogu międzykulturowego i wielojęzyczności UE pomaga uchodźcom poczuć się docenionymi i zrozumianymi, ułatwiając im integrację w nowym środowisku. Szanowanie różnych tożsamości kulturowych nie tylko wspiera harmonię społeczną, ale także umożliwia uchodźcom zachowanie swojego dziedzictwa, przy jednoczesnym aktywnym uczestnictwie w życiu kulturalnym i obywatelskim kraju przyjmującego.

Świętowanie różnorodności poprzez festiwale i wydarzenia

Lokalne festiwale często podkreślają różne tło kulturowe, dając okazję do integracji i świętowania. W całej UE wydarzenia kulturalne – takie jak targi kulinarne, festiwale muzyczne, wystawy sztuki i dni dziedzictwa – są żywym wyrazem wielokulturowej tożsamości Europy. Spotkania te tworzą przestrzeń, w których ludzie z różnych środowisk mogą dzielić się swoimi tradycjami, uczyć się od siebie nawzajem i budować poczucie wspólnoty. Zarówno dla nowo przybyłych, jak i dłużej mieszkających wydarzenia te promują integrację, przełamują stereotypy i celebrowa bogactwo, jakie różnorodność wnosi do społeczeństwa europejskiego. Odzwierciedlają one zaangażowanie UE na rzecz jedności poprzez wymianę kulturową i wzajemny szacunek.

Studium przypadku 1: Festiwałe wielokulturowe we Włoszech

Włochy, znane ze swojego bogatego dziedzictwa kulturowego, celebryją również współczesną różnorodność poprzez liczne festiwałe wielokulturowe organizowane w miastach w całym kraju. Wydarzenia te odgrywają ważną rolę w promowaniu integracji, dialogu międzykulturowego i spójności społecznej, łącząc ludzi z różnych środowisk.

W Rzymie Festiwal Kultur prezentuje tradycje kulturowe społeczności imigrantów mieszkających w mieście. Festiwal, organizowany we współpracy z lokalnymi stowarzyszeniami i organizacjami pozarządowymi, obejmuje muzykę, występy taneczne, stoiska z jedzeniem, opowiadanie historii oraz wystawy rzemiosła z różnych krajów. Promuje on wymianę kulturową i oferuje przestrzeń, w której nowo przybyli, zwłaszcza uchodźcy i migranci mogą dzielić się swoim dziedzictwem.

Podobnie w Bolonii odbywa się Festival delle Culture Migranti, tygodniowa impreza poświęcona migracji, tożsamości i integracji. Festiwal obejmuje filmy, debaty, warsztaty i występy poruszające tematy wysiedlenia, tożsamości kulturowej i solidarności. Często uczestniczą w nim artyści i aktywiści będący uchodźcami, którzy dzielą się osobistymi spostrzeżeniami na temat doświadczeń związanych z migracją.

W Rawennie Festa delle Culture to długoletnie święto organizowane przez lokalne władze i grupy społeczne. Wydarzenie to zamienia place publiczne w tętniące życiem miejsca spotkań, gdzie zarówno mieszkańcy, jak i nowo przybyli mogą cieszyć się międzykulturową kuchnią, muzyką i tańcem. Jego celem jest przełamywanie stereotypów i wspieranie pokojowego współistnienia wszystkich mieszkańców.

Festiwałe te odzwierciedlają ewoluującą tożsamość Włoch jako społeczeństwa wielokulturowego. Podkreślają one wkład społeczności migrantów i uchodźców w życie społeczne i kulturalne Włoch, jednocześnie promując szacunek, integrację i wzajemne zrozumienie.

Bibliografia:

Comune di Roma. (2023). Festival delle Culture. culture.roma.it/

Comune di Bologna. (2023). Festival delle Culture Migranti. comune.bologna.it/

Comune di Ravenna. (2023). Festa delle Culture. comune.ra.it/aree-tematiche/progetti-e-servizi-per-limmigrazione/festival-delle-culture/



Studium przypadku 2: Festiwale wielokulturowe w Polsce

Polska, choć tradycyjnie jest społeczeństwem bardziej jednolitym, w coraz większym stopniu docenia różnorodność kulturową poprzez festiwale i wydarzenia, które celebrują wielokulturowość i promują integrację. Inicjatywy te odgrywają coraz większą rolę we wspieraniu integracji i zrozumienia międzykulturowego, szczególnie w ośrodkach miejskich, gdzie rośnie liczba uchodźców i migrantów.

W Warszawie jednym z najważniejszych wydarzeń promujących różnorodność jest Warszawski Wielokulturowy Street Party. Organizowany przez fundację "Inna Przestrzeń" coroczny festiwal uliczny celebrytuje bogactwo kulturowe innych społeczności takich jak: Afryka, Azja, Bliski Wschód, Europa Wschodnia i Ameryka Łacińska. Stanowi on platformę dla uchodźców, migrantów i mniejszości, umożliwiającą im dzielenie się swoją tożsamością kulturową i nawiązywanie kontaktów z lokalnymi mieszkańcami.

W Krakowie odbywają się również takie wydarzenia jak Festiwal Wielokulturowości, który obejmuje warsztaty, wystawy i sesje dialogu międzykulturowego. Wydarzenie to jest wspierane przez lokalne organizacje pozarządowe i uczelnie i ma na celu budowanie zrozumienia i szacunku dla różnych środowisk kulturowych. Uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl często uczestniczą w prezentacjach opowieści, sztuki i muzyki, co pomaga nadać ich doświadczeniom ludzki wymiar i promować empatię.

W Lublinie festiwal „Inne Brzmienia – Cross Culture Festival” łączy muzykę z różnych tradycji kulturowych z debatami i programami edukacyjnymi skupiającymi się na migracji, różnorodności i prawach człowieka. Festiwal podkreśla wkład kulturowy społeczności mniejszościowych i ma na celu przełamanie stereotypów oraz budowanie mostów między różnymi grupami.

Festiwale te służą nie tylko jako celebrowanie różnorodności, ale także jako strategiczne narzędzia integracji społecznej, pozwalające uchodźcom i innym nowoprzybyłym odgrywać aktywną rolę w polskim społeczeństwie. Odzwierciedlają one rosnące uznanie wartości wielokulturowości w budowaniu odpornych, otwartych społeczności.

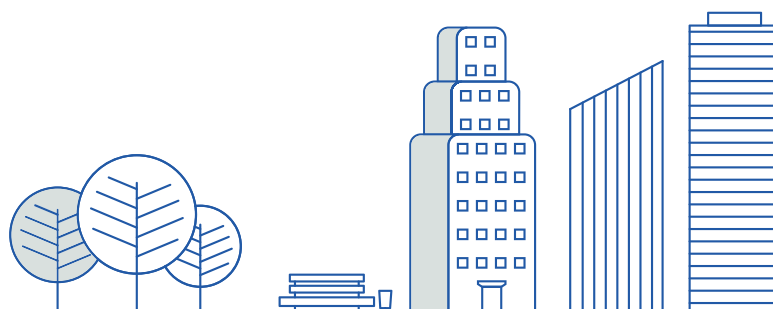
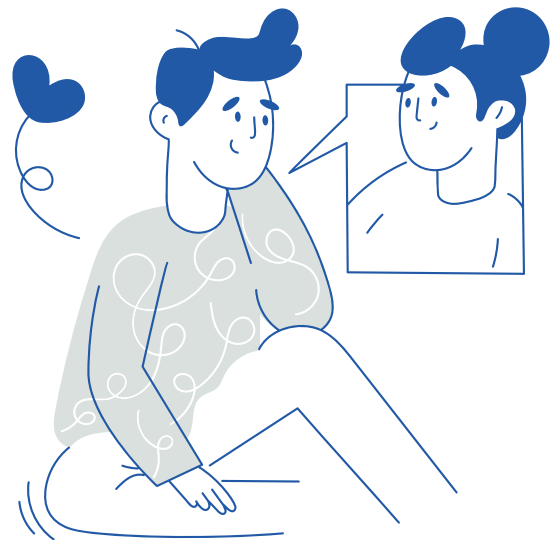
Bibliografia

Fundacja Inna Przestrzeń. (2023). Wielokulturowa Impreza Uliczna w Warszawie. innaprzestrzen.pl

Miasto Warszawa. (2023). Inicjatywy na rzecz różnorodności i integracji. Pobrane z: um.warszawa.pl

Miasto Kraków. (2023). Festiwal Wielokulturowości. Pobrane z: krakow.pl

Miasto Lublin. (2023). Różne dźwięki – Festiwal międzykulturowy. Pobrane z: lublin.eu





4. Integracja społeczna

Integracja społeczna jest kluczowym celem Unii Europejskiej, odzwierciedlającym jej zaangażowanie w budowanie społeczeństw opartych na integracji, spójności i odporności. Jako obszar wspólnego zainteresowania państw członkowskich, integracja społeczna polega na zapewnieniu wszystkim osobom, niezależnie od ich pochodzenia, środowiska czy statusu prawnego, możliwości pełnego uczestnictwa w życiu gospodarczym, społecznym, kulturalnym i politycznym swoich społeczności.

UE promuje integrację poprzez politykę i inicjatywy mające na celu zwalczanie dyskryminacji, wspieranie równych szans oraz zachęcanie do dialogu międzykulturowego. Obejmuje to ukierunkowane wsparcie dla grup znajdujących się w trudnej sytuacji, takich jak migranci, uchodźcy, mniejszości i osoby niepełnosprawne. Edukacja, dostęp do opieki zdrowotnej, zatrudnienie, mieszkalnictwo i uczestnictwo obywatelskie są istotnymi elementami wspierania integracji społecznej UE nie tylko podtrzymuje swoje podstawowe wartości, takie jak godność ludzka, wolność i równość, ale także wzmacnia demokrację, zwiększa stabilność społeczną oraz przyczynia się do ogólnego dobrobytu i jedności Unii.

Pamiętaj: integracja nie polega na utracie tożsamości, ale na tworzeniu nowych więzi i wzajemnym zrozumieniu. Twoja obecność wzbogaca społeczność, a Twoje doświadczenia i perspektywy są cenne. Bądź cierpliwy wobec siebie i innych — każdy mały krok, który podejmujesz, wzmacnia więzi, dzięki którym społeczność się rozwija.

Budowanie więzi społecznych

Jednym z najważniejszych kroków w odbudowywaniu życia w nowym kraju jest nawiązywanie znaczących relacji z otaczającymi Cię ludźmi. Budowanie poczucia wspólnoty może pomóc zmniejszyć poczucie izolacji, ułatwić adaptację kulturową i otworzyć drzwi do nowych możliwości. Chociaż integracja może zająć trochę czasu, istnieje wiele sposobów, aby aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i poczuć się bardziej jak w domu.

• **Poznaj swoich sąsiadów:** Proste gesty, takie jak przywitanie się z sąsiadami, przedstawienie się lub zaoferowanie pomocy w drobnych sprawach, mogą zapoczątkować pozytywne relacje. Wiele społeczności w Europie ceni sobie życzliwość i wzajemny szacunek. Nie bój się zrobić pierwszego kroku — drobne interakcje często przeradzają się w przyjazne relacje.

• **Oferuj swój czas i umiejętności jako wolontariusz:** Wolontariat to świetny sposób, by odwdziżyć się społeczności, która cię gości, i nawiązać kontakt z ludźmi z różnych środowisk. Wiele lokalnych organizacji i organizacji pozarządowych chętnie przyjmuje pomoc — czy to przy podawaniu posiłków w schronisku, pomocy w ogrodzie społecznościowym, czy wspieraniu wydarzeń. Twoje wyjątkowe umiejętności, w tym znajomość języka lub doświadczenie w zawodzie, mogą być bardzo cenne.

• **Dołącz do lokalnych klubów i grup zainteresowań:** Większość miast i miasteczek ma różnorodne kluby i grupy otwarte dla wszystkich mieszkańców — od drużyn sportowych i zespołów muzycznych po kluby turystyczne i koła czytelnicze. Poszukaj lokalnych ośrodków kultury (często nazywanych „domami kultury”, lub podobnie), bibliotek lub platform internetowych, takich jak Facebook, Meetup.com, albo lokalnych tablic ogłoszeniowych, gdzie znajdziesz ogłoszenia i informacje o wydarzeniach. Uczestnictwo w tych grupach pomaga poprawić umiejętności językowe, dzielić się swoimi

talentami i poznawać ludzi o podobnych zainteresowaniach.

• **Uczestnicz w wydarzeniach i spotkaniach społeczności:** Sprawdź lokalne strony internetowe gmin, profile w mediach społecznościowych lub tablice ogłoszeń, aby znaleźć wydarzenia, takie jak festiwale, sprzątanie okolicy, dyskusje publiczne lub spotkania w ratuszu. Spotkania te to świetna okazja, aby dowiedzieć się więcej o nowym otoczeniu i zabrać głos w społeczności. Niektóre gminy oferują tłumaczy lub materiały w tłumaczeniu dla nowo przybyłych.

• **Zaangażuj się w działalność ośrodków religijnych lub kulturalnych:** Kościoły, meczety, synagogi, świątynie i ośrodki kultury to często coś więcej niż tylko miejsca kultu — są one również centrami interakcji społecznych i wzajemnego wsparcia. Wiele z nich organizuje zajęcia językowe, grupy wsparcia w poszukiwaniu pracy, zajęcia dla dzieci oraz wydarzenia towarzyskie otwarte dla szerokiej publiczności.

• **Weź udział w programach wymiany językowej:** Język jest bramą do głębszej integracji. Wiele społeczności oferuje bezpłatne lub niedrogie kursy językowe lub grupy konwersacyjne. Rozważ dołączenie do programu wymiany językowej (partner tandemowy), w ramach którego pomagasz komuś w nauce języka ukraińskiego lub rosyjskiego, a ta osoba pomaga Ci w nauce lokalnego języka. Jest to nie tylko pomocne w doskonaleniu umiejętności językowych, ale także sprzyja nawiązywaniu przyjaźni.

• **Nawiąż kontakt z innymi społecznościami uchodźców:** Chociaż ważne jest poznawanie lokalnych mieszkańców, nawiązywanie kontaktu z innymi osobami o podobnym pochodzeniu może zapewnić wsparcie emocjonalne, wspólne zasoby i porady od osób, które rozumieją Twoje doświadczenia. Poszukaj organizacji społecznych lub grup wsparcia dla uchodźców działających w Twojej okolicy.

Dostęp do usług wsparcia

Po przybyciu do nowego kraju zrozumienie, gdzie i jak uzyskać wsparcie, może mieć znaczący wpływ na Twoje samopoczucie i pomyślną integrację. Wiele samorządów lokalnych, organizacji pozarządowych (NGO) i agencji międzynarodowych zapewnia szeroki zakres usług, aby pomóc uchodźcom i osobom przesiedlonym w osiedleniu się w nowym środowisku. Usługi te są często bezpłatne lub niedrogie i mają na celu wsparcie w poruszaniu się w codziennym życiu, zrozumieniu swoich praw oraz radzeniu sobie z wyzwaniami emocjonalnymi i praktycznymi.

• **Usługi socjalne i wsparcie w zakresie podstawowych potrzeb:** Lokalne urzędy miejskie lub ośrodki koordynacji ds. uchodźców często zapewniają dostęp do podstawowych usług, takich jak:



Pomoc mieszkaniowa

Tymczasowe schronienie, zakwaterowanie lub pomoc w znalezieniu mieszkania na dłuższy okres.



Pomoc żywnościowa

Banki żywności, bony żywnościowe lub punkty bezpłatnej dystrybucji posiłków.



Pomoc finansowa

Fundusze awaryjne, świadczenia socjalne lub wsparcie dla rodzin z dziećmi.



Odzież i artykuły higieniczne

Niektóre ośrodki rozdają darowane przedmioty lub zapewniają dostęp do sklepów z używaną odzieżą.

Aby uzyskać dostęp do tych usług, może być konieczna rejestracja w lokalnych władzach lub organizacji wspierającej uchodźców.

• **Porady prawne i pomoc w zakresie dokumentacji:** Poruszanie się po procedurach azylowych, pozwoleń na pobyt i zezwoleniach na pracę może być skomplikowane. Często dostępna jest bezpłatna pomoc prawna, która pomaga w składaniu wniosków o azyl i ochronę tymczasową, procedurach łączenia rodzin, zrozumieniu praw i obowiązków oraz składaniu skarg lub rozwiązywaniu sporów prawnych. Wiele organizacji pozarządowych i ośrodków pomocy prawnej oferuje konsultacje w języku ukraińskim lub może zapewnić tłumacza.

• **Wsparcie psychologiczne i emocjonalne:** Trauma związana z wojną, wysiedleniem i adaptacją do nowej kultury może wpływać na zdrowie psychiczne. W wielu regionach dostępne są bezpłatne lub niedrogie usługi w zakresie zdrowia psychicznego, w tym poradnictwo i terapia (indywidualna, rodzinna lub grupowa), grupy wsparcia dla uchodźców lub osób, które przeżyły traumę, infolinie oferujące wsparcie w sytuacjach kryzysowych oraz opieka psycho-logiczna dla dzieci. Jeśli doświadczasz lęku, depresji, problemów ze snem lub cierpisz z powodu stresu emocjonalnego, zwrócenie się o pomoc jest oznaką siły, a nie słabości.

• **Usługi zdrowotne:** Większość krajów europejskich zapewnia uchodźcom dostęp do opieki zdrowotnej, w tym ogólnych badań lekarskich i pomocy w nagłych wypadkach, opieki zdrowotnej dla matek i dzieci, szczepień i testów na COVID-19, leczenia chorób przewlekłych oraz leków. Aby uzyskać dostęp do opieki, może być potrzebna karta ubezpieczenia zdrowotnego, rejestracja u lekarza pierwszego kontaktu lub tymczasowy numer identyfikacyjny. Organizacje pozarządowe i biura pomocy uchodźcom mogą pomóc w tych procedurach.

• **Usługi związane z zatrudnieniem i szkoleniami zawodowymi:** Aby wspierać niezależność ekonomiczną, wiele organizacji oferuje pomoc w poszukiwaniu pracy, szkolenia zawodowe i programy rozwoju umiejętności, uznawanie dyplomów i kwalifikacji oraz kursy językowe związane z zatrudnieniem. Niektóre kraje mają również programy mentorskie, które łączą nowo przybyłych z lokalnymi specjalistami w ich dziedzinie.

• **Wsparcie edukacyjne:** Edukacja jest kluczem do długoterminowej stabilizacji zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Usługi wsparcia często obejmują pomoc w zapisaniu się do szkół i przedszkoli, zajęcia językowe (np. zajęcia integracyjne, „zajęcia powitalne”), korepetycje i programy pozalekcyjne, edukację dorosłych oraz ośrodki nauki języków. W niektórych krajach publiczna edukacja dla dzieci jest obowiązkowa i bezpłatna, nawet dla osób oczekujących na status uchodźcy.



Aby uzyskać dostęp do tych usług wsparcia, należy:

- Zarejestrować się w lokalnym ośrodku dla uchodźców lub urzędzie miejskim.
- Poprosić o poradnik lub listę kontaktów.
- Odwiedzić strony internetowe organizacji pozarządowych, takich jak Czerwony Krzyż, Caritas, Save the Children czy lokalnych organizacji ukraińskich.
- Sprawdzić tablice ogłoszeniowe w ośrodkach społecznych, schroniskach, bibliotekach lub kościołach.

Wiele usług jest również dostępnych w Internecie w różnych językach, w tym po ukraińsku, za pośrednictwem oficjalnych portali rządowych lub wspieranych przez UE.

Kraj	Strona internetowa	Opis
Unia Europejska	Solidarność UE z Ukrainą – Komisja Europejska	Informacje na temat tymczasowej ochrony, praw, podróży, zakwaterowania, opieki zdrowotnej i edukacji. Dostępne w języku ukraińskim i innych językach UE.
Polska	PomagamUkrainie	Platforma rządowa pomagająca znalezienie pracy dla uchodźców z Ukrainy Dostępna w języku ukraińskim, polskim i angielskim.
Austria	BBU	Platforma rządowa zawierająca różne informacje dla ukraińskich uchodźców
Hiszpania	Ucraniaurgente	Oficjalny portal informacyjny dla uchodźców z Ukrainy
Portugalia	Ucrânia: Informações e apoios disponíveis em Portugal - gov.pt	Ukraina: Informacje i wsparcie dostępne w Portugalii



5. Mieszkanie i warunki życia



Znalezienie bezpiecznych, stabilnych i godnych warunków życia jest jednym z pierwszych i najważniejszych kroków w kierunku odbudowy życia w nowym kraju. W całej Unii Europejskiej państwa członkowskie oferują różne formy wsparcia mieszkaniowego i pomocy społecznej dla uchodźców i osób przesiedlonych, w tym dla osób uciekających przed wojną na Ukrainie. Chociaż systemy mieszkaniowe i standardy życia mogą się różnić w poszczególnych krajach, wszystkie opierają się na podstawowych wartościach UE, takich jak godność, solidarność i integracja. W tej sekcji znajdziesz podstawowe informacje, które pomogą Ci zrozumieć Twoje prawa i obowiązki, uzyskać dostęp do usług mieszkaniowych oraz dostosować się do warunków życia w kraju przyjmującym, zapewniając sobie bezpieczeństwo, komfort i integrację z lokalną społecznością.

Znalezienie zakwaterowania

Uchodźcy mogą szukać mieszkania, korzystając z lokalnych ogłoszeń, inicjatyw rządowych oraz organizacji pozarządowych zajmujących się pomocą migrantom. Wiele krajów UE oferuje tymczasowe schronienie po przyjeździe, a następnie wsparcie w znalezieniu bardziej stałego mieszkania. Gminy często zapewniają mieszkania socjalne lub możliwość podnajmu, natomiast organizacje non-profit i sieci społecznościowe mogą pomóc w znalezieniu dostępnych pokoi, mieszkań lub rodzin goszczących. Ważne jest, aby jak najszybciej zarejestrować się w lokalnych urzędach, ponieważ może to być wymagane do uzyskania pomocy mieszkaniowej. W niektórych przypadkach dostępne jest wsparcie finansowe lub dodatki mieszkaniowe, które pomagają pokryć koszty. Bariery językowe lub nieznanostwo procedur prawnych mogą utrudniać ten proces, jednak wiele organizacji pozarządowych i lokalnych ośrodków wsparcia oferuje tłumaczenia, porady prawne oraz usługi mediacyjne, aby pomóc w poruszaniu się po systemie. Zawsze upewnij się, że podpisujesz umowę najmu i rozumiesz swoje prawa oraz obowiązki jako najemcy w kraju przyjmującym.

Zrozumienie praw najemców

Ważne jest, aby uchodźcy znali swoje prawa jako najemcy, które obejmują dostęp do bezpiecznego, czystego i nadającego się do zamieszkania lokalu, a także sprawiedliwe i niedyskryminujące traktowanie ze strony wynajmujących. We wszystkich krajach UE prawa najemców są chronione przez prawo, a wynajmujący muszą spełniać podstawowe standardy mieszkaniowe, takie jak zapewnienie ogrzewania, odpowiednich warunków sanitarnych oraz bezpieczeństwa konstrukcyjnego.

Najemcy mają prawo do pisemnej umowy najmu, która jasno określa warunki najmu: wysokość czynszu, czas trwania umowy oraz zasady jej rozwiązania. Wynajmujący nie mogą eksmitować najemców bez uzasadnionej przyczyny ani bez przeprowadzenia odpowiedniej procedury, a dyskryminacja ze względu na narodowość, status uchodźcy lub pochodzenie etniczne jest surowo zabroniona na mocy prawa UE oraz przepisów krajowych.

Jeśli uważasz, że Twoje prawa są naruszane – na przykład gdy masz do czynienia z niebezpiecznymi warunkami mieszkaniowymi, nękaniami lub nielegalną eksmisją – zwróć się o pomoc do lokalnych władz, ośrodków wsparcia dla uchodźców lub organizacji udzielających pomocy prawnej. Zrozumienie swoich praw i obowiązków nie tylko Cię chroni, ale także pomaga Ci osiedlić się w nowym miejscu z większą pewnością siebie i poczuciem bezpieczeństwa.

Kilka przykładów z różnych krajów:

Hiszpania:

Uchodźcy mają dostęp do mieszkań wspieranych przez państwo w ramach Systemu Przyjęcia Uchodźców (Sistema de Acogida). Po początkowej fazie przyjęcia organizacje takie jak CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado) oraz ACCEM pomagają w znalezieniu mieszkania na wynajem i w zrozumieniu umów najmu. Prawa najemców są chronione na mocy ustawy o najmie miejskim (Ley de Arrendamientos Urbanos), a kwestie takie jak podwyżki czynszu, eksmisje oraz warunki umów są prawnie regulowane.

Austria:

Uchodźcy początkowo otrzymują zakwaterowanie w ramach systemu podstawowego wsparcia socjalnego (Grundversorgung). W miarę przechodzenia do mieszkań prywatnych prawa najemców są chronione na mocy ustawy o najmie (Mietrechtsgesetz). Najemcy w Austrii mają prawo do bezpieczeństwa prawnego w umowach najmu, w wielu przypadkach do ograniczonych podwyżek czynszu oraz do ochrony przed eksmisją bez postępowania sądowego. Organizacje pozarządowe, takie jak Caritas, Diakonie oraz Volkshilfe, oferują doradztwo mieszkaniowe, wsparcie prawne i pomoc w integracji społecznej.

Polska:

Uchodźcy z Ukrainy mają prawo do pomocy mieszkaniowej w ramach inicjatyw rządowych i lokalnych. Pomoc prawna i doradztwo dla najemców są dostępne za pośrednictwem organizacji pozarządowych, takich jak Helsińska Fundacja Praw Człowieka, oraz lokalnych ośrodków wsparcia dla uchodźców.

Włochy:

Włoskie regiony zarządzają mieszkaniami socjalnymi i oferują uchodźcom tymczasowe zakwaterowanie. Statut najemców (Statuto degli Inquilini) zapewnia sprawiedliwe traktowanie, a organizacje takie jak ARCI oraz Caritas oferują wsparcie mieszkaniowe i pomoc prawną.

Portugalia:

Program pilnej pomocy mieszkaniowej (Porta de Entrada) to instrument rządu portugalskiego mający na celu zaspokojenie pilnych potrzeb mieszkaniowych uchodźców i osób przesiedlonych poprzez wsparcie finansowe umożliwiające zakwaterowanie w hotelach, obiektach turystycznych lub wynajmowanych mieszkaniach, przy współfinansowaniu ze środków państwowych.

Media oraz podstawowe potrzeby życiowe

Dostęp do mediów, takich jak prąd, gaz, woda, ogrzewanie i internet, oraz ich podłączenie to kluczowy element osiedlania się w nowym miejscu i organizacji codziennego życia. Proces ten może się różnić w poszczególnych krajach UE, jednak niektóre podstawowe kroki i usługi są wspólne dla większości państw członkowskich. W przypadku wprowadzania się do wynajmowanego lokalu media mogą być już wliczone w czynsz albo wymagać zawarcia oddzielnych umów z dostawcami usług. Ważne jest, aby wyjaśnić tę kwestię z wynajmującym przed podpisaniem umowy najmu.

Podłączenie mediów

Prąd i gaz: Być może trzeba będzie wybrać dostawcę i podpisać umowę. W niektórych przypadkach poprzedni najemcy lub właściciel mają aktywne umowy, które można przejąć. Należy zabrać ze sobą dokument tożsamości (np. paszport), potwierdzenie adresu zamieszkania oraz umowę najmu.

Woda: Zazwyczaj zarządzana przez gminę i często wliczona w czynsz lub opłaty za budynek. Zapytaj właściciela lub dostawcę usług mieszkaniowych, jak to wygląda.

Ogrzewanie: W mieszkaniach ogrzewanie może być centralne (np. w całym budynku) lub indywidualne (np. grzejniki gazowe lub elektryczne). Dowiedz się, kto ponosi koszt-ty jak wygląda rozliczenie.

Internet i telefon: Kilka prywatnych firm oferuje pakiety internetowe dla telefonów komórkowych i gospodarstw domowych. Do rejestracji może być wymagane lokalne konto bankowe lub numer identyfikacji podatkowej. Niektóre firmy oferują opcje przedpłacone bez konieczności zawierania długoterminowej umowy.

Warto wiedzieć

Rozliczenia: Zachowaj kopie wszystkich rachunków i umów. Większość dostawców wystawia miesięczne rachunki, które można opłacać przelewem bankowym, poleceniem zapłaty lub przez Internet.

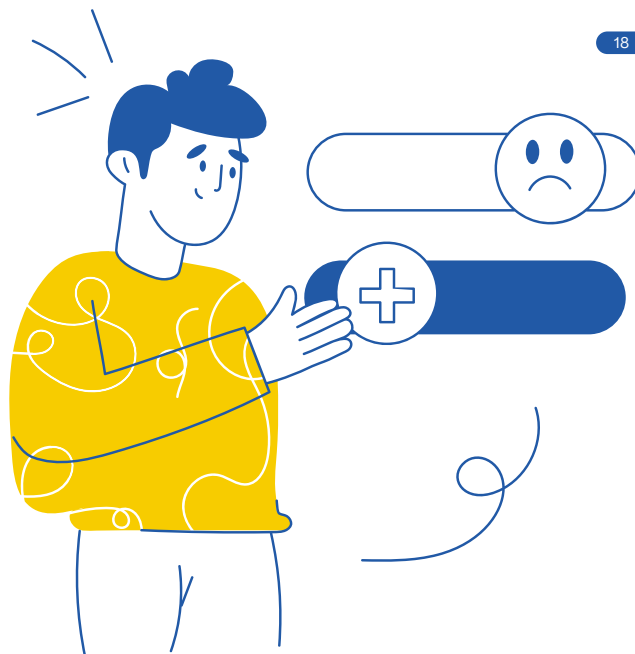
Oszczędzanie energii: Zwróć uwagę na sposoby oszczędzania energii, ponieważ ogrzewanie i energia elektryczna mogą być kosztowne. W wielu krajach oferowane są porady lub dotacje dla gospodarstw domowych o niskich dochodach.

Media: Przed podpisaniem umowy najmu sprawdź, czy opłaty za media są wliczone w czynsz.

Pomoc: Jeśli masz trudności finansowe, lokalne służby socjalne mogą oferować programy wsparcia energetycznego lub pomoc w zaspokojeniu podstawowych potrzeb gospodarstwa domowego.



6. Zdrowie i dobre samopoczucie



Dostęp do opieki zdrowotnej i wsparcia emocjonalnego jest niezbędny podczas adaptacji do życia w nowym kraju. UE i jej państwa członkowskie są zaangażowane w zapewnienie uchodźcom, w tym z Ukrainy, opieki medycznej, wsparcia psychologicznego oraz porad dotyczących zdrowia. Niezależnie od tego, czy potrzebujesz wizyty u lekarza, szczepień czy pomocy w zakresie zdrowia psychicznego, usługi te są dostępne – często bezpłatnie lub za niewielką opłatą – za pośrednictwem krajowych systemów opieki zdrowotnej oraz organizacji humanitarnych.

Dostęp do usług opieki zdrowotnej

Uchodźcy mają prawo do usług opieki zdrowotnej we wszystkich państwach członkowskich UE. Dostęp do terminowej i odpowiedniej opieki medycznej ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, zwłaszcza w przypadku osób i rodzin, które doświadczyły konfliktu i przymusowego wysiedlenia. Po przybyciu do kraju przyjmującego uchodźcy są zazwyczaj rejestrowani przez lokalne władze lub służby migracyjne, co umożliwia im dostęp do krajowego systemu opieki zdrowotnej. W wielu przypadkach uchodźcom przyznaje się takie same prawa do opieki zdrowotnej jak obywatelom danego kraju lub innym ubezpieczonym mieszkańcom, w tym:

Ogólna opieka medyczna (wizyty lekarskie, diagnostyka, recepty)

Opieka w nagłych wypadkach i hospitalizacja

Opieka zdrowotna nad matką i dzieckiem

Szczepienia i usługi profilaktyczne

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i pomocy psychologicznej

Leczenie chorób przewlekłych i skierowania do specjalistów

Uchodźcy powinni zarejestrować się w lokalnym urzędzie zdrowia lub przychodni, aby otrzymać kartę zdrowia lub numer identyfikacyjny, który zapewni im dostęp do tych usług. Opieka medyczna może być bezpłatna lub wymagać niewielkiej dopłaty, w zależności od kraju.

Oprócz usług publicznych wiele organizacji humanitarnych — takich jak Czerwony Krzyż, Médecins du Monde oraz lokalne organizacje pozarządowe — oferuje bezpłatną lub niedrogą pomoc medyczną, usługi tłumaczeniowe oraz wskazówki dotyczące poruszania się po systemie opieki zdrowotnej. Zachęca się uchodźców do szukania pomocy, jeśli napotykają trudności związane z dostępem do usług, językiem lub dokumentacją. Zdrowie jest prawem, a kraje UE są zobowiązane do zapewnienia, że nikt nie zostanie pominięty.

Informacje dotyczące poszczególnych krajów

Hiszpania:

Ukraińscy uchodźcy uzyskują dostęp do hiszpańskiego publicznego systemu opieki zdrowotnej po zarejestrowaniu się w lokalnych urzędach. Mogą otrzymać kartę zdrowia, która uprawnia ich do bezpłatnej lub dotowanej opieki zdrowotnej. Usługi obejmują lekarzy pierwszego kontaktu, opiekę w nagłych przypadkach, pediatrię, ginekologię oraz szczepienia. Usługi w zakresie zdrowia psychicznego są dostępne w ośrodkach podstawowej opieki zdrowotnej lub u specjalistów, do których wymagane jest skierowanie.

Austria:

Ukraińscy uchodźcy mają prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej w ramach austriackiego publicznego systemu opieki zdrowotnej. Po zarejestrowaniu się w celu uzyskania tymczasowej ochrony i otrzymaniu e-karty uchodźcy mają dostęp do lekarzy pierwszego kontaktu, specjalistów, opieki szpitalnej, usług w zakresie zdrowia psychicznego oraz leków. Dostępne są również usługi profilaktyczne, takie jak szczepienia i opieka zdrowotna nad matkami. Organizacje takie jak Diakonie oraz Caritas Austria oferują dodatkowe wsparcie, w tym tłumaczenia i poradnictwo społeczne.

Polska:

Ukraińscy uchodźcy mają prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). Po rejestracji i uzyskaniu numeru PESEL (numer identyfikacyjny) mogą korzystać z usług lekarzy, szpitali, opieki położniczej i szczepień. Pomoc w nagłych przypadkach jest dostępna nawet bez pełnej rejestracji. Polski Czerwony Krzyż i organizacje pozarządowe, takie jak Fundacja Ocalenie, oferują wsparcie i pomoc w tłumaczeniach językowych.

Włochy:

Uchodźcy mają dostęp do Państwowej Służby Zdrowia (SSN). Po uzyskaniu kodu podatkowego (codice fiscale) i pozwolenia na pobyt mogą zarejestrować się w lokalnym urzędzie zdrowia (ASL) oraz otrzymać przydział do lekarza rodzinnego. Usługi obejmują ogólną opiekę medyczną, opiekę zdrowotną nad matką i dzieckiem, pomoc w nagłych przypadkach oraz wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego. Organizacje pozarządowe, takie jak Emergency i Caritas, również zapewniają opiekę medyczną, szczególnie w sytuacjach nagłych.

Portugalia:

Zapewnia uchodźcom pełny dostęp do Krajowej Służby Zdrowia (SNS). Po zarejestrowaniu się w lokalnych urzędach i otrzymaniu numeru użytkownika (número de utente) osoby te mają dostęp do lekarzy rodzinnych, opieki w nagłych przypadkach, leków oraz konsultacji specjalistycznych. Priorytetowo traktowane są usługi dla kobiet w ciąży, dzieci oraz wsparcie psychologiczne.

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

Opieka psychiatryczna jest istotną częścią ogólnego dobrostanu, zwłaszcza dla uchodźców, którzy doświadczyli wojny, straty, wysiedlenia i niepewności. Rozpoznanie oraz zajęcie się problemami emocjonalnymi jest równie ważne jak leczenie chorób somatycznych. Większość krajów UE zapewnia bezpłatne lub niedrogie wsparcie psychologiczne w ramach krajowych systemów opieki zdrowotnej. Uchodźcy mogą uzyskać dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego, kontaktując się z lokalnymi lekarzami rodzinnymi, ośrodkami zdrowia lub organizacjami wspierającymi uchodźców. Usługi często obejmują:

- Terapię indywidualną lub grupową.
- Wsparcie dla dzieci i rodzin.
- Leczenie traumy, lęku i depresji.
- Poradnictwo kryzysowe i infolinie.
- Mediację kulturową i wsparcie tłumaczeniowe.

Od czego zacząć?

- Poproś swojego lekarza pierwszego kontaktu lub lokalną przychodnię o skierowanie do psychologa lub psychiatry.
- Skontaktuj się z lokalnymi organizacjami pozarządowymi, takimi jak Czerwony Krzyż, Caritas czy Médecins du Monde, które często prowadzą specjalne programy wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla uchodźców.
- W niektórych gminach i szpitalach dostępne są usługi w zakresie zdrowia psychicznego bez konieczności wcześniejszej rejestracji lub we współpracy z ośrodkami leczenia traumy specjalizującymi się w opiece nad uchodźcami.

Informacje dotyczące poszczególnych krajów

• **Hiszpania:** Usługi w zakresie zdrowia psychicznego są dostępne w publicznych ośrodkach zdrowia (centros de salud). Organizacje pozarządowe, takie jak CEAR i ACCEM, oferują opiekę uwzględniającą doświadczenie traumy.

• **Portugalia:** SNS zapewnia dostęp do psychologów; oddziały zdrowia psychicznego w szpitalach wspierają uchodźców. Pomoc oferują również Cruz Vermelha i Lekarze Świata.

• **Polska:** Posiadacze numeru PESEL mogą uzyskać bezpłatną opiekę psychologiczną za pośrednictwem NFZ. Organizacje pozarządowe, takie jak Fundacja Ocalenie, zapewniają terapię i wsparcie emocjonalne w języku ukraińskim.

• **Włochy:** Usługi świadczone przez ASL obejmują psychoterapię i opiekę psychiatryczną. Organizacje takie jak Emergency i Caritas Italiana zapewniają pomoc w zakresie zdrowia psychicznego z uwzględnieniem uwarunkowań kulturowych.

• **Austria:** Uchodźcy posiadający e-kartę mają dostęp do psychologów w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej. Diakonie i Centrum Psychospołeczne ESRA oferują wsparcie w przypadku doświadczenia traumy.



Zdrowy styl życia

Utrzymanie zdrowego stylu życia jest ważne dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, zwłaszcza w okresach zmian i stresu. Zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna i dobre nawyki mogą wzmocnić odporność organizmu i pomóc Ci poczuć większą kontrolę nad swoim życiem w nowym kraju. W całej Unii Europejskiej zdrowy tryb życia jest wspólną wartością wspieraną przez wiele inicjatyw publicznych i usług społecznych. Kraje UE promują dostępną opiekę zdrowotną, pożywne opcje żywieniowe, aktywny tryb życia i dobre samopoczucie psychiczne jako część codziennego życia. Uchodźcy są zachęceni do uczestniczenia w tej kulturze na różne sposoby:

A) Odżywianie:

Spożywanie różnorodnych, zdrowych produktów spożywczych (owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, chudego białka i zdrowych tłuszczów) może wzmocnić układ odpornościowy, poprawić nastrój i zwiększyć poziom energii. W wielu krajach UE świeże i pożywne produkty są dostępne na lokalnych targowiskach i w supermarketach, a programy publiczne mogą wspierać rodziny o niskich dochodach w dostępie do żywności poprzez:

- **Bony żywnościowe lub dotacje.**
- **Kuchnie społeczne i banki żywności.**
- **Programy żywieniowe dla dzieci i kobiet w ciąży.**

B) Aktywność fizyczna:

Ćwiczenia mogą pomóc zmniejszyć stres, poprawić sen i wspierać równowagę emocjonalną. Nawet proste czynności, takie jak spacer, rozciąganie lub zabawa na świeżym powietrzu z dziećmi, mogą mieć znaczenie. Wiele społeczności oferuje:

- **Bezpłatny lub niedrogi dostęp do parków, siłowni lub basenów.**
- **Zajęcia grupowe, takie jak sporty zespołowe, kluby spacerowe, joga lub zajęcia taneczne.**
- **Programy dla dzieci i młodzieży, które pomagają im być aktywnymi i nawiązywać kontakty.**

C) Codzienne nawyki:

Stworzenie codziennej rutyny obejmującej zdrowe posiłki, ruch, odpoczynek i kontakty społeczne może poprawić poczucie stabilności i wzmocnić poczucie normalności. Jeśli masz z tym trudności, spróbuj:

- **Regularnie się wysypiać i unikać nadmiernego korzystania z urządzeń emitujących światło niebieskie tj. telewizor czy komórka.**
- **Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu i ogranicz spożycie słodkich napojów oraz przetworzonej żywności.**
- **Utrzymuj kontakty społeczne i spędzaj czas z rodziną, bierz udział w lokalnych wydarzeniach lub grupach wsparcia.**
- **Ogranicz spożycie alkoholu i tytoniu oraz szukaj pomocy, jeśli zmagasz się z uzależnieniem.**

Nawet małe kroki w kierunku zdrowszego stylu życia mogą mieć duże znaczenie. Dzięki tym praktykom uchodźcy mogą dbać o swoje zdrowie oraz nawiązywać kontakt z wartościami społeczności przyjmujących. Dobre samopoczucie jest kluczowym elementem poczucia bezpieczeństwa, wsparcia i przynależności w UE. Warto zapytać lokalnych pracowników służby zdrowia lub organizacji pozarządowych o programy w Twojej okolicy, które wspierają zdrowie fizyczne i psychiczne





7. Edukacja i nauka języków

Zapisywanie się do lokalnych szkół

Dzieci uchodźców mają prawo do edukacji, dlatego ważne jest, aby rodzice rozumieli proces zapisywania dzieci do lokalnych szkół. Procedury mogą się nieco różnić w poszczególnych krajach UE, jednak ogólnie rzecz biorąc, należy wykonać następujące kroki:

1. Skontaktuj się z lokalnymi władzami oświatowymi

Odwiedź lub zadzwoń do urzędu gminy lub lokalnego urzędu oświaty w miejscu zamieszkania. Urzędnicy poinformują Cię, do której szkoły może uczęszczać Twoje dziecko, na podstawie adresu zamieszkania i wieku dziecka.

2. Przygotuj niezbędne dokumenty

Najczęściej wymagane dokumenty to:

- Dowód tożsamości (paszport lub dowód osobisty).
- Dowód zamieszkania (zaświadczenie o ochronie tymczasowej, umowa najmu lub potwierdzenie z ośrodka dla uchodźców).
- Dokumentacja szczepień i dokumentacja medyczna (jeśli są dostępne).
- Poprzednie dokumenty szkolne lub świadectwa (jeśli są dostępne).

Nie martw się, jeśli brakuje Ci niektórych dokumentów — wiele szkół oferuje elastyczne warunki dla rodzin uchodźców.

3. Wsparcie językowe i programy integracyjne

Wiele szkół w UE zapewnia wsparcie językowe dla dzieci, które jeszcze nie mówią w lokalnym języku. Może to obejmować zajęcia przygotowawcze, wsparcie dwujęzyczne lub dodatkowe korepetycje. Programy integracyjne pomagają również dzieciom w adaptacji społecznej i kulturowej do nowego środowiska.

4. Przybory szkolne i pomoc

Dzieci uchodźców mają takie same prawa jak lokalni uczniowie, w tym prawo do bezpiecznego środowiska nauki, specjalnego wsparcia edukacyjnego w razie potrzeby oraz dostępu do zajęć pozalekcyjnych. Zgodnie z prawem UE dyskryminacja w szkołach nie jest tolerowana.

5. Prawa i integracja

Zachęca się rodziców do udziału w życiu szkolnym oraz utrzymywania regularnego kontaktu z nauczycielami i personelem szkoły. Tłumacze mogą być dostępni, aby pomóc w komunikacji ze szkołą.

6. Zaangażowanie rodziców

Zachęcamy rodziców do udziału w zajęciach szkolnych i utrzymywania regularnego kontaktu z nauczycielami i personelem.

W celu ułatwienia komunikacji ze szkołą mogą być dostępni tłumacze.

Zapisanie dziecka do szkoły nie tylko zapewnia mu ciągłość edukacji, ale także odgrywa kluczową rolę w pomaganiu mu w odzyskaniu poczucia normalności, bezpieczeństwa i przynależności do społeczności.

Informacje dotyczące poszczególnych krajów

Kraj	Organ odpowiedzialny za rekrutację	Kluczowe dokumenty	Wsparcie językowe	Dodatkowe wskazówki
Austria	Gmina MA 10	Formularz meldunkowy, aktualne zaświadczenie, dowód tożsamości	Kursy przygotowawcze, elastyczne dokumenty	Zgłoszenia należy składać w terminach maj/sierpień
Włochy	Gmina USR	Miejsce zamieszkania, dowód tożsamości, dokumentacja szkolna	Programy L2, zajęcia wyrównawcze	Różnice regionalne — sprawdź lokalnie
Hiszpania	Ayuntamiento CCAA	Rejestracja, dowód tożsamości, dokumentacja szkolna	Zajęcia integracyjne	Skontaktuj się z doradcą
Portugalia	Szkoła Gmina	Dokument tożsamości, potwierdzenie przyjazdu/ miejsca zamieszkania, dokumentacja	Wzmocnienie>NNL, zespoły	Uproszczona procedura, ośrodki recepcyjne
Polska	Szkoła gmina	PESEL, wniosek, dokumentacja lub oświadczenie	Zajęcia z języka polskiego, asystenci	Obowiązkowa obecność w zamian za świadczenia, pomoc psychospołeczna

Kursy językowe

Znajomość języka ma kluczowe znaczenie dla integracji oraz dostępu do rynku pracy. Wiele samorządów oferuje bezpłatne lub dofinansowane kursy dla uchodźców.

1. Kursy językowe finansowane przez rząd

Większość krajów UE zapewnia finansowane ze środków publicznych programy językowe dostosowane do potrzeb uchodźców. Często obejmują one:

- o- Zajęcia od poziomu początkującego do zaawansowanego
- o- Kursy skupiające się na komunikacji codziennej, pracy i orientacji kulturowej
- o- Elastyczne harmonogramy dostosowane do potrzeb związanych z opieką nad dziećmi lub pracą

Kursy te są zazwyczaj oferowane przez ośrodki kształcenia dorosłych, biura ds. integracji lub lokalne ośrodki społeczne.

2. Platformy edukacyjne online

Oprócz zajęć stacjonarnych dostępne są bezpłatne lub niedrogo aplikacje i strony internetowe do nauki języków. Przykłady to:

- o- Duolingo, Memrise i Busuu do nauki we własnym tempie
- o- BBC Languages, DW Learn German lub za sobą Institut Français do nauki języków konkretnych krajów
- o- Dostępne mogą być opcje w języku ukraińskim, które ułatwiają proces nauki.

3. Kursy dla dzieci i młodzieży

W szkołach dzieci często otrzymują specjalne wsparcie językowe lub uczestniczą w zajęciach przejściowych, mających na celu pomóc im nadrobić zaległości w nauce, jednocześnie ucząc się lokalnego języka.

4. Programy językowe i zawodowe

Niektóre programy szkolenia zawodowego łączą naukę języka z umiejętnościami zawodowymi, pomagając przygotować się do pracy w określonych sektorach (np. opieka zdrowotna, budownictwo, hotelarstwo). Zapytaj lokalne służby zatrudnienia lub służby ds. uchodźców o dostępne opcje.

5. Inicjatywy społeczne i wolontariackie

Organizacje pozarządowe, organizacje religijne i grupy wolontariuszy często oferują nieformalne kawiarnie językowe, kluby konwersacyjne lub grupy wzajemnej nauki. Są one doskonałym miejscem do ćwiczenia mówienia w swobodnej i sprzyjającej atmosferze.

6. Certyfikaty i postępy

Ukończenie formalnych kursów językowych często prowadzi do uzyskania certyfikatu (np. poziomów A1, A2, B1 w systemie CEFR), który może pomóc w ubieganiu się o pracę, uzyskaniu statusu rezydenta lub dalszej edukacji.

Nauka lokalnego języka wymaga czasu, ale jest to jeden z najważniejszych kroków w kierunku zbudowania nowego życia w kraju przyjmującym. Nie wahaj się prosić o pomoc lub dołączać do zajęć grupowych, które zachęcają do codziennej praktyki.

Informacje dotyczące poszczególnych krajów

Kraj	Providers	Course Types	Cost	Extras
Austria	ÖIF, Sprachportal.at	Niemiecki A0–C1, kursy branżowe, opcje online	Bezpłatne	Konsultacje kulturowe, zajęcia wieczorne/weekendowe
Włochy	Scuole migranti, szkoły dla dorosłych	Język włoski i wiedza o społeczeństwie, przygotowanie do egzaminu A2/B1	Niska opłata (~15 €)	Bezpłatne egzaminy państwowe, różniące się w zależności od regionu
Hiszpania	Organizacje pozarządowe	Publiczne kursy języka hiszpańskiego, kluby konwersacyjne	Dofinansowane/bezpłatne	Integracja kulturowa za pośrednictwem organizacji pozarządowych
Portugalia	CPR, Camões, SPEAK	Portugalski dla początkujących, podręczniki do nauki czytania i pisanie	Bezpłatne/dofinansowane	Wymiana społeczna i kulturowa
Polska	Fundacja Ukraina, Lingva, Uni's	Kursy języka polskiego A1–B2, platforma internetowa, studia stacjonarne	Bezpłatne	Asystenci międzykulturowi, kluby związane z zatrudnieniem

Uczenie się przez całe życie i kształcenie dorosłych

Edukacja nie kończy się w młodym wieku; możliwości kształcenia dorosłych i szkolenia zawodowego są niezbędne dla rozwoju osobistego. Uchodźcy i dorośli przesiedleńcy w całej UE mają dostęp do szerokiej gamy programów kształcenia dorosłych, mających na celu pomoc w integracji, zdobyciu nowych umiejętności i poprawie perspektyw zatrudnienia.

1. Publiczne ośrodki kształcenia dorosłych

Większość krajów UE oferuje kształcenie dorosłych za pośrednictwem instytucji publicznych, takich jak szkoły zawodowe, miejskie ośrodki edukacyjne i wyspecjalizowane szkoły zawodowe. Programy te mogą obejmować:

- o- Zajęcia z języków i czytania
- o- Umiejętności cyfrowe i obsługa komputera
- o- Programy umożliwiające ukończenie szkoły średniej (np. zajęcia wieczorowe)
- o- Kwalifikacje zawodowe uznawane w UE

2. Szkolenia zawodowe i przekwalifikowanie

Wiele krajów oferuje szkolenia ukierunkowane na zatrudnienie, które przygotowują dorosłych do wykonywania konkretnych zawodów lub profesji, na które istnieje zapotrzebowanie. Obejmują one takie sektory jak opieka zdrowotna, budownictwo, hotelarstwo, transport i IT.

Programy są:

- o- Krótkoterminowe i praktyczne
- o- Realizowane we współpracy z pracodawcami
- o- Obejmują wsparcie w postaci szkoleń językowych i pomocy w znalezieniu pracy

3. Uznawanie wcześniejszego wykształcenia (RPL)

Jeśli posiadasz doświadczenie zawodowe lub kwalifikacje zdobyte na Ukrainie, możesz ubiegać się o ich uznanie lub walidację w kraju przyjmującym. Skontaktuj się z lokalnymi urzędami pracy lub izbami handlowymi, aby uzyskać wskazówki dotyczące:

- o- Tłumaczenia i oceny dokumentów
- o- Uczestnictwa w kursach pomostowych lub egzaminach kompetencyjnych

4. Platformy edukacyjne online

Dla osób, które wolą lub muszą uczyć się w domu, wiele akredytowanych platform oferuje bezpłatne lub niedrogo kursy z różnych przedmiotów. Przykłady obejmują:

- o- Coursera, edX, FutureLearn (wiele z nich oferuje stypendia dla uchodźców)
- o- Krajowe portale e-learningowe (np. polski NAVOICA lub austriacki Bild-ungsHub)

5. Programy organizacji pozarządowych i społeczności lokalnych

Organizacje non-profit często zapewniają dostępne programy szkoleniowe, mentoring i coaching zawodowy dostosowane do potrzeb uchodźców i migrantów.

6. Usługi wsparcia

Dorośli uczniowie mogą również skorzystać z:

- o- Opieki nad dziećmi podczas zajęć
- o- Zwrot kosztów podróży
- o- Doradztwa zawodowego i wsparcia psychologicznego

Uczenie się przez całe życie pozwala dorosłym nie tylko dostosować się do życia w nowym kraju, ale także rozwijać się, budując przyszłość zgodną z ich umiejętnościami, zainteresowaniami i celami.

Studium przypadku 1: Uczenie się przez całe życie w Austrii

• **“Mama uczy się niemieckiego”:** Oferuje matkom-migrantkom naukę języka niemieckiego, wprowadzenie do austriackich systemów oraz bezpłatną opiekę nad dziećmi — umożliwiając im wspieranie edukacji swoich dzieci i aktywne uczestnictwo w życiu społeczności.

• **“Mentoring für Migrantinnen und Migranten”:** Współpraca między Austriacką Izbą Gospodarczą, AMS i ÖIF. Wykwalifikowani mi-granci są przydzielani do austriackich mentorów biznesowych na sześć miesięcy, którzy pomagają im w poszukiwaniu pracy, przygotowaniu podań i doradztwie zawodowym. Do 2018 r. utworzono ponad 1800 par mentor-podopieczny.

Studium przypadku 2: Uczenie się przez całe życie we Włoszech

Moduły integracyjne i umiejętnościowe dla młodych dorosłych. Wielomodułowy program skierowany do osób powyżej 16 roku życia, oferujący:

- **język włoski** (3 moduły)
- **Kursy dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia, doradztwa zawodowego, aktywnego obywatelstwa oraz integracji**

• W programie uczestniczyli głównie Ukraińcy: w ostatniej edycji 73 z 216 uczestników stanowili Ukraińcy; około 68% osiągnęło frekwencję na poziomie $\geq 75\%$.

Inicjatywa ta odzwierciedla praktyczną integrację poprzez naukę języka, zatrudnienie i edukację obywatelską.

Studium przypadku 3: Uczenie się przez całe życie w Portugalii

SPEAK – rozmowy społecznościowe i szkolenia zawodowe.

• Finansowany przez AMIF i organizacje pozarządowe (CPR, JRS) program SPEAK oferuje bezpłatne lub dofinansowane lekcje języka portugalskiego połączone z warsztatami zawodowymi i grupami konwersacyjnymi

• Do wiosny 2022 r. w programie wzięło udział ponad 5700 uchodźców, a 1400 z nich znalazło zatrudnienie. Portal IEFP zawierał około 29 000 ofert pracy powiązanych z ukończeniem szkolenia.

Studium przypadku 4: Uczenie się przez całe życie w Polsce

Ukraińskie Centrum Edukacyjne

• Współpraca z UNHCR i CEI w celu zapewnienia:

- Po Warsztatach wsparcia psychologicznego dotyczących „syndromu uchodźcy”
- o Wykładów na temat zatrudnienia, obejmujących: pisanie CV, rozmowy kwalifikacyjne, porady prawne i podatkowe oraz przedsiębiorczość.

• Ponadto w ramach projektu „InclusionApp” opracowano grę mobilną oraz portal e-learningowy służący do nauczania języka i kultury uchodźców oraz migrantów.

Informacje dotyczące poszczególnych krajów

Kraj	Główni dostawcy i programy	Obszary zainteresowania	Najważniejsze dodatki
Austria	ÖIF, AMS, Jugendcollege, b.mobile	IRok integracyjny, przygotowanie młodzieży do nauki zawodu	Wsparcie w zakresie praktyk zawodowych, język niemiecki/matematyka, wsparcie zawodowe/psychologiczne
Włochy	CPIA, centra kształcenia i szkolenia zawodowego, specjalistyczne ścieżki kształcenia określone w dekrete	Profilowanie umiejętności, język włoski, edukacja obywatelska, zawody związane ze służbą zdrowia	Zasiłki, wsparcie psychologiczne i prawne, przyspieszona ścieżka uzyskiwania kwalifikacji
Hiszpania	Krajowy system kształcenia zawodowego, fundusz awaryjny	Uznawanie kwalifikacji, kształcenie zawodowe oraz wyższe	Wsparcie dla nauczycieli języka ukraińskiego, doradztwo finansowane przez UE
Portugalia	IEFP/Qualifica, organizacje pozarządowe SPEAK	Szkolenia zawodowe, językowe i przygotowujące do pracy	EPośrednictwo pracy, monitorowanie warunków płacowych
Polska	Instytut Badań Edukacyjnych, Ministerstwo Edukacji, organizacje pozarządowe	Nauczanie integracyjne, przekwalifikowanie zawodowe	Asystenci specjalistyczni i międzykulturowi, semantyka uznawania dyplomów



8. Zatrudnienie i aktywność gospodarcza

Przegląd rynku pracy

Zrozumienie rynku pracy może pomóc uchodźcom w zidentyfikowaniu potencjalnych sektorów zatrudnienia, które odpowiadają ich umiejętnościom i doświadczeniu. W każdym kraju UE istnieją konkretne sektory, w których popyt na pracowników jest wysoki, a wiele rządów aktywnie wspiera zatrudnianie uchodźców poprzez dostosowanie do potrzeb programy i zachęty dla pracodawców.

1

Sektory o wysokim zapotrzebowaniu

Uchodźcy mogą znaleźć możliwości zatrudnienia w obszarach, w których występują niedobory siły roboczej, w tym:

- **Opieka zdrowotna** (pielęgniarki, opiekunowie, personel pomocniczy szpitali)
- **Budownictwo i zawody wymagające kwalifikacji** (hydraulicy, elektrycy, stolarze)
- **Rolnictwo i produkcja żywności**
- **Transport i logistyka** (kierowcy, pracownicy magazynowi)
- **Hotelarstwo i turystyka**
- **IT i usługi cyfrowe** (szczególnie dla osób z wcześniejszym szkoleniem lub doświadczeniem)

2

Uznawanie kwalifikacji

Jeśli wcześniej pracowałeś w zawodzie wymagającym formalnych uprawnień (np. jako lekarz, inżynier lub nauczyciel), może być konieczne złożenie wniosku o uznanie Twoich kwalifikacji. Proces ten różni się w zależności od kraju, jednak często można uzyskać wsparcie poprzez:

- Krajowe organy ds. uznawania kwalifikacji
- Organizacje wspierające uchodźców
- Programy przyspieszone (dostępne w niektórych krajach, szczególnie w przypadku zawodów związanych z opieką zdrowotną)

3

Zasoby dotyczące poszukiwania pracy

Wiele krajów oferuje bezpłatne usługi w zakresie poszukiwania pracy za pośrednictwem publicznych agencji zatrudnienia. Zazwyczaj obejmują one:

- Ogłoszenia o pracy i usługi kojarzenia kandydatów z ofertami
- Warsztaty dotyczące pisania CV i rozmów kwalifikacyjnych
- Doradztwo zawodowe i ocenę umiejętności
- Wsparcie językowe i integracyjne związane ze szkoleniami zawodowymi

4

Prawa i ochrona w zakresie zatrudnienia

Uchodźcy pracujący w ramach ochrony tymczasowej mają takie same prawa pracownicze jak lokalni pracownicy. Obejmują one:

- Umowy prawne
- Gwarancje płacy minimalnej
- Ochronę zdrowia i bezpieczeństwa
- o Prawo do przystąpienia do związków zawodowych

Ważne jest, aby znać swoje prawa i unikać pracy na czarno lub pracy, w której możesz być wykorzystywany. Jeśli nie masz pewności, poproś o poradę oficjalne agencje lub organizacje pozarządowe.

5

Pracodawcy i inicjatywy oferujące wsparcie

Wiele firm uczestniczy w programach zatrudniania uchodźców lub otrzymuje rządowe zachęty za tworzenie miejsc pracy dla uchodźców. Uchodźcy mogą również uzyskać dostęp do programów mentorskich i praktyk zawodowych, które pomagają im w przejściu do nowych sektorów.

6

Przedsiębiorczość

Niektóre kraje zapewniają wsparcie dla uchodźców, którzy chcą założyć własną działalność gospodarczą, w tym:

- Bezpłatne szkolenia z zakresu planowania biznesowego
- Porady prawne i finansowe
- Mikropożyczki i dotacje

Informacje dotyczące poszczególnych krajów

Kraj	Sektory zatrudnienia	Qualifications Recognition	Support Programmes
Austria	Gastronomia, sprzętanie, pomoc ogólna	Elastyczne rozmieszczenie w zależności od znajomości języka	Wsparcie integracyjne ÖIF/AMS
Włochy	Mechanika, montaż, logistyka, opieka	Mapowanie umiejętności CPIA i ścieżka przyspieszona	Mi Integro, UNHCR-Assolavoro, narzędzia pośrednictwa pracy
Hiszpania	Opieka zdrowotna, turystyka, budownictwo, logistyka	Regionalne uznawanie kwalifikacji	Plan awaryjny; wsparcie integracyjne finansowane przez UE
Portugalia	Produkcja, hotelarstwo transport	Lokalna równowaga dla zawodów	Szkolenia zawodowe i praktyki IEF/Qualifica
Polska	Produkcja, gastronomia, hotelarstwo, logistyka	Przekwalifikowanie zawodowe	Dotacje UNHCR, programy zawodowe, narzędzia pomocowe

Zrozumienie praw pracowniczych

Uchodźcy powinni być świadomi swoich praw jako pracowników, w tym prawa do sprawiedliwego wynagrodzenia, odpowiednich godzin pracy oraz prawa do zrzeszania się w związkach zawodowych. Pracując w Unii Europejskiej, uchodźcy objęci ochroną tymczasową mają takie same prawa i obowiązki jak lokalni pracownicy. Znajomość tych praw jest niezbędna, aby uniknąć wyzysku i zapewnić bezpieczne oraz sprawiedliwe warunki pracy.

1

Równe traktowanie

Uchodźcy mają prawo do:

- **Otrzymywania minimalnego** wynagrodzenia określonego przez prawo krajowe
- Pracować nie więcej niż **maksymalna liczba godzin tygodniowo** określona przepisami prawa (zazwyczaj 40 godzin, z wynagrodzeniem za nadgodziny, jeśli występują)
- **Płatnego urlopu**, przerw na odpoczynek i zwolnienia lekarskiego, w zależności od przepisów krajowych
- Korzystania z programów **zabezpieczenia społecznego**, opieki zdrowotnej i ubezpieczenia

3

Umowy o pracę

Przed rozpoczęciem pracy uchodźcy powinni otrzymać pisemną umowę określającą:

- Obowiązki służbowe
- Wysokość wynagrodzenia i rodzaj świadczeń
- Godziny pracy
- Warunki rozwiązania umowy

Wskazówka: Nigdy nie zgadzaj się na pracę bez podpisanej umowy. Jeśli nie masz pewności, poproś o pomoc biuro pomocy prawnej lub organizację pozarządową.

2

Bezpieczeństwo i higiena pracy

Pracodawcy są prawnie zobowiązani do zapewnienia bezpiecznego i zdrowego środowiska pracy. Obejmuje to:

- Odpowiedni sprzęt ochronny i szkolenia
- Ochrona przed molestowaniem lub dyskryminacją w miejscu pracy
- Prawo do zgłaszania niebezpiecznych warunków bez obawy przed represjami



4

Prawo do przystąpienia do związku zawodowego

Wszyscy pracownicy, w tym uchodźcy, mają prawo do:

- Przystępowania do **związków zawodowych** lub ich zakładania
- Uczestnictwa w **negocjacjach zbiorowych**
- Otrzymywania wsparcia w przypadku sporów z pracodawcami

Związki zawodowe mogą oferować pomoc prawną, reprezentację oraz doradztwo w zakresie praw pracowników.

5

Ochrony przed wyzyskiem

Uchodźcy nie powinni być zmuszani do podejmowania nisko opłacanych lub nieformalnych miejsc pracy. Oznaki wyzysku obejmują między innymi:

- Wypłatę wynagrodzenia w gotówce bez dokumentacji
- Praca bez przerw
- Groźby deportacji lub zatrzymania dokumentów
- Zakwaterowanie kontrolowane przez pracodawcę lub w złych warunkach.

Zgłoś nadużycia lokalnym inspektorom pracy, policji lub organizacjom wspierającym uchodźców i pracowników.

6

Dostęp do pomocy prawnej

Jeśli napotkasz problemy w pracy, możesz:

- Skontaktować się z **lokalnym urzędem pracy** lub **inspektorem pracy**
- Zwrócić się o **bezpłatną pomoc prawną** do organizacji pozarządowych, związków zawodowych lub organizacji pomocy prawnej
- Zadzwożyć na anonimową infolinię w niektórych krajach, aby zgłosić nadużycie lub zadać pytania.

Zrozumienie swoich praw pracowniczych jest kluczem do budowania bezpiecznego i stabilnego życia w kraju przyjmującym. Nie wahaj się prosić o pomoc — wiele usług jest bezpłatnych i poufnych.

Austria

- Inspektorat Pracy (Arbeitsinspektion) egzekwuje prawa pracownicze, takie jak umowy, wynagrodzenie, bezpieczeństwo i godziny pracy.
- Związki zawodowe (np. ÖGB) mogą pomóc w sporach dotyczących umów i reprezentacji. Wiele z nich oferuje bezpłatne konsultacje.
- Aby uzyskać spersonalizowane wsparcie prawne, skontaktuj się z ośrodkami doradztwa dla uchodźców lub biurami integracyjnymi ÖIF/AMS, które zajmują się również prawami pracowniczymi.

Włochy

- Związki zawodowe: Jeśli pracodawca nie wypłaca wynagrodzenia lub narzuca niedopuszczalne warunki pracy, skontaktuj się z lokalnym biurem sindacato lub patronato, gdzie doradcy pomogą udokumentować sprawę i zgłosić ją do Krajowej Inspekcji Pracy — często w języku angielskim lub włoskim.
- Organizacje pozarządowe zajmujące się pomocą prawną: Należą do nich ASGI, CLEDU, CIR, Casa della Carità, Astalli (JRS) i NAGA, z których wszystkie oferują bezpłatne porady prawne dotyczące umów o pracę, naruszeń praw i środków odwoławczych.
- Refugee.Info organizacji IRC zapewnia aktualne wskazówki i cyfrowe skierowania w całych Włoszech.

Hiszpania

- Inspektorat Pracy („Inspección de Trabajo”) egzekwuje prawa pracowników; można zgłaszać kradzież wynagrodzenia lub naruszenia prawa pracy.
- Związki zawodowe, takie jak UGT lub CCOO, zapewniają wsparcie, reprezentację i wielojęzyczną pomoc.
- Organizacje pozarządowe (np. Czerwony Krzyż, CEAR) oraz miejskie służby socjalne oferują skierowania do pomocy prawnej i ochrony pracowników.

Portugalia

- Wysoka Komisja ds. Migracji (ACM), Biuro Pomocy Prawnej: oferuje bezpłatne porady dotyczące praw pracowniczych, ubezpieczenia społecznego i rozwiązywania sporów.
- Portugalska Rada ds. Uchodźców (CPR) i Jezuicka Służba Uchodźcom (JRS): zapewniają doradztwo prawne w kwestiach dotyczących pracy, umów i praw pracowniczych.
- Inspektorat Pracy (Autoridade para as Condições do Trabalho, ACT): Można złożyć skargę dotyczącą niezapłaconych wynagrodzeń lub niebezpiecznych warunków pracy.

Polska

- Państwowa Inspekcja Pracy: dostępna jest infolinia w języku ukraińskim oraz porady prawne w języku ukraińskim.
- Międzynarodowy Komitet Ratunkowy (IRC) – kampania „Znaj swoje prawa”: Oferuje wsparcie w języku ukraińskim w zakresie wynagrodzeń, umów i praw pracowniczych.
- Instytut Praw Migrantów we Wrocławiu: bezpłatne porady, wskazanie odpowiednich instytucji oraz wsparcie w zakresie zatrudnienia w języku ukraińskim/polskim/angielskim.
- UNHCR Polska i partnerskie organizacje pozarządowe: zapewniają bezpłatne porady prawne i pomoc w sprawach sporów pracowniczych.
- Inicjatywy związkowe takie jak „Be Like Nina”, oferują warsztaty i wsparcie w walce z wyzyskiem.

Kraj	Gdzie zgłaszać	Kto może pomóc	Infolinia / wsparcie organizacji pozarządowych
Austria	Inspektorat Pracy (Arbeitsinspektion)	Związki zawodowe ÖGB, wsparcie integracyjne ÖIF/AMS	Ośrodki doradztwa dla uchodźców
Włochy	Krajowa Inspekcja Pracy za pośrednictwem związków zawodowych/organizacji pracodawców	Sindacati & Patronati, ASGI, CLEDU, CIR, JRS, NAGA	Refugee.Info (IRC)
Hiszpania	Inspekcja Pracy (Inspección de Trabajo)	Związki zawodowe UGT, CCOO; Czerwony Krzyż, organizacje pozarządowe CEAR	Miejskie służby socjalne
Portugalia	ACT, ACM – wsparcie prawne	CPR, JRS – doradztwo prawne	Inspektorat Pracy w sprawie zgłoszeń dotyczących miejsca pracy
Polska	Infolinia Państwowej Inspekcji Pracy i składanie skarg	Kampanie IRC, Instytut Praw Migrantów, partnerzy UNHCR, związki zawodowe	Dostępne infolinie w języku ukraińskim



9. Zaangażowanie obywatelskie i uczestnictwo



Zrozumienie systemu politycznego UE

Znajomość struktury politycznej UE jest kluczem do uczestnictwa w życiu obywatelskim i zrozumienia, w jaki sposób polityka wpływa na sytuację uchodźców. Unia Europejska (UE) jest unią polityczną i gospodarczą złożoną z 27 państw członkowskich, które współpracują na rzecz zapewnienia pokoju, demokracji i dobrobytu w Europie. UE posiada kilka głównych instytucji pełniących różne role:

- Parlament Europejski reprezentuje obywateli UE. Jego członkowie (posłowie do PE) są wybierani w wyborach bezpośrednich co pięć lat i odpowiadają za uchwalanie przepisów UE, zatwierdzanie budżetu oraz nadzorowanie innych instytucji UE.

- Komisja Europejska jest organem wykonawczym, który proponuje nowe przepisy, egzekwuje traktaty UE i zarządza bieżącą działalnością UE. Działa na rzecz zapewnienia sprawiedliwego stosowania prawa UE we wszystkich państwach członkowskich.

- Rada Unii Europejskiej (znana również jako Rada Ministrów) skupia ministrów rządów poszczególnych państw członkowskich. Koordynują oni politykę i przyjmują przepisy wraz z Parlamentem.

- Rada Europejska składa się z szefów państw lub rządów krajów UE i wyznacza ogólny kierunek polityczny oraz priorytety UE.

Dla uchodźców z Ukrainy zrozumienie tych instytucji pomaga wyjaśnić, w jaki sposób podejmowane są decyzje dotyczące procedur azylowych, usług socjalnych i programów integracyjnych. Pozwala to również osobom lepiej orientować się w swoich prawach i obowiązkach wynikających z prawa UE. W miarę osiedlania się uchodźców w państwach członkowskich UE mogą oni również nawiązywać kontakty z rządami krajowymi, które wdrażają dyrektywy UE i świadczą usługi socjalne. Zapoznanie się zarówno z systemami unijnymi, jak i krajowymi jest ważne dla skutecznej integracji.

Chociaż być może nie masz jeszcze prawa głosu w wyborach do Parlamentu Europejskiego (chyba że jesteś obywatelem kraju UE), bycie na bieżąco i angażowanie się – poprzez udział w wydarzeniach społecznościowych, naukę języków oraz lokalne inicjatywy – możesz wzmocnić Twój głos i pomóc Ci lepiej zrozumieć społeczeństwo, którego jesteś częścią. Znajomość systemu politycznego UE pozwala Ci bronić swoich praw, uczestniczyć w dialogu i budować przyszłość w nowej społeczności.

Rola organizacji pozarządowych (NGO)

Organizacje pozarządowe (NGO) odgrywają kluczową rolę w rzecznictwie oraz zapewnianiu wsparcia uchodźcom, pomagając im w korzystaniu z przysługujących im praw w ramach UE

W całej Unii Europejskiej organizacje pozarządowe działają zarówno na poziomie lokalnym, jak i międzynarodowym, wspierając osoby uciekające przed konfliktami, w tym uchodźców z Ukrainy. Organizacje te oferują szeroki zakres usług, które pomagają w przejściu do życia w nowym kraju. Do kluczowych obszarów, w których organizacje pozarządowe mogą udzielać wsparcia, należą:

- **Wsparcie prawne:** Organizacje pozarządowe często zapewniają bezpłatne lub niedrogie porady prawne dotyczące procedur azylowych, pozwoleń na pobyt i łączenia rodzin.
- **Pomoc mieszkaniowa:** Wiele organizacji pomaga uchodźcom w znalezieniu tymczasowego lub stałego zakwaterowania oraz działa na rzecz poprawy warunków życia.
- **Język i edukacja:** organizacje pozarządowe organizują zajęcia językowe, sesje orientacyjne dotyczące kultury oraz korepetycje dla dzieci i dorosłych, aby pomóc w integracji i dostępie do systemów edukacyjnych.
- **Dostęp do opieki zdrowotnej:** Niektóre organizacje pozarządowe pomagają uchodźcom zrozumieć ich prawa w zakresie opieki zdrowotnej i kierują ich do placówek medycznych.
- **Zatrudnienie i szkolenia zawodowe:** Organizacje pozarządowe często prowadzą programy, które pomagają uchodźcom rozwijać umiejętności zawodowe, przygotowywać się do rozmów kwalifikacyjnych i nawiązywać kontakty z potencjalnymi pracodawcami.
- **Wsparcie psychospołeczne:** Wojna i wysiedlenie mogą być traumatyczne. Organizacje pozarządowe oferują poradnictwo i wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, aby pomóc uchodźcom radzić sobie ze stresem, lękiem i stratą.
- **Budowanie społeczności i rzecznictwo:** Organizacje pozarządowe organizują również wydarzenia i działania społecznościowe, promując integrację oraz dając uchodźcom możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami i obawami z decydentami.

Organizacje pozarządowe często współpracują z samorządami lokalnymi, instytucjami UE oraz innymi organami międzynarodowymi, aby zapewnić uchodźcom wsparcie, do którego mają prawo na mocy prawa UE. Dla uchodźców z Ukrainy nawiązanie kontaktu z organizacjami pozarządowymi może być jednym z najszybszych sposobów uzyskania dostępu do niezbędnych usług i poczucia się mile widzianym w nowym otoczeniu. Nie wahaj się skontaktować – wiele organizacji zatrudnia pracowników lub wolontariuszy mówiących po ukraińsku i koncentruje się w szczególności na pomocy osobom dotkniętym wojną w Ukrainie.

Lista głównych organizacji pozarządowych w różnych krajach:

Włochy

1. ARCI (Associazione Ricreativa e Culturale Italiana)

Strona internetowa: arci.it

Usługi: pomoc prawna, kursy językowe, programy integracji społecznej.

2. Wspólnota Sant'Egidio

Strona internetowa: santegidio.org

Usługi: Zakwaterowanie, pomoc żywnościowa, szkolenia zawodowe, korytarze humanitarne.

3. Centro Astalli

Strona internetowa: centroastalli.it

Usługi: wsparcie prawne, edukacja, pomoc medyczna i psychologiczna.

Hiszpania

1. CEAR (Hiszpańska Komisja Pomocy Uchodźcom)

Strona internetowa: cear.es

Usługi: Pomoc prawna, zakwaterowanie, wsparcie w znalezieniu pracy, integracja.

2. ACCEM

Strona internetowa: accem.es

Usługi: Przyjęcie, zakwaterowanie, nauka języka, wsparcie społeczne.

3. Cruz Roja Española (Hiszpański Czerwony Krzyż)

Strona internetowa: cruzroja.es

Usługi: Pomoc w nagłych wypadkach, opieka zdrowotna, wsparcie psychospołeczne.

Austria

1. Caritas Austria

Strona internetowa: caritas.at

Usługi: Zakwaterowanie, kursy językowe, pomoc w zakresie zdrowia psychicznego i integracji.

2. Diakonie Flüchtlingsdienst

Strona internetowa: diakonie.at

Usługi: wsparcie przy uzyskaniu azylu, porady prawne, dostęp do edukacji.

3. Asylkoordination Österreich

Strona internetowa: asyl.at

Usługi: Centrum koordynacyjne, wsparcie w zakresie praw uchodźców, rzecznictwo.

Niemcy

1. Pro Asyl

Strona internetowa: proasyl.de

Usługi: Pomoc prawna, rzecznictwo na rzecz uchodźców, publikacje.

2. Diakonie Deutschland

Strona internetowa: diakonie.de

Usługi: Schroniska, doradztwo prawne, pomoc społeczna, integracja.

3. Caritas Niemcy

Strona internetowa: caritas.de

Usługi: Kompleksowe wsparcie, w tym zakwaterowanie, pomoc prawna, zatrudnienie.

4. Rady ds. uchodźców (Flüchtlingsrat)

Strona internetowa: Różni się w zależności od kraju związkowego (np. fluechtlingsrat.de)

Usługi: Lokalne doradztwo prawne, pomoc w zakresie praw.

Polska

1. Fundacja Ocalenie

Strona internetowa: ocalenie.org.pl

Usługi: Pomoc prawna i psychologiczna, zakwaterowanie, kursy językowe.

2. Polska Akcja Humanitarna (PAH)

Strona internetowa: pah.org.pl

Usługi: Pomoc humanitarna, opieka zdrowotna, wsparcie dla uchodźców z Ukrainy.

3. Polski Czerwony Krzyż

Strona internetowa: pck.pl

Usługi: Zestawy żywnościowe i higieniczne, schronienie, łączenie rodzin.

4. Stowarzyszenie Homo Faber

Strona internetowa: hf.org.pl

Usługi: Wsparcie prawne, integracja kulturowa, pomoc dla ukraińskich rodzin.

Portugalia

1. CPR – Portugalska Rada ds. Uchodźców

Strona internetowa: cpr.pt

Usługi: Wsparcie w uzyskaniu azylu, pomoc prawna, ośrodki recepcyjne, programy integracyjne

2. Jezuitska Służba Uchodźcom w Portugalii

Strona internetowa: jrsportugal.pt

Usługi: Pomoc prawna, wsparcie w zakresie zatrudnienia, integracja społeczna

3. Portugalski Czerwony Krzyż

Strona internetowa: cruzvermelha.pt

Usługi: Pomoc w nagłych wypadkach, zakwaterowanie, opieka zdrowotna, wsparcie społeczne

4. Stowarzyszenie Solidarność z Imigrantami

Strona internetowa: solimigrant.org oraz .org

Usługi: Porady prawne, obrona praw migrantów, wsparcie społeczności.

Prawa wyborcze i udział w życiu społecznym

Jako mieszkańcy, wielu uchodźców może mieć prawo do głosowania na szczeblu lokalnym, co zachęca do zaangażowania obywatelskiego i udziału w procesach demokratycznych. Chociaż prawa wyborcze w Unii Europejskiej różnią się w zależności od kraju i statusu prawnego, niektóre państwa członkowskie UE zezwalają mieszkańcom niebędącym obywatelami, w tym uznanym uchodźcom, na udział w wyborach lokalnych lub gminnych. Pomaga to w promowaniu integracji i gwarantuje, że głosy wszystkich mieszkańców są brane pod uwagę przy podejmowaniu decyzji dotyczących ich społeczności.

Najważniejsze kwestie:

- **Obywatele UE w innym kraju UE:** Obywatele UE mieszkający w innym kraju UE mogą zazwyczaj głosować i kandydować w wyborach lokalnych i do Parlamentu Europejskiego w kraju, w którym przebywają.
- **Uznani uchodźcy i obywatele państw trzecich:** W kilku krajach UE osoby przebywające na stałe oraz uznani uchodźcy mogą mieć prawo do głosowania w wyborach lokalnych, choć zazwyczaj nie mogą głosować w wyborach krajowych, chyba że uzyskają obywatelstwo.
- **Przepisy obowiązujące w poszczególnych krajach::**
 - W Szwecji, Danii i Holandii osoby niebędące obywatelami UE (w tym uchodźcy) mogą głosować w wyborach lokalnych po kilku latach pobytu.
 - W Niemczech i we Włoszech prawa wyborcze na szczeblu lokalnym są bardziej ograniczone i zazwyczaj wymagają obywatelstwa UE.
 - W Hiszpanii, Austrii i Polsce prawa wyborcze dla mieszkańców spoza UE są zazwyczaj ograniczone lub podlegają umowom dwustronnym.

Uchodźcy są zachęcani do angażowania się w różne formy uczestnictwa obywatelskiego, takie jak:

- Spotkania społeczności i lokalne fora, na których omawiane są kwestie ważne dla danej okolicy.
- Wolontariat i dołączanie do organizacji pozarządowych lub programów integracyjnych.
- Uczestnictwo w radach szkolnych lub stowarzyszeniach rodziców i nauczycieli.
- Nauka języka i przepisów prawnych kraju przyjmującego, aby zrozumieć społeczeństwo i wnieść w nie swój wkład.

Zaangażowanie w życie demokratyczne sprzyja poczuciu przynależności i zapewnia, że głosy uchodźców przyczyniają się do kształtowania integracyjnych i odpornych społeczności.

Studium przypadku 1: Programy zaangażowania obywatelskiego we Włoszech

Włochy wdrożyły programy mające na celu wspieranie zaangażowania obywatelskiego wśród uchodźców, umożliwiając im udział w procesach decyzyjnych na poziomie społeczności. Inicjatywy te wykraczają poza podstawową integrację, promując aktywne obywatelstwo, wzajemne zrozumienie i spójność społeczną. Oto kilka najważniejszych przykładów:

- **Kursy orientacji obywatelskiej finansowane z FAMI:** Kursy te, finansowane z Funduszu Azylu, Migracji i Integracji (FAMI) UE, zapewniają nowo przybyłym uchodźcom i osobom ubiegającym się o azyl informacje na temat włoskiego prawa, wartości demokratycznych, usług publicznych oraz praw i obowiązków. Kursy te są często prowadzone przez lokalne gminy i organizacje pozarządowe we współpracy z Ministerstwem Spraw Wewnętrznych.

- **Lokalne rady ds. integracji:** W miastach takich jak Bolonia, Mediolan i Palermo samorządy lokalne utworzyły rady imigrantów lub organy konsultacyjne, w ramach których uchodźcy i migranci mogą zgłaszać swoje potrzeby i wносить wkład w dyskusje dotyczące polityki miejskiej. Platformy te pomagają budować zaufanie oraz wzmacniają reprezentację w zarządzaniu lokalnym.

- **Wolontariat społeczny i służba publiczna:** Wiele gmin wspiera udział uchodźców w dobrowolnych inicjatywach obywatelskich, takich jak akcje sprzątania dzielnic, wydarzenia kulturalne czy działania na rzecz społeczności lokalnej. Działania te nie tylko promują zaangażowanie społeczne, ale także sprzyjają pozytywnemu postrzeganiu oraz ograniczają izolację społeczną

- **Współpraca z organizacjami społeczeństwa obywatelskiego:** Organizacje takie jak ARCI, Centro Astalli oraz Caritas Italiana promują zaangażowanie obywatelskie poprzez spółdzielnie społeczne, warsztaty integracyjne wydarzenia międzykulturowe i programy mentorskie. Uchodźcy często odgrywają aktywną rolę w organizowaniu i prowadzeniu tych działań, przyczyniając się do kształtowania lokalnych narracji dotyczących integracji.

- **Projekty budżetu partycypacyjnego:** W kilku gminach inicjatywy budżetu partycypacyjnego obejmują działania mające na celu zaangażowanie społeczności uchodźców i migrantów w podejmowanie decyzji dotyczących wydatkowania części lokalnego budżetu, zwłaszcza w obszarach takich jak edukacja, integracja społeczna i rozwój dzielnic.

Bibliografia

1. Ministero dell'Interno (Włoskie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych). Piani Nazionali per l'Integrazione dei titolari di protezione internazionale (Krajowe plany integracji uchodźców). Dostępne pod adresem: <https://www.interno.gov.it>

2. Komisja Europejska – AMIF (Fundusz Azylu, Migracji i Integracji). Baza danych projektów i arkusze informacyjne dotyczące poszczególnych krajów – Włochy. Dostępne pod adresem: <https://ec.europa.eu/migrant-integration>

3. Gmina Bolonia – Gminna Rada Obywateli Zagranicznych. Dokumentacja Gminnej Rady ds. Integracji. Dostępne pod adresem <https://www.comune.bologna.it>

4. Centro Astalli. Raporty roczne dotyczące przyjmowania i integracji uchodźców we Włoszech. Dostępne pod adresem: <https://www.centroastalli.it>

5. ARCI Nazionale. Projekty aktywnego obywatelstwa i uczestnictwa obywatelskiego. Dostępne pod adresem: <https://www.arci.it>

6. Caritas Italiana. Dossier statystyczne dotyczące imigracji. Dostępne pod adresem: <https://www.caritas.it>

7. Liguori, A. i Perna, R. (2020). Integracja obywatelska uchodźców we Włoszech: proces oddolny? w Migration Studies Journal, tom 8, nr 4. DOI: [10.1093/migration/mnz029](https://doi.org/10.1093/migration/mnz029)

8. OECD (2020). Współpraca na rzecz lokalnej integracji migrantów i uchodźców we Włoszech. Dostępne pod adresem: <https://www.oecd.org/italy>

9. OpenPolis & ActionAid (2022). Centri d'Italia – Modele uczestnictwa obywatelskiego i przyjmowania uchodźców. Dostępne pod adresem: <https://centri.datascopio.it>

Studium przypadku 2: Programy zaangażowania obywatelskiego w Hiszpanii

Hiszpania opracowała wiele programów mających na celu promowanie integracji obywatelskiej oraz uczestnictwa uchodźców i migrantów.

- **Gminne rady wsparcia i uczestnictwa:** Wiele miast, takich jak Barcelona i Madryt, utworzyło rady imigrantów i uchodźców, w ramach których nowo przybyli mogą angażować się w lokalne procesy decyzyjne i planowanie społecznościowe.
- **Warsztaty obywatelskie CEAR:** Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR) prowadzi warsztaty dotyczące praw, hiszpańskiego systemu politycznego i uczestnictwa obywatelskiego.
- **Sieci wolontariatu:** Organizacje takie jak ACCEM i Cruz Roja promują zaangażowanie uchodźców w wolontariat w celu rozwijania umiejętności i więzi społecznych.

Bibliografia

1. CEAR (2022). Roczny raport na temat integracji i uczestnictwa społecznego.
2. Ayuntamiento de Barcelona (2021). Plan integracji i współistnienia obywateli.
3. Hiszpański Czerwony Krzyż (2020). Programy integracji społecznej i uczestnictwa.
4. Castañeda, E. (2019). „Udział uchodźców w życiu politycznym w Hiszpanii”. Journal of Migration Studies.

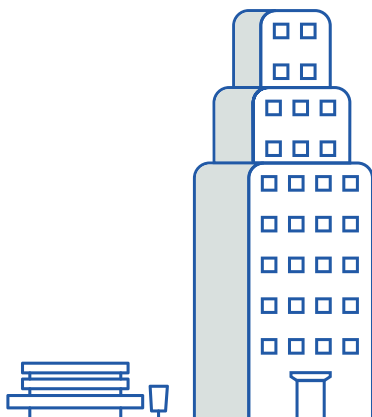
Studium przypadku 3: Programy zaangażowania obywatelskiego w Austrii

Austria kładzie nacisk na formalną edukację obywatelską oraz doradztwo integracyjne dla uchodźców.

- **Kursy orientacji obywatelskiej:** finansowane przez rząd austriacki i UE, kursy te edukują uchodźców w zakresie praw politycznych i uczestnictwa w życiu demokratycznym.
- **Lokalne rady doradcze:** W Wiedniu i Graz radę doradcze ds. imigrantów ułatwiają uchodźcom zabieranie głosu w procesie kształtowania polityki miejskiej.
- **Projekty integracyjne prowadzone przez organizacje pozarządowe:** Diakonie i Caritas prowadzą programy mające na celu zachęcanie do wolontariatu oraz wymiany kulturowej.

Bibliografia

1. Österreichisches Integrationsfonds (2023). Bericht zur Integration von Geflüchteten.
2. Diakonie Österreich (2022). Zaangażowanie obywatelskie i wsparcie dla uchodźców.
3. Komisja Europejska (2021). Praktyki integracyjne w Austrii.
4. Meyer, S. i Novak, A. (2020). „Udział uchodźców w życiu politycznym w Austrii”. Migration Policy Review.



Studium przypadku 4: Programy zaangażowania obywatelskiego w Portugalii

Portugalia wyróżnia się integracyjnym podejściem do integracji uchodźców i ich udziału w życiu społecznym.

- **Rady uchodźców:** Rady lokalne włączają przedstawicieli uchodźców do dyskusji społecznych.
- **Portugalska Wysoka Komisja ds. Migracji (ACM):** Oferuje edukację obywatelską, zajęcia językowe oraz seminaria dotyczące praw.
- **Programy wolontariatu i mentoringu:** Organizacje pozarządowe, takie jak Portugalska Rada ds. Uchodźców, ułatwiają uchodźcom udział w inicjatywach społecznych.

Bibliografia

1. ACM (2022). Raport roczny dotyczący integracji migrantów.
2. Portugalska Rada ds. Uchodźców (2021). Programy zaangażowania obywatelskiego.
3. Europejska Sieć Migracyjna (2020). Raport krajowy dotyczący Portugalii.
4. Silva, M. i Fernandes, R. (2019). „Civic Participation of Refugees in Portugal” [Udział obywatelski uchodźców w Portugalii]. Journal of Refugee Studies.

Studium przypadku 6: Programy zaangażowania obywatelskiego w Polsce

Polska koncentruje się na integracji społecznej i wsparciu prawnym w celu promowania uczestnictwa uchodźców.

- **Lokalne centra integracyjne:** Organizacje takie jak Fundacja Ocalenie oferują pomoc prawną i warsztaty z zakresu edukacji obywatelskiej.
- **Edukacja obywatelska prowadzona przez organizacje pozarządowe:** Polska Akcja Humanitarna i Homo Faber realizują programy zachęcające do aktywnego obywatelstwa.
- **Wydarzenia społeczne i kulturalne:** Wydarzenia te pomagają uchodźcom nawiązać kontakt z lokalnymi społecznościami i budować sieci kontaktów.

Bibliografia

1. Fundacja Ocalenie (2023). Raport o integracji uchodźców.
2. Polska Akcja Humanitarna (PAH) (2022). Programy uczestnictwa obywatelskiego.
3. Komisja Europejska (2021). Migration and Integration in Poland.
4. Nowak, J. & Kowalski, M. (2019). „Refugee Engagement in Poland.” Journal of Migration and Refugee Studies.

Studium przypadku 5: Programy zaangażowania obywatelskiego w Niemczech

Niemcy dysponują solidnymi ramami inicjatyw na rzecz zaangażowania obywatelskiego uchodźców, wspieranych przez władze federalne i lokalne.

- **Kursy integracyjne z modułami obywatelskimi:** Rząd federalny zapewnia kursy językowe i obywatelskie, które obejmują moduły dotyczące praw, obowiązków i udziału w życiu politycznym.
- **Lokalne rady uchodźców (Flüchtlingsrat):** Rady te działają na rzecz praw uchodźców i promują udział w lokalnej polityce.
- **Wolontariat i projekty społeczne:** organizacje pozarządowe, takie jak Pro Asyl i Cari-tas, zachęcają uchodźców do aktywnego udziału w inicjatywach społecznych.

Bibliography

1. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) (2023). Raport integracyjny.
2. Pro Asyl (2022). Zaangażowanie obywatelskie wśród uchodźców w Niemczech.
3. OECD (2021). Integracja i uczestnictwo w Niemczech.
4. Schmidt, T. (2020). „Udział uchodźców w życiu politycznym w Niemczech”. Migration Studies Journal.



10. Bezpieczeństwo i ochrona



Zrozumienie ram prawnych

Uchodźcy powinni być poinformowani o ochronie prawnej przysługującej im w państwach członkowskich UE, w tym o procedurach azylowych oraz przepisach dotyczących bezpieczeństwa osobistego. Obejmuje to zrozumienie praw wynikających z dyrektywy w sprawie tymczasowej ochrony, kroków niezbędnych do ubiegania się o azyl lub ochronę tymczasową oraz wymaganych dokumentów. Uchodźcy powinni również znać terminy, procedury odwoławcze oraz usługi wsparcia dostępne w trakcie procesu składania wniosku. Ponadto niezbędna jest znajomość przepisów dotyczących dostępu do opieki zdrowotnej, zatrudnienia, edukacji i mieszkalnictwa. Zrozumienie tych ram prawnych może pomóc uchodźcom pewniej poruszać się w nowym środowisku oraz unikać pułapek prawnych i wyzysku. Ważnymi zasobami, o których warto wiedzieć, są również rzetelne usługi pomocy prawnej oraz organizacje wspierające uchodźców.

Wskazówki dla uchodźców

Zadzwoń wcześniej, aby potwierdzić godziny otwarcia, dostępne języki obsługi oraz wymagane dokumenty.

Zabierz ze sobą dokumenty tożsamości i podrózne, a także wszelkie ukraińskie dokumenty rejestracyjne.

Rozważ skorzystanie z wielojęzycznych infolinii, często dostępnych w języku ukraińskim, rosyjskim lub lokalnych językach.

Skorzystaj z bezpłatnych usług na uniwersytetach i w organizacjach pozarządowych (np. UPF Barcelona, CEAR Madryt).

Przydatne adresy

Włochy

UNHCR Włochy – Biuro w Rzymie

- **Adres:** Largo Leopardi 1, 00185 Rzym
- **Godziny otwarcia:** wtorek 9:30–13, czwartek 14–17
- **Telefon/WhatsApp:** 800 905 570 (numer bezpłatny we Włoszech) lub +39 351 137 6335
- **E-mail:** unar@unar.it

Austria

Infolinia BBU (Federalna Agencja ds. Uchodźców)

- **Telefon:** +43 1 2676 870 9460 (ukr./ros.: 24/7; niem.: 08:00–18:30)

Infolinia prawna Diakonie dla uchodźców

- **Telefon:** +43 1 343 0383 (poniedziałek–piątek, 09:00–12:00)

Infolinia ÖIF w języku ukraińskim

- **Telefon:** +43 1 715 10 51–120 (codziennie, 08:00–18:00)

Interface Wien / MALVA (tymczasowe centrum pomocy)

- **Adres:** Gerhardusgasse 25, 1200 Wiedeń
- **Telefon:** +43 1 524 50 15 / 300 (zmienne godziny)

Portugalia

Portugalska Rada ds. Uchodźców (CPR) – biuro w Lizbonie

- **Telefon:** +351 21 831 43 72 lub +351 96 963 89 16
- **E-mail:** apoio.juridico@cpr.pt lub geral@cpr.pt

Wysoka Komisja ds. Migracji (ACM) – Biuro Pomocy Prawnej

- **E-mail:** apoio.juridico@acm.gov.pt

Jezuicka Służba Uchodźcom (JRS)

- **E-mail:** jrs@jrsportugal.pt

Polska

Centrum Pomocy Prawnej im. Haliny Nieć (Kraków)

- **Adres:** ul. Krowoderska 11/7, Kraków (poniedziałek–piątek 10:00–15:00)
- **Telefon:** +48 693 390 502 (ukr./ros./ang.)

Centrum Pomocy Prawnej im. Haliny Nieć (infolinia)

- **Telefon:** +48 725 449 374

Polski Czerwony Krzyż (oddziały w Lublinie)

- **Adres:** Bursaki 17 i Tramwajowa 2b, Lublin (wtorek–czwartek 09:00–16:00)
- **Infolinia:** +48 725 449 374; Pomoc prawna dla dzieci: +48 725 449 356

Hiszpania

CREADE – Barcelona (Czerwony Krzyż)

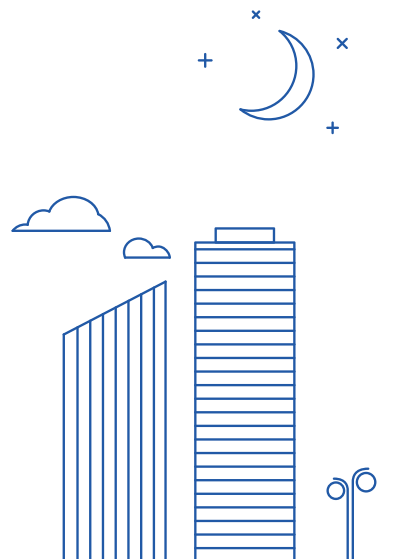
- **Adres:** Carrer de San Fructuoso 78–80, Barcelona
- **Telefon:** +34 93 238 2199 (poniedziałek–piątek, 8:30–15:00)

Bezpłatny numer telefonu w sprawie wniosku o udzielenie tymczasowej ochrony

- **Strona internetowa:** <https://www.inclusion.gob.es/el-ministerio/atencion-al-ciudadano>

Hiszpańska Komisja Pomocy Uchodźcom (CEAR)

- **Telefon:** +34 91 555 06 98 lub +34 91 555 29 08



Szukanie pomocy i zgłaszanie incydentów

Zrozumienie, w jaki sposób zgłaszać przypadki dyskryminacji lub przemocy, ma kluczowe znaczenie; wiele społeczeństw dysponuje specjalnymi zasadami służącymi reagowaniu na takie sytuacje. Uchodźcy, którzy doświadczają przemocy lub są jej świadkami (fizycznej, werbalnej lub instytucjonalnej), powinni znać swoje prawa i wiedzieć, jak bezpiecznie uzyskać pomoc. Większość krajów UE oferuje poufne mechanizmy zgłaszania za pośrednictwem policji, organów ds. równości lub biur rzeczników praw obywatelskich. Ponadto organizacje pozarządowe (NGO), ośrodki pomocy prawnej dla uchodźców oraz infolinie często zapewniają wielojęzyczne wsparcie, pomagając osobom przejść przez proces składania skargi.

Ważne jest, aby zgłaszać nawet drobne incydenty, ponieważ pomaga to władzom monitorować trendy i ulepszać środki ochrony. Należy zachęcać ofiary do dokumentowania tego, co się wydarzyło (czas, miejsce, osoby zaangażowane) oraz do szukania wsparcia prawnego lub psychologicznego w razie potrzeby. Niektóre organizacje pomagają również w podejmowaniu działań prawnych, relokacji lub zapewnieniu zakwaterowania w sytuacjach kryzysowych. Uchodźcy nie powinni obawiać się odwetu ani utraty statusu rezydenta za zgłoszenie sprawy — istnieją zabezpieczenia prawne chroniące ich przed takimi konsekwencjami. Wiedza o tym, gdzie się zwrócić — oraz pewność siebie potrzebna do podjęcia działania — mogą mieć znaczący wpływ na promowanie bezpieczeństwa, godności i integracji.

Wskazówki dla uchodźców:

- Zawsze dokumentuj zdarzenia, podając nazwiska, godziny, miejsca i zdjęcia, jeśli jest to bezpieczne.
- Przed zgłoszeniem sprawy lub równolegle z nim szukaj pomocy u zaufanych organizacji pozarządowych.
- W miarę możliwości korzystaj z wielojęzycznych numerów alarmowych, aby mieć pewność, że zostaniesz w pełni zrozumiany.
- **Sytuacja awaryjna? Zadzwoń pod numer 112** w dowolnym miejscu w UE.

Punkty kontaktowe ds. przeciwdziałania przemocy w poszczególnych krajach

Włochy

Zgłaszanie nadużyć lub dyskryminacji:

- **UNAR (Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali)**
 - Rola: Krajowy urząd ds. przeciwdziałania dyskryminacji rasowej
 - Infolinia: 800 90 10 10 (poniedziałek–piątek, 9:00–19:00)
 - E-mail: unar@unar.it
 - Strona internetowa: unar.it

Organizacje wspierające:

- **ARCI**
 - Oferuje wsparcie prawne i społeczne dla migrantów i uchodźców; biura znajdują się w całych Włoszech.
 - Strona internetowa: arci.it
- **Telefono Rosa**
 - Specjalizuje się w udzielaniu pomocy w przypadkach przemocy ze względu na płeć oraz przemocy domowej
 - Infolinia: 1522 (całodobowo, wielojęzyczna)

Portugalia

Zgłaszanie przemocy lub dyskryminacji:

- **CICDR (Komisja ds. Równości i Przeciwdziałania Dyskryminacji Rasowej)**
 - Strona internetowa: cicdr.pt
 - Formularz zgłoszeniowy: Portal skarg
- **Rzecznik Praw Obywatelskich (Provedoria de Justiça)**
 - Niezależny organ ds. praw człowieka
 - Strona internetowa: provedor-jus.pt

Organizacje wsparcia:

- **APAV (Stowarzyszenie Pomocy Ofiarom)**
 - Infolinia: 116 006 (bezpłatna, poufna, poniedziałek–piątek w godz. 9.00–21.00)
 - Wsparcie dla ofiar przemocy, przestępstw z nienawiści i dyskryminacji
 - Strona internetowa: www.apav.pt
- **Wysoka Komisja ds. Migracji (ACM)**
 - Oferuje porady prawne i mechanizmy składania skarg dla migrantów
 - Strona internetowa: acm.gov.pt

Hiszpania

Zgłaszanie nadużyć lub dyskryminacji:

- **Ministerstwo ds. Równouprawnienia – 016 Infolinia ds. przemocy ze względu na płeć**
 - Telefon: 016 (całodobowo, obsługa w wielu językach)
 - Dla osób niesłyszących/nie dosłyszących: 900 116 016
 - Strona internetowa: www.igualdad.gob.es
- **Rada ds. Eliminacji Dyskryminacji Rasowej i Etnicznej (CEDRE)**
 - Bezpłatna pomoc prawna dla ofiar dyskryminacji rasowej
 - E-mail: info.igualdadynodiscriminacion.es
 - Strona internetowa: www.igualdadynodiscriminacion.migualdad.es

Organizacje wspierające:

- **CEAR (Hiszpańska Komisja Pomocy Uchodźcom)**
 - Oferuje pomoc prawną dla uchodźców
 - Strona internetowa: www.cear.es
- **SOS Racismo Hiszpania**
 - Zapewnia wsparcie prawne i psychologiczne
 - Biura regionalne: sosracismo.eu

Austria

Zgłaszanie nadużyć lub dyskryminacji:

- **ZARA (Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit)**
 - Platforma zgłoszeniowa online: reporting.zara.or.at
 - Zajmuje się przypadkami rasizmu, mowy nienawiści i nadużyć
 - Wsparcie w języku ukraińskim, rosyjskim, niemieckim i angielskim
- **Austriacka Rada Rzecznika Praw Obywatelskich (Volksanwaltschaft)**
 - Rozpatruje skargi dotyczące instytucji publicznych
 - Strona internetowa: volksanwaltschaft.gv.at

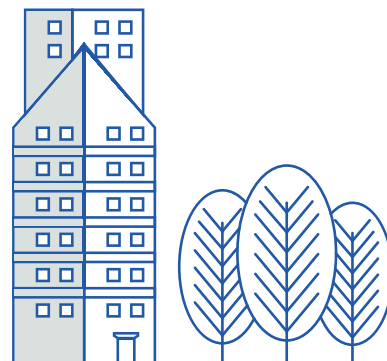
Polska

Zgłaszanie nadużyć lub dyskryminacji:

- **Rzecznik Praw Obywatelskich**
 - Zajmuje się sprawami dyskryminacji, rasizmu i nadużyć ze strony państwa
 - Formularz online: www.bip.brpo.gov.pl
 - E-mail: biurorzecznika@brpo.gov.pl
- **Numer alarmowy policji: 112 (w przypadku bezpośredniego zagrożenia)**

Organizacje wsparcia:

- **Fundacja Praw Człowieka w Helsinkach**
 - Oferuje pomoc prawną ofiarom przemocy
 - Strona internetowa: www.hfhr.pl
- **R2P (Right to Protection Poland)**
 - Infolinia i wsparcie przez Telegram dla uchodźców z Ukrainy
 - Strona internetowa: www.r2p.ngo



Fundacja Nasz Wybór / Dom Ukraiński w Warszawie

- Pomoc kulturalna i prawna dla Ukraińców w Polsce
- Strona internetowa: ukrainskidom.pl



11. Wnioski

Przyjmowanie stylu życia UE

Uchodźcy są zachęceni do przyjmowania elementów lokalnej kultury, jednocześnie dzieląc się własnym dziedzictwem, co sprzyja dwustronnej wymianie kulturowej. Od nauki języka i poznawania lokalnych zwyczajów po udział w wydarzeniach sąsiedzkich i życiu społecznym — angażowanie się w życie społeczności przyjmującej buduje wzajemne zrozumienie i szacunek. Chociaż adaptacja wymaga czasu, otwartość na nowe oświadczenia może wzbogacić zarówno rozwój osobisty, jak i społeczeństwo jako całość.

Znaczenie społeczności i wsparcia

Stworzenie sieci wsparcia wśród innych uchodźców i lokalnych mieszkańców jest niezbędne dla udanej integracji, zapewniając wsparcie emocjonalne i praktyczną pomoc. Niezależnie od tego, czy odbywa się to poprzez ośrodki kultury, grupy religijne, inicjatywy wolontariackie czy organizacje uchodźcze, budowanie społeczności pomaga zmniejszyć izolację i tworzy poczucie przynależności. W wielu miastach Ukraińcy stworzyli tętniące życiem sieci wsparcia — dzieląc się poradami dotyczącymi mieszkania, ofertami pracy, opieki nad dziećmi i wsparciem emocjonalnym.

Pójść naprzód z pewnością siebie

Pomimo niepewności i wyzwań związanych z wysiedleniem uchodźcy w UE są chronieni przez solidne ramy prawne i wspierani przez liczne inicjatywy społeczeństwa obywatelskiego. Znając swoje prawa, szukając wsparcia w razie potrzeby i aktywnie uczestnicząc w życiu nowej społeczności, można odbudować swoje życie z godnością i poczuciem bezpieczeństwa. Odporność, talenty i kultura uchodźców stanowią cenny wkład w europejską mozaikę.

**Nie jesteś sam –
a Twoja obecność
ma znaczenie.**



12. Załączniki

A: Dane kontaktowe organizacji wspierających

Czerwony Krzyż (różne kraje):

Zapewnia uchodźcom szeroki zakres usług wsparcia.

UNHCR:

Agencja ONZ ds. uchodźców, oferująca pomoc na całym świecie.

Lokalne organizacje pozarządowe:

Różne małe organizacje zajmujące się uchodźcami i imigrantami.

B: Przydatne linki i zasoby

Polityka Unii Europejskiej w zakresie uchodźców:

Sprawy wewnętrzne UE

ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/policies/asylum_en

Materiały do nauki języków:

Duolingo www.duolingo.com

Rosetta Stone rosettastone.com

Dostęp do opieki zdrowotnej w UE:

Europejska karta ubezpieczenia zdrowotnego

ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559



13. Bibliografia

- 00 **o- Karta praw podstawowych Unii Europejskiej. (2000).**
01 [europarl.europa.eu/charter/pdf/text_en.pdf](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A2006L0261%2FEN)
- 02 **o- Komisja Europejska. Azyl i migracja.**
03 ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/policies/asylum_en
- 04 **o- Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (IOM). Integracja uchodźców..**
05 iom.int/integration-refugees
- 06 **o- UNHCR. Globalne trendy: przymusowe wysiedlenia w 2021.**
07 unhcr.org/globaltrends2021
- 08 **o- Rada ds. Uchodźców. Integracja uchodźców w Wielkiej Brytanii.**
09 refugeecouncil.org.uk
- 10 **o- Unia Europejska. (2020). Różnorodność kulturowa w Europie.**
11 ec.europa.eu/culture/policy/cultural-diversity_en
- 12 **o- Parlament Europejski. (2022). Rola kultury w Unii Europejskiej. Pobrane.**
13 europarl.europa.eu/topics/en/article/20220217STO23102/the-role-of-culture-in-the-eu
- o- Instytut Polityki Migracyjnej. (2021). Zarządzanie różnorodnością w Europie: rola polityki kulturalnej.**
www.migrationpolicy.org
- o- Komisja Europejska. (2022). Integracja poprzez kulturę i sztukę w UE.**
ec.europa.eu/migrant-integration



Wytyczne dotyczące promowania „EUROPEJSKIEGO STYLU ŻYCIA”

(kultura i różnorodność UE)
wśród uchodźców wojennych



puenteproject.eu



**Finansowane przez
Unię Europejską**

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Unii Europejskiej ani Hiszpańskiej Służby ds. Internacjonalizacji Edukacji (SEPIE). Ani Unia Europejska, ani organ przyznający dofinansowanie nie ponoszą za nie odpowiedzialności.