

Pokazać, że można tu żyć

Raport z badania potrzeb osób uchodźczych
opuszczających ośrodki dla cudzoziemców

Autorstwo:

Karolina Madej, Ewelina Łapińska, Katarzyna Sulima

Realizacja badania/prowadzenie wywiadów:

Ewelina Łapińska, Aleksandra Kuśnierkiewicz

Analiza danych:

Ewelina Łapińska, Bazyli Kądziela

Komentarze eksperckie:

Erika Bezetsna, Aliaksei Saladukha, Katarzyna Janczewska-Arčon



FUNDACJA
**Polskie
Forum
Migracyjne**


**FUNDACJA
BATOREGO**
IM. STEFANA

Spis treści

Wstęp **3**

Cel badania i pytania badawcze **4**

Metodologia **5**

Wyniki **10**

 Pobyt w ośrodku otwartym dla cudzoziemców – pierwsze doświadczenia po wyjściu z SOC **11**

 Stan psychiczny **31**

 Pierwsze wyzwania **38**

 Praca **38**

 Mieszkanie **45**

 Odnajdywanie się w polskim społeczeństwie **49**

 Grupa wrażliwa **54**

 Zasoby **57**

 Co pomaga? **61**

 Niewykorzystane zasoby **63**

Podsumowanie **66**

Rekomendacje dla organizacji wspierających uchodźców i migrantów **67**

Wstęp

Osoby uchodźcze i osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową w Polsce napotykać na szereg wyzwań związanych z adaptacją do nowej rzeczywistości i procesem integracji z polskim społeczeństwem. Po opuszczeniu **ośrodków dla cudzoziemców** muszą oni odnaleźć się w nowych okolicznościach – zapewnić sobie **stabilne warunki życia, zdobyć zatrudnienie** i na nowo **budować swoją przyszłość**. Bariery **językowe, formalne i finansowe** często utrudniają ten proces, a brak spójnych i dostosowanych do potrzeb publicznych **mechanizmów wsparcia** sprawia, że wiele z tych osób zmaga się z **poczuciem zagubienia**.

Integracja osób z doświadczeniem uchodźczym w Polsce **powinna opierać się na dobrze skoordynowanej polityce państwa** oraz odpowiedzialności instytucji publicznych, w tym instytucji samorządowych. Niestety, **system publicznego wsparcia w zakresie preintegracji i integracji nie jest wystarczająco efektywny**, a jego oferta nie odpowiada na potrzeby osób uchodźczych. Brak spójnych programów

oraz niewystarczające zaangażowanie instytucji państwowych powodują, że **odpowiedzialność za proces integracji osób z doświadczeniem uchodźstwa w dużej mierze przejmują organizacje pozarządowe (NGO)**.

Organizacje te świadczą szeroki zakres pomocy obejmujący wsparcie informacyjne, socjalne, prawne, psychologiczne, edukacyjne, językowe, medyczne, casework czy aktywizację zawodową. Jednak **system wsparcia oferowany przez NGO nie zawsze jest w stanie zapewnić kompleksową odpowiedź na wszystkie potrzeby** – występują luki w dostarczanych usługach, wynikające z braku stałego finansowania i funkcjonowania organizacji w trybie projektowym. Często pomoc bywa też rozproszona i nie do końca skoordynowana, co ogranicza jej skuteczność.

Realizując badanie, zależało nam na tym, by **lepiej zrozumieć, gdzie występują największe trudności**, z jakimi mierzą się osoby poszukujące ochrony międzynarodowej w Polsce, aby skuteczniej wspierać ich proces **usamodzielniania się**. Kluczowe znaczenie w tym kontekście mają **rekomendacje samych osób**, które doświadczyły pobytu w **Strzeżonych Ośrodkach dla Cudzoziemców (SOC)** i/lub **Otwartych Ośrodkach dla Cudzoziemców (OO)**. Ich perspektywa pozwala lepiej dostosować ofertę wsparcia NGO do realnych potrzeb, a także wskazać konkretne działania sprzyjające skuteczniejszemu usamodzielnianiu się.

Cel badania i pytania badawcze

Celem naszego badania było poznanie doświadczeń osób po opuszczeniu SOC i OO, ze szczególnym uwzględnieniem ich procesu adaptacji do życia w Polsce. Analiza koncentruje się na wyzwaniach, z jakimi mierzą się te osoby, ich motywacjach do integracji oraz zasobach, które wspierają ten proces. Badanie miało również na celu identyfikację kluczowych potrzeb oraz przeszkód utrudniających ich zaspokojenie, w tym luk w dostępie do informacji i dostępnych form wsparcia.

Pytania badawcze, które prowadziły nas przez proces badawczy to:

1. Jakie były **pierwsze doświadczenia** osób po wyjściu z SOC/ośrodka otwartego?
2. Jak wyglądał dla tych osób **proces adaptowania się** w nowej, polskiej rzeczywistości?
3. Na jakie **wyzwania** natrafili w tym procesie?
4. Jak wyglądał dla tych osób **proces integracji** z polskim społeczeństwem (jeśli w ogóle)?
5. Jaka była ich **motywacja do integracji**?
6. Na jakie **bariery** natrafiali?
7. Co stanowiło **zasób wspierający integrację**?
8. Jakie **potrzeby** zidentyfikowali u siebie po wyjściu z SOC/OO?
9. Które potrzeby były **najbardziej pilne** i wymagały natychmiastowego zaspokojenia?
10. Jakie **luki** w dostępie do informacji i ofercie wsparcia identyfikują osoby po wyjściu z SOC/ośrodka otwartego?

Poprzez analizę odpowiedzi na powyższe pytania badanie miało na celu **pogłębione zrozumienie sytuacji** osób, które przeszły przez system ośrodków dla cudzoziemców w Polsce. Skupiłyśmy się na kluczowych aspektach procesu adaptacji, identyfikacji wyzwań oraz zasobów wspierających integrację. Wyniki badania mają dostarczyć

organizacjom pozarządowym oraz instytucjom państwowym i samorządowym informacji pozwalających na **skuteczniejsze planowanie działań wspierających osoby z doświadczeniem uchodźczym** w Polsce.

Metodologia

Metoda badawcza

Badanie zostało przeprowadzone **pod koniec roku 2024** przy użyciu **metod jakościowych**, a konkretnie poprzez przeprowadzenie ***pogłębionych wywiadów indywidualnych (IDI)*** o charakterze **częściowo ustrukturyzowanym**. Taka forma wywiadu łączy elementy wywiadu ustrukturyzowanego z elastycznością swobodniejszej rozmowy. Dzięki temu mogliśmy zadawać kluczowe pytania, jednocześnie dając przestrzeń rozmówcom do swobodnego wyrażania swoich myśli i odczuć, co pozwoliło nam na uzyskanie głębokiego zrozumienia ich sytuacji.

Scenariusz wywiadu skupiał się na **doświadczeniach osób, które opuściły SOC lub OO**. Badałyśmy ich **proces adaptacji i integracji w Polsce**, zwracając szczególną uwagę na to, jak przebiegało ich **życie po opuszczeniu ośrodków**. Tematyka wywiadów obejmowała m.in. **doświadczenia** związane z pobytem w SOC-ach i OO, **pierwsze wrażenia** związane z opuszczeniem ośrodka, **napotkane trudności** oraz dostępne **formy wsparcia**.

Istotnym obszarem rozmów była także kwestia poszukiwania mieszkania, dostępu do rynku pracy i edukacji, a także trudności w nauce języka polskiego. Dodatkowo, w trakcie wywiadów poruszone zostały kwestie związane z życiem osobistym, jak obecność rodziny i bliskich, sieci wsparcia oraz relacje z lokalną społecznością. Badanie obejmowało także tematykę kontaktów z instytucjami publicznymi, takich jak załatwianie spraw urzędowych, korzystanie z opieki zdrowotnej oraz dostęp do informacji o wsparciu dla cudzoziemców. Na zakończenie wywiadów uczestnicy badania proszeni byli o ocenę na skali 1–5 (gdzie 1 oznacza bardzo źle, a 5 bardzo dobrze) swojego obecnego stanu psychicznego i materialnego, co pozwoliło nam na zderzenie poziomu tych ocen z treścią uzyskaną w trakcie wywiadu.

Każdy z wywiadów został za zgodą badanego **nagrany** dyktafonem, a następnie poddany dosłownej transkrypcji. 4 wywiady przeprowadzone były w języku angielskim, 4 ze

wsparciem tłumacza (3 w parze arabski–polski, 1 w parze farsi–polski). W przypadku wywiadów tłumaczonych transkrybowane były wyłącznie fragmenty tłumaczone na język polski.

Kilka pierwszych wywiadów przeprowadziłyśmy w duecie: jedna osoba prowadziła rozmowę, druga słuchała i obserwowała, nie włączając się aktywnie w proces (*shadowing*). Świeżo po odbytym wywiadzie wymieniałyśmy się refleksjami i obserwacjami z rozmowy. Stanowiło to ogromną wartość dodaną do badania, ponieważ uważna obecność drugiej osoby pozwoliła na uchwycenie niuansów, których prowadząca wywiad nie byłaby w stanie dostrzec. Wrażenia po wywiadzie spisywane były od razu po rozmowie w oddzielnym pliku, stanowiąc dokumentację procesu badawczego i namysłu nad otrzymanym w trakcie wywiadu materiałem.



Dobór próby

Rekrutacja do badania objęła trzy główne grupy:

- osoby, które **opuściły SOC** i obecnie mieszkają samodzielnie
- osoby, które **opuściły OO** i obecnie mieszkają samodzielnie
- osoby **przebywające w OO** (mogące mieć za sobą doświadczenie przebywania w SOC-u)

Rekrutacja do badania została przeprowadzona celowo, aby dotrzeć do osób, które miały doświadczenie pobytu w SOC lub OO, **niezależnie od ich narodowości**, z wyłączeniem osób pochodzących z **byłych republik ZSRR**. Szczególnie zależało nam na dotarciu do osób, które **przekroczyły granicę polsko-białoruską**, ponieważ istnieje już wiele publikacji dotyczących sytuacji osób z Ukrainy oraz innych krajów byłego ZSRR, a temat doświadczeń osób z innych krajów jest w naszej opinii nadal niedostatecznie zbadany. Nie było innych ograniczeń w rekrutacji, co umożliwiło uwzględnienie szerokiego zakresu doświadczeń.

Finalnie w badaniu wzięło udział **8 osób** (7 mężczyzn i 1 kobieta). Próba objęła osoby pochodzące z krajów takich jak Egipt, Irak, Turcja, Demokratyczna Republika Konga, Nigeria, Iran oraz Sudan. Większość uczestników znajdowała się **w procedurze ubiegania się o ochronę międzynarodową** w Polsce (1 osoba otrzymała decyzję o zobowiązaniu do powrotu, ale w momencie wywiadu była w trakcie postępowania odwoławczego). Pięciu spośród badanych osób **mieszka samodzielnie**, wynajmując mieszkania lub przebywając w hostelach, z kolei pozostałe 3 osoby przebywają obecnie w Ośrodku Otwartym. Uczestnicy różnili się wiekiem (od 21 do 47 lat) oraz sytuacją życiową, w tym niektóre osoby były w trakcie poszukiwania pracy, inne korzystały ze wsparcia rodziny, a niektóre pozostawały w trudnych warunkach finansowych.

Tabela 1. Charakterystyka uczestników badania.

Kod wywiadu	Kraj	Płeć	Wiek	Język wywiadu	Online/na żywo	Historia pobytu	Czy pracuje / samodzielnie się utrzymuje?	Czy ma dzieci/rodzinę pod opieką?	Status pobytowy	Jak oceniasz swoje ogólne samopoczucie na skali od 1 do 5 (1 – bardzo źle; 5 – bardzo dobrze)?	Jak oceniasz swoją sytuację bytową/finansową na skali od 1 do 5 (1 – bardzo źle; 5 – bardzo dobrze)?
W_1_O	Egipt	M	37	arabski (tłum.)	online	po SOC, obecnie w OO	czeka na pozwolenie o pracę, póki co ma wsparcie finansowe od rodziny	nie	w procedurze	5	4
W_2_S	Irak	M	21	arabski (tłum.)	online	po SOC, później OO, teraz wynajmuje mieszkanie	pracuje	nie	w procedurze	0	0
W_3_S	Turcja	M	30	angielski	na żywo	po SOC, później OO, teraz wynajmuje mieszkanie	pracuje	nie	w procedurze	brak odpowiedzi	brak odpowiedzi
W_4_O	Demokratyczna Republika Konga	M	28	angielski	na żywo	z granicy trafił do jednego OO, a teraz mieszka innym OO	nie pracuje	nie	w procedurze	2	1
W_6_S	Nigeria	M	25	angielski	online	po SOC, potem krótko OO, obecnie wynajmuje mieszkanie	nie wiadomo	nie	otrzymał decyzję o zobowiązaniu do powrotu, od której się odwołuje	2	4
W_7_S	Iran	K	47	farsi (tłum.)	online	po SOC, potem chwilę w jednym OO, teraz w innym OO	nie	ma pełnoletniego syna	w procedurze	nie potrafiła odpowiedzieć	nie potrafiła odpowiedzieć
W_8_S	Sudan	M	23	angielski	na żywo	po SOC, dwóch OO, obecnie wynajmuje pokój w hostelu	tak	nie	w procedurze	2	2
W_9_S	Irak	M	24	arabski (tłum.)	na żywo	po SOC, dwóch OO, teraz mieszka w hostelu	tak	nie	w procedurze	2	2

Wyzwania metodologiczne

Jednym z kluczowych wyzwań badania było **dotarcie do rozmówców**, którzy zgodziliby się na udział w wywiadzie. Trudności te wynikały – w naszej opinii – z dynamicznie zmieniającej się sytuacji życiowej osób uchodźczych oraz obaw przed dzieleniem się z nami swoimi trudnymi doświadczeniami. Wielu uczestników **nie chciało otwarcie mówić** o swoich przeżyciach, a dodatkowe problemy takie jak zmiany miejsc zamieszkania, niestabilność statusu prawnego oraz ogólna niepewność sprawiały, że trudno było utrzymać stały kontakt z przedstawicielami tej grupy. Często umawialiśmy się na spotkania, jednak osoby nie pojawiały się lub zmieniały plany, co znacząco utrudniało realizację wywiadów. Aby zminimalizować te trudności, skorzystałyśmy z sieci kontaktów organizacji partnerskich oraz zastosowałyśmy metodę kuli śnieżnej, czyli rekrutację uczestników za pośrednictwem rekomendacji osób już biorących udział w badaniu.

Kolejnym istotnym wyzwaniem były **kwestie językowe i kulturowe**, które stanowiły pewną barierę w komunikacji. Choć starałyśmy się dotrzeć do osób posługujących się językiem

angielskim w stopniu komunikatywnym, aby zapobiec konieczności pośrednictwa osób trzecich w kontakcie, w kilku przypadkach konieczne było skorzystanie z usług tłumacza (języka arabskiego i farsji), co mogło wpłynąć na precyzję przekazu oraz na późniejszą interpretację opowieści uczestników naszego badania. Aby zminimalizować ryzyko błędów wynikających z tłumaczenia, współpracowałyśmy z tłumaczami posiadającymi duże doświadczenie w pracy z uchodźcami, co pozwalało lepiej uchwycić kontekst i niuanse rozmowy.

Innym istotnym aspektem metodologicznym było **zapewnienie komfortu i poczucia bezpieczeństwa respondentów**. Z tego względu badanie zostało przeprowadzone zgodnie z zasadami etyki badań społecznych, uwzględniając dobrowolność uczestnictwa, anonimizację danych oraz możliwość przeprowadzania wywiadów online, jeśli zwiększało to poczucie bezpieczeństwa uczestników. Wrażliwość tematyki badawczej wymagała odpowiedniego przygotowania badaczek, które posiadały doświadczenie w pracy z osobami w sytuacjach kryzysowych. Przed

rozpoczęciem badań członkinie zespołu badawczego przeszły dodatkowe szkolenie dotyczące pracy z osobami z doświadczeniem traumy, co pozwoliło na prowadzenie rozmów w sposób empatyczny i wspierający oraz przygotowało badaczki do odpowiedniego reagowania w sytuacjach nasilenia emocji rozmówców czy zgłoszenia przez nich myśli rezygnacyjnych lub samobójczych.

Kwestie etyczne

Podczas realizacji badania szczególną uwagę poświęcono kwestiom etycznym, takim jak uzyskanie **świadomej zgody** uczestników, zapewnienie im **prawa do rezygnacji** na każdym etapie badania oraz przestrzeganie **zasad ochrony danych osobowych**. Ponadto, zapewniono możliwość przeprowadzania wywiadów w bezpiecznych, neutralnych przestrzeniach lub online, jeśli uczestnicy preferowali taką formę kontaktu.

W ramach realizacji projektu uczestnikom zapewniono **rekompensaty** w postaci bonów Pluxee lub ich odpowiedników, co stanowiło wyraz wdzięczności za poświęcony czas i zaangażowanie w badanie. Wynagradzanie uczestników badań staje się standardem w naukach społecznych i badaniach aplikacyjnych. W ten sposób uznaje się wysiłek oraz wartościowy wkład uczestników w poszerzanie wiedzy na obrany temat i sprawia, że wymiana ta staje się bardziej **transparentna i sprawiedliwa**. Wynagradzanie uczestnictwa w badaniu działa zatem w służbie etyczności procesu badawczego.

Analiza danych

Analizę danych jakościowych wykonywaliśmy w programie **Atlas.ti**. Pierwszym krokiem było dogłębne zapoznanie się z transkrypcjami rozmów, notowanie pierwszych spostrzeżeń i obserwacji oraz *open coding*. Kodowane były treści ważne z punktu widzenia postawionych pytań badawczych. Szukaliśmy specyficznych doświadczeń uczestników, powtarzających się w opowieściach tematów, wątków dotyczących wyzwań, potrzeb, barier i zasobów. W kolejnej fazie wygenerowane na początku kody zostały zrewidowane i pogrupowane w szersze kategorie, odpowiadające głównym podrozdziałom w części „Wyniki”. Kody i skonstruowane kategorie były próbą rekonstrukcji doświadczeń uczestników badania i pozwoliły na sformułowanie opowieści przedstawionej poniżej.



Wyniki

Pobyty w ośrodku otwartym dla cudzoziemców – pierwsze doświadczenia po wyjściu z SOC

Pierwszym doświadczeniem większości osób wychodzących ze strzeżonych ośrodków dla cudzoziemców jest trafienie do i pobyt w ośrodku otwartym. Jak wyglądało to u naszych rozmówców? Jakie wspólne, powtarzające się motywy widać w ich opowieści?

Kiedy otworzyli mi drzwi, nie miałem nic

Jednym z kluczowych problemów, z jakimi mierzą się osoby z doświadczeniem uchodźczym po opuszczeniu strzeżonych ośrodków dla cudzoziemców, jest brak wsparcia informacyjnego i organizacyjnego. Proces ten często wiąże się ze stresem oraz brakiem podstawowych zasobów. Moment wyjścia bywa dla wielu osób niezwykle **dezorientującym doświadczeniem** – brakuje jasnych wskazówek dotyczących dalszych kroków, co pogłębia **poczucie zagubienia**.

Jeden z naszych rozmówców tak opisywał moment wyjścia z ośrodka strzeżonego:

Kiedy otworzyli mi drzwi, nie miałem nic. Nie miałem ciuchów, nie miałem pieniędzy, nie miałem jedzenia. Nic nie widziałem, nic mi nie wyjaśnili, że „idziesz tam, to jest droga”. Tak jak mówiłem czekałem tam 15–20 minut, póki kogoś przypadkowo nie spotkałem, (...). Ale tak w skrócie: [potrzeba] informacji albo ktoś, żeby ci pomógł tam, nie tylko jak otworzą drzwi i już „idź”. Co robić? I żadnych informacji nie było, nawet ci, którzy byli ze mną, oni też nie mają informacji, bo nikt nie był tam, wychodził i wrócił, wszyscy prosto z lasu tam byli.

Podobne odczucia mają inne osoby – wiele z nich opuszcza ośrodki bez jakichkolwiek wskazówek dotyczących dalszych kroków. Nie wiedzą, jak dostać się do nowego miejsca pobytu, skąd wziąć bilet na transport czy nawet dokąd konkretnie mają się udać. Brak podstawowej pomocy materialnej oraz informacji sprawia, że **pierwsze chwile na wolności są często pełne niepewności**.

KOMENTARZ EKSPERCKI

– transport do ośrodka recepcyjnego

Zgodnie z art. 89cb ustawy o udzielaniu cudzoziemcom ochrony na terytorium RP (tekst jedn. Dz.U. z 2025 r., poz. 223 ze zm.), Straż Graniczna ma obowiązek zapewnić transport do ośrodka recepcyjnego tylko osobom należącym do szczególnych kategorii: osobom z niepełnosprawnościami, w podeszłym wieku, samotnie wychowującym dzieci lub kobietom w ciąży. W przypadku pozostałych osób taki obowiązek nie istnieje – niezależnie od ich sytuacji faktycznej.

W praktyce oznacza to, że większość cudzoziemców zwalnianych z ośrodków strzeżonych musi samodzielnie dotrzeć do wskazanego miejsca pobytu, często bez znajomości języka, środków finansowych ani dostępu do informacji o transporcie. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich odnotowało przypadki, w których cudzoziemcy byli zwalniani z ośrodków

wieczorem lub w nocy, co dodatkowo utrudniało znalezienie połączenia. Pomoc zależy od dobrej woli lokalnych funkcjonariuszy SG lub wsparcia organizacji pozarządowych – nie jest jednak zagwarantowana przepisami.

Rzecznik Praw Obywatelskich uznał, że obecny stan prawny naraża cudzoziemców na niepotrzebne trudności i zagrożenia, i wezwał do wypracowania systemowego rozwiązania. Straż Graniczna w odpowiedzi zadeklarowała współpracę z NGO oraz poszukiwanie alternatywnych form wsparcia, ale podkreśliła, że zmiana przepisów nie leży w jej kompetencjach.



Jak mam iść dalej?

Brak wiedzy i umiejętności odnalezienia się w polskiej rzeczywistości zaraz po opuszczeniu SOC jest powszechnym doświadczeniem osób wychodzących z ośrodków. Przebywając w SOC-ach są one odcięte od świata, nie mają smartfonów, dostępu do Internetu, nie znają języka i często nie rozumieją procedur prawnych, którym podlegają. Jeden z rozmówców opisał swoją obawę przed podpisaniem dokumentu, którego treści nie rozumiał. W obawie przed deportacją początkowo odmówił podpisu, mimo zapewnień o możliwości przetłumaczenia dokumentu:

Prosili mnie w zamkniętym ośrodku, żebym coś podpisał. (...) Bałem się, że to dokument dotyczący deportacji, więc odmówiłem podpisania. Powiedzieli mi: 'Tu jest twój telefon, możesz przetłumaczyć'. (...) Mimo to nie wierzyłem, że dokument mówi o wyjściu na wolność. Powiedzieli, że nie mam za bardzo wyboru, jeśli chcę wyjść. (...) W końcu podpisałem, oddali mi rzeczy i otworzyli drzwi.

Osoby po wyjściu z SOC **często nie wiedzą, jak mają się dotrzeć** do nowego miejsca pobytu – ośrodka otwartego. Nie wiedzą, z jakiego środka transportu skorzystać, gdzie kupić i skasować bilet, a często również – do jakiego ośrodka mają jechać lub jaki jest jego adres. Mówią o braku jasnych instrukcji, które pomogłyby im poruszać się po kraju, którego nie znają. Często na dworcach i przystankach proszą przypadkowe osoby o pomoc:

Potem, na przystanku albo na dworcu spotkałem się z jednym panem z Afryki, prosiłem go o telefon, żeby tylko zadzwonić do kogoś, żeby dali mi, nie wiem, chociaż adres, gdzie mam jechać.

Prosiłem go [taksówkarza] o telefon, dzwoniłem do zamkniętego ośrodka, co... Tam był jeden chłopak, co miał kontakt z Anią¹, i dzwoniłem do niego, mówiłem... Dajcie mi tylko adres do Dębaka, albo gdzie mam iść dalej.

Myślałam, że oni wiedzą

Dodatkową trudnością jest **brak jasnych informacji o procedurach prawnych**. W niektórych przypadkach prowadzi to do przegapienia ważnych terminów, jak miało to miejsce w historii jednej z rozmówczyń, która nie została poinformowana o dacie przesłuchania w swojej sprawie. Przekonanie, że władze wiedzą o jej miejscu pobytu i przekażą jej odpowiednie informacje, okazało się błędne, co doprowadziło do konieczności ubiegania się o nowy termin przesłuchania z pomocą organizacji wspierających osoby uchodźcze.

W każdym razie, w zamkniętym ośrodku miałam mieć przesłuchanie, i przed (jego) terminem wyszliśmy z ośrodka. Nie poinformowali nas, gdzie mamy przesłuchanie, kiedy dokładnie i przepuściliśmy ten termin. Myśleliśmy, że władze wiedzą, gdzie my jesteśmy i przyjdą po nas albo wyślą jakieś informacje, bo jesteśmy na miejscu pod ich kontrolą. Przepuściliśmy [termin] pierwszego przesłuchania, potem prawniczka poprosiła nas do drugiego przesłuchania. Bardzo dziękuję grupie IOM, bo oni bardzo nam pomagali i prosili o drugi termin.

Już jesteś spłukany

Wielu cudzoziemców, którzy trafiają do strzeżonych lub otwartych ośrodków, wyruszając w swoją podróż, nie zabiera ze sobą zbyt dużo gotówki. W drodze stosunkowo łatwo zostać okradzionym lub oszukanym. Kiedy już znajdują się w strzeżonym ośrodku, przez 6 miesięcy muszą gospodarować oszczędnościami, które im pozostały. **Zasoby finansowe wyczerpują się** i kiedy trafiają do ośrodka otwartego, często nie mają już pieniędzy. Jeden z naszych rozmówców zwrócił uwagę na to, jak duże znaczenie ma sytuacja finansowa osób starających się o ochronę międzynarodową lub które już ją uzyskały:

Jak już spędziłeś dużo czasu w ośrodku detencyjnym, to jest możliwe, że wydasz wszystkie swoje pieniądze tam, bo też nie bierzesz za dużo pieniędzy, jeśli podróżujesz tą drogą. Bo jakby każdy po drodze próbuje ukraść twoje pieniądze, oszukać cię, więc lepiej nie brać pieniędzy ze sobą w tę drogę. Więc jak dojedziesz do obozu, to już jesteś spłukany i z (...) niewielką ilością pieniędzy musisz przetrwać sześć miesięcy w ośrodku zamkniętym i zazwyczaj wszyscy ludzie są spłukani, kiedy trafiają do ośrodka

otwartego. Nie mamy nawet wystarczająco pieniędzy, żeby kupić kartę SIM. Bez karty SIM nie masz internetu, nie masz dostępu do niczego.

Nie wszyscy mogą liczyć na pomoc finansową rodziny, a **dostęp do własnego konta bankowego bywa utrudniony** przez ograniczenia w korzystaniu ze smartfonów. Świadczenie finansowe dla mieszkańców ośrodków otwartych wynosi 75 zł miesięcznie, co nie wystarcza na pokrycie podstawowych potrzeb. Jak podkreślił jeden z naszych badanych:

Pieniądze, które nam płacą, to zdecydowanie za mało, by przeżyć

Brak środków finansowych ma wpływ na codzienne funkcjonowanie migrantów – ogranicza ich możliwość komunikacji, zakupu najpotrzebniejszych produktów i samodzielnego organizowania życia w nowym miejscu.



KOMENTARZ EKSPERCKI

– dostęp do środków finansowych podczas detencji

Jednym z elementów organizacji pobytu w Strzeżonym Ośrodku dla Cudzoziemców (SOC) jest ograniczenie możliwości swobodnego dysponowania środkami finansowymi przez osoby przebywające w detencji. Zgodnie z art. 343 ust. 1 w zw. z art. 336 ust. 1 ustawy o cudzoziemcach (tekst jedn. Dz.U. z 2024 r., poz. 769 ze zm.), środki pieniężne cudzoziemca mogą zostać zabezpieczone na pokrycie kosztów ewentualnego wydalenia z Polski (a także jego pobytu w SOC). W ciągu 14 dni od przyjęcia do ośrodka komendant Straży Granicznej ustala tzw. ryczałt, określający przewidywane koszty, co skutkuje czasowym zablokowaniem części środków (art. 343 ust. 2 ustawy). Cudzoziemcowi pozostawia się jednak co najmniej 600 zł (lub więcej – przy dłuższym pobycie) na pokrycie bieżących potrzeb.

W praktyce oznacza to, że część osób w SOC współfinansuje swój pobyt – decyzje w tym zakresie zależą od ich sytuacji prawnej. Mechanizm ten służy zabezpieczeniu kosztów wydalenia i środki te są co do zasady zwracane osobie po opuszczeniu ośrodka, jeśli wydalenie nie następuje.



KOMENTARZ EKSPERCKI – materiały informacyjne

Urząd do Spraw Cudzoziemców opracował wielojęzyczne instrukcje dla osób ubiegających się o ochronę międzynarodową, mające na celu ułatwienie im poruszania się w procedurze azylowej. Choć jest to krok w dobrym kierunku, wiele osób uchodźczych oraz organizacje pozarządowe zwracają uwagę, że dostępne materiały pisemne nie są wystarczające, by odpowiednio wspierać osoby w tej sytuacji.

Złożoność przepisów, bariery językowe i kulturowe sprawiają, że pisemne instrukcje bywają trudne do zrozumienia, zwłaszcza w warunkach stresu, niepewności i ograniczonego dostępu do pomocy. W ośrodkach wciąż brakuje pracowników socjalnych, którzy mogliby udzielać bezpośredniego wsparcia i omawiać z cudzoziemcami ich sytuację prawną oraz życiową. Brak takiego kontaktu pogłębia poczucie zagubienia i izolacji, co może mieć wpływ na przebieg całej procedury i dobrostan tych osób.

Wypuścili mnie zimą

Wiele osób opuszczających strzeżone ośrodki dla cudzoziemców, a później przebywających w ośrodkach otwartych, **nie jest przygotowanych na warunki pogodowe**, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Często **nie dysponują oni ciepłą odzieżą** ani odpowiednim obuwiem, które mogłyby chronić ich przed zimnem, deszczem i śniegiem. Jeden z rozmówców wspominał swoje doświadczenie związane z wyjściem z ośrodka w zimie:

Wypuścili mnie zimą, ale miałem jeszcze jakieś zimowe ubrania. Niektórzy ich nie mieli, widziałem to w otwartym ośrodku.

Brak odpowiedniego ubrania sprawia, że migranci są szczególnie narażeni na trudne warunki atmosferyczne, co dodatkowo pogarsza ich sytuację po opuszczeniu SOC-u. Zbiórki odzieży i podstawowych rzeczy prowadzone przez organizacje humanitarne czy Straż Graniczną stanowią istotną pomoc, dzięki której część osób może zaopatrzyć się w elementy garderoby niezbędne do przetrwania zimy.

Smartfon to game changer

Osoby, które do strzeżonych lub otwartych ośrodków trafiają po przekroczeniu zielonej granicy, często nie mają również telefonów, a więc jakiegokolwiek łączności – w tym możliwości skontaktowania się z rodziną czy otrzymania od niej pieniędzy. Brak telefonu oznacza izolację i dodatkowe trudności w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości:

Telefon jest bardzo ważny, jeżeli ktoś wychodzi z zamkniętego ośrodka, nie ma przy sobie telefonu, nie możesz dzwonić do kogoś, nie możesz dzwonić do rodziny, bo telefon bardzo dużo ułatwia i jest bardzo dużym ułatwieniem dla osób, co wychodzą już z zamkniętego ośrodka, przynajmniej dzwonisz do kogoś, dzwonisz do rodziny, że nie mam pieniędzy, żeby wysłali ci pieniądze. Bez tego jest bardzo trudno.

Smartfon to nie tylko narzędzie komunikacji, ale wręcz **kluczowy element przetrwania i integracji**. Daje dostęp do internetu, map, aplikacji tłumaczących, a przede wszystkim – pozwala szybciej odnaleźć się w nowym otoczeniu:

Smartfon pozwala ci przyspieszyć proces integracji, ponieważ w ośrodku detencyjnym nie mieliśmy smartfonów, (...) smartfon był game changerem.

Brak dostępu do telefonu i internetu sprawia, że codzienne funkcjonowanie staje się znacznie trudniejsze. Możliwość kontaktu, zdobycia informacji i nawigacji w nowym miejscu sprawia, że smartfon to jedno z najważniejszych narzędzi dla osób rozpoczynających życie w nowym kraju.



KOMENTARZ EKSPERCKI - dostęp do smartfonów i Internetu podczas detencji

Pobyt w SOC wiąże się z istotnymi ograniczeniami w zakresie kontaktu ze światem zewnętrznym, w tym dostępu do telefonów i internetu. Zgodnie z art. 415 ust. 1 pkt 17 ustawy o cudzoziemcach, osoby umieszczone w SOC mają prawo do kontaktu telefonicznego i korespondencyjnego z osobami trzecimi, jednak może on podlegać ograniczeniom wynikającym z regulaminu ośrodka oraz względów bezpieczeństwa.

W praktyce oznacza to, że osoby w detencji mogą korzystać jedynie z telefonów pozbawionych funkcji nagrywania i kamery – najczęściej są to aparaty udostępnione przez ośrodek lub proste telefony własne. Smartfony z kamerą i dostępem do internetu są zazwyczaj deponowane przy przyjęciu do ośrodka i nie mogą być używane podczas pobytu.

Dostęp do internetu również jest ściśle reglamentowany. W ośrodkach cudzoziemcy mogą korzystać z komputera z dostępem do sieci tylko w określonych godzinach – zwykle przez jedną godzinę dziennie – w wydzielonej sali komputerowej, co znacząco ogranicza możliwości utrzymywania kontaktu z bliskimi, poszukiwania informacji czy załatwiania spraw formalnych (art. 415 ust. 1 pkt 11 ustawy o cudzoziemcach).

Choć ograniczenia te mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa i porządku w ośrodku, w praktyce mogą negatywnie wpływać na dobrostan osób przebywających w detencji – szczególnie w kontekście długotrwałego pobytu. Ograniczony kontakt ze światem zewnętrznym pogłębia poczucie izolacji, a brak regularnego dostępu do informacji i komunikacji może utrudniać przygotowanie się do życia po opuszczeniu ośrodka.

Odcięci od świata

Większość otwartych ośrodków dla cudzoziemców znajduje się **na obrzeżach miast** lub w **małych miejscowościach**. Ich położenie sprawia, że mieszkańcy, mimo **formalnej swobody przemieszczania się**, w praktyce mają ograniczony dostęp do podstawowych usług, organizacji pomocowych i rynku pracy. Dojazd do większego miasta z wielu ośrodków **zajmuje kilka godzin** i wymaga przesiadek. W niektórych przypadkach **samo dotarcie do najbliższego przystanku** lub stacji kolejowej to **kilkukilometrowa wędrówka**.

Dębak jest bardzo daleko od stolicy. Jest daleko do centrum miasta. To też samo w sobie jest utrudnienie dla nas.

Ośrodek otwarty w Dębaku pod Warszawą znajduje się w lesie. Do najbliższej stacji kolejowej trzeba przejść około 3 km, a podróż do centrum Warszawy zajmuje od 1,5 do nawet 2 godzin, w zależności od dostępnych połączeń. W obliczu tego, załatwienie codziennych spraw, wizyta w urzędzie czy u lekarza, wymaga całodziennego wyjazdu.

Dla mieszkańców ośrodków ważne jest także dotarcie do pomocy pozarządowej. Osoby przebywające w ośrodkach zlokalizowanych w mniejszych miejscowościach mają do niej ograniczony dostęp – np. z Łukowa do Lublina dojazd zajmuje nawet 2,5 godziny.

Izolacja oznacza także utrudniony dostęp do organizacji pozarządowych wspierających uchodźców. Pomoc prawna, kursy językowe, szkolenia zawodowe – to wszystko jest **dostępne głównie w dużych miastach**. Jeden z naszych rozmówców przyznał, że celowo prosił o przeniesienie do Linina, bo jest bliżej Warszawy, gdzie działa wiele organizacji pomocowych. Nie wszyscy mają jednak możliwość zmiany ośrodka, co sprawia, że dla wielu odległość staje się barierą nie do pokonania.

Potem stamtąd zazwyczaj jadę do Warszawy, z Białej Podlaskiej podróżuję do Warszawy, żeby zorganizować jakąś pomoc, wiesz, bo w procedurze nie mamy... zapewniają nam schronienie, nie mamy jedzenia. Więc jeździliśmy do Warszawy, żeby się zorganizować, i oni naprawdę nas wspierali.

Izolacja ośrodków **nie jest tylko kwestią odległości – to realna przeszkoda w budowaniu nowego życia**. Trudności z dojazdem np. do pracy sprawiają, że wielu ludzi, mimo chęci, nie ma szans na usamodzielnienie się. Mimo formalnej swobody opuszczania ośrodka, świat poza nim dla wielu pozostaje poza zasięgiem.

KOMENTARZ EKSPERCKI

- otwarte oraz strzeżone ośrodki dla cudzoziemców w Polsce

W Polsce funkcjonują dwa odrębne systemy zakwaterowania cudzoziemców:

Ośrodki otwarte, prowadzone przez Urząd do Spraw Cudzoziemców (UDSC), przeznaczone są dla osób ubiegających się o ochronę międzynarodową. Obecnie jest ich 9, z czego 2 mają charakter recepcyjny (Dębak i Biała Podlaska) – to tam trafiają cudzoziemcy po złożeniu wniosku o ochronę. Po kilku dniach są kierowani do jednego z ośrodków pobytowych, gdzie przebywają do zakończenia postępowania. UDSC przydziela miejsca z uwzględnieniem stanu zdrowia, sytuacji rodzinnej lub innych potrzeb, choć w praktyce kluczowym czynnikiem jest dostępność wolnych miejsc.

Strzeżone ośrodki dla cudzoziemców (SOC) to placówki o zamkniętym charakterze, prowadzone przez Straż Graniczną. Umieszczane są tam osoby, wobec których orzeczono detencję na podstawie decyzji sądu, np. ze względu na brak dokumentów, nielegalne przekroczenie granicy lub ryzyko ucieczki. W Polsce działa 6 takich ośrodków: w Białej Podlaskiej, Białymstoku, Kętrzynie, Krośnie Odrzańskim, Lesznowoli i Przemyśle.

Osoby przebywające w ośrodkach UDSC mogą się poruszać swobodnie, natomiast pobyt w strzeżonym ośrodku oznacza faktyczne pozbawienie wolności i podlega ścisłej kontroli.



KOMENTARZ EKSPERCKI - prawo do pracy

Osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową co do zasady nie mają prawa do pracy. Wyjątkiem jest sytuacja, w której postępowanie trwa dłużej niż pół roku nie z winy cudzoziemca – wtedy może on legalnie podjąć zatrudnienie (na podstawie zaświadczenia wydawanego przez Urząd do Spraw Cudzoziemców).

W ośrodkach przebywają jednak również osoby, które już uzyskały status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą, ale z różnych powodów – np. problemów zdrowotnych lub szczególnie trudnej sytuacji życiowej – nadal tam mieszkają. Choć zgodnie z przepisami powinny opuścić ośrodek w ciągu 2 miesięcy od uzyskania pozytywnej decyzji, w wyjątkowych przypadkach ich pobyt bywa przedłużony. Osoby te mają pełne prawo do pracy i mogą legalnie podejmować zatrudnienie na takich samych zasadach jak obywatele Polski.

W praktyce jednak bariery pozostają – nawet jeśli prawo pozwala na podjęcie pracy, wiele osób napotyka przeszkody: odległość ośrodka, brak dostępu do transportu, ograniczone oferty pracy w okolicy czy brak znajomości języka.



KOMENTARZ EKSPERCKI

- koszty korzystania z komunikacji publicznej

UdSC zwraca koszty przejazdów środkami komunikacji publicznej w ściśle określonych sytuacjach – takich jak udział w wywiadzie statusowym, stawienie się na badania lekarskie, szczepienia ochronne, czy inne uzasadnione przypadki związane bezpośrednio z postępowaniem o nadanie ochrony międzynarodowej.

Jednocześnie wszelkie inne przejazdy – np. w celu załatwiania codziennych spraw, dojazdu do pracy, urzędów, placówek edukacyjnych czy spotkań integracyjnych – muszą być finansowane przez osoby ubiegające się o ochronę z własnych środków. W kontekście bardzo ograniczonych zasobów finansowych, którymi dysponują mieszkańcy ośrodków, nawet niewielkie koszty podróży stanowią istotną barierę.

Z perspektywy wspierających instytucji i organizacji społecznych warto więc monitorować zmiany w przepisach oraz ewentualne dodatkowe możliwości refundacji – zwłaszcza w przypadkach, w których podróż wynika z potrzeby kontaktu ze wsparciem prawnym lub psychologicznym. Takie sytuacje mogą mieć kluczowe znaczenie dla skutecznej integracji i ochrony praw osób ubiegających się o status uchodźcy.

Prosty błąd, duży problem

Po wyjściu z ośrodka zamkniętego poruszanie się oznacza też konieczność poznania zasad transportu publicznego. Często brakuje dostępnych informacji o lokalnych procedurach, a **różnice w systemie** mogą prowadzić do **błędów**, które skutkują **konsekwencjami finansowymi**. Poniższa wypowiedź naszego rozmówcy pokazuje, jak łatwo można nieświadomie naruszyć zasady transportu – nawet jeśli proces zakupu biletu wydaje się prosty. Kupujesz bilet w automacie, wsiadasz do autobusu czy pociągu, a potem okazuje się, że trzeba go jeszcze skasować. Brak tej wiedzy skutkuje mandatem na kwotę 266 zł. Przy dochodzie wynoszącym 75 zł miesięcznie jest to znaczące obciążenie.

Przykładowo, najłatwiejsze, jak kupić bilet. Czy z biletomatu, czy na telefonie, czy to jest... Bo my nie wiemy. Daję przykład, jeden z moich kolegów, on normalnie kupił bilet z biletomatu, ale jak wsiadał do autobusu, już nie skasował, czyli nie dał do tej maszyny. I dlatego to od niewiedzy dostał bardzo duży mandat. To jest problem na początku dla nas.

To na pewno nie było wystarczające

Dostęp do **odpowiedniego jedzenia** w ośrodkach otwartych to jeden z najczęściej poruszanych tematów w naszych rozmowach. Wiele osób zwraca uwagę na **niewystarczającą ilość posiłków** oraz ich **słabą jakość**. Jedzenie to nie tylko kwestia zaspokojenia głodu, ale także codziennego komfortu i samopoczucia. Niektórzy podkreślali, że **porcje były zbyt małe, by się najeść**, inni wspominali o problemach zdrowotnych wywołanych spożywanym jedzeniem:

Przystosowałem się do jedzenia wszyskiego, bo wiem, że tak muszę, ale w tym obozie, kiedy tam przyjechałem, było mi trudno zjeść cokolwiek. Po prostu nie chciałem. Bo jeśli spróbuję jeść, albo jeśli powiem sobie, że powinienem coś zjeść, nawet jeśli nie jest dobre, potem będę miał ból żołądka, problemy trawienne i będzie mi bardzo trudno normalnie funkcjonować.

Z drugiej strony pojawia się **obawa przed zgłaszaniem uwag** – jedzenie jest zapewniane bezpłatnie, co sprawia, że krytyka jego jakości bywa źle odbierana. W SOC jedzenie

było uznawane za dobre, natomiast w OO problemem była zarówno jego jakość, jak i ilość:

Największym wyzwaniem dla mnie? Jedzenie, powiedziałbym. Tak, zdecydowanie. Wszyscy wiedzą, że w Białej Podlaskiej, w zamkniętym obozie, mieliśmy dobre jedzenie. Odwrotnie niż w otwartym obozie. Tak, w otwartym obozie to najgorsze. Może... nie wiem, może jedzenia po prostu było za mało. Nie mówię, że nie było smaczne, bo nie wiem, ale wydaje mi się, że nie możemy na to narzekać. Może możemy, ale nadal ktoś mógłby powiedzieć: 'Otrzymujesz jedzenie za darmo, a mimo to narzekasz.' Nie chcę takiego dramatu, ale na pewno jedzenia nie było wystarczająco.

Dostęp do wystarczającej ilości jedzenia pozostaje istotnym aspektem codziennego funkcjonowania. Brak możliwości wyrażenia swoich potrzeb lub zgłaszania trudności sprawia, że temat jedzenia jest jednym z bardziej wrażliwych w doświadczeniach osób przebywających w ośrodkach otwartych.

KOMENTARZ EKSPERCKI - posiłki w ośrodkach otwartych

Z doświadczeń case workerów pracujących w PFM wynika, że choć formalnie osoby mieszkające w ośrodkach mają możliwość rezygnacji z posiłków w stołówce na rzecz samodzielnego gotowania lub mogą ubiegać się o specjalne diety (np. wegetariańską), to w praktyce skorzystanie z tych opcji czasami jest utrudnione.

Warunkiem uzyskania indywidualnej diety jest przedstawienie zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego konieczność jej stosowania, jednak lekarze często odmawiają jego wystawienia, nawet jeśli dana osoba odczuwa wyraźne dolegliwości po spożyciu standardowych posiłków.

Dodatkowo, jeżeli mieszkaniec ośrodka opuszcza go w czasie wydawania obiadu – na przykład w celu załatwienia spraw urzędowych, wizyty lekarskiej czy uczestnictwa w zajęciach integracyjnych – nie ma możliwości odebrania posiłku później, nawet jeśli wcześniej poinformował o swojej nieobecności. Takie rozwiązania znacznie ograniczają realną elastyczność i samodzielność mieszkańców w codziennym funkcjonowaniu.



KOMENTARZ EKSPERCKI - pomoc finansowa dla cudzoziemców w ośrodkach otwartych

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 6 października 2023 r. dotyczącym wysokości pomocy dla cudzoziemców ubiegających się o udzielenie ochrony międzynarodowej, osoby zakwaterowane w ośrodkach mają prawo do całodziennego wyżywienia w formie posiłków zbiorowego żywienia lub w postaci ekwiwalentu pieniężnego w wysokości 11 zł dziennie. Ponadto przysługuje im zakwaterowanie, kieszonkowe związane z pobytem w ośrodku (50 zł miesięcznie), pomoc pieniężna na środki higieny (20 zł miesięcznie), odzież i obuwie (jednorazowo 140 zł), nauka języka polskiego oraz opieka medyczna.

Warto podkreślić, że kwota ekwiwalentu na wyżywienie została niedawno podwyższona z 9 do 11 zł dziennie, co jednak wciąż pozostaje kwotą niewystarczającą w kontekście rosnących kosztów żywności. Dla porównania, dzienne wyżywienie pacjenta w polskim szpitalu wynosi ponad 25 zł, a koszt obiadu szkolnego w placówkach edukacyjnych waha się od 4 do 20 zł. W obliczu stale rosnących cen, zapewnienie pełnowartościowego i zbilansowanego wyżywienia przy tak ograniczonych środkach stanowi istotne wyzwanie zarówno dla Urzędu do Spraw Cudzoziemców, jak i firm cateringowych odpowiedzialnych za obsługę ośrodków.

Dużo czasu, nic do zrobienia

Kolektywnym doświadczeniem osób przebywających w ośrodkach dla cudzoziemców jest stan zawieszenia i czekania. Ludzie oczekujący na decyzję w swojej sprawie, na pozwolenie na pracę czy na przyznanie statusu uchodźcy spędzają długie godziny w niepewności – nie wiedząc, co przyniesie jutro. Choć mają mnóstwo czasu, ich możliwości zagospodarowania go są bardzo ograniczone. Brak dostępu do pracy, brak zajęć czy innych form aktywności sprawia, że codzienność staje się monotonna i przytłaczająca. W wielu przypadkach prowadzi to do poczucia bezsensu, zmęczenia, marazmu, a w końcu – frustracji.

Także najtrudniejsze dla uchodźców, co są w zamkniętym ośrodku, to dużo wolnego czasu i także ta nieświadomość, brak świadomości, co będzie dalej.

Dla uchodźców, zwłaszcza tych przebywających w zamkniętych ośrodkach, jednym z najtrudniejszych aspektów jest właśnie ta **pustka w czasie**. Długie oczekiwanie bez żadnej kontroli nad własnym losem sprawia,

że „wolny czas” szybko zamienia się w ciężar, potęgując poczucie bezradności. Zawieszenie nie sprzyja odpoczynkowi – wręcz przeciwnie, często staje się źródłem stresu i niepokoju.





KOMENTARZ EKSPERCKI - oferta wsparcia NGO w ośrodkach

Doświadczenia case workerów pracujących w PFM wskazują, że jednym z kluczowych problemów jest niewystarczająco efektywny przepływ informacji dotyczących dostępnych możliwości, aktywności i zajęć organizowanych w ośrodkach. Zdarza się, że osoby mieszkające w ośrodku od kilku miesięcy nie są świadome istnienia bezpłatnych kursów języka polskiego czy funkcjonowania sali komputerowej.

Z relacji migrantów wynika, że informacje dotyczące oferty skierowanej do dzieci – na przykład pomocy w odrabianiu lekcji – docierają do rodzin stosunkowo sprawnie. Natomiast w przypadku zajęć przeznaczonych dla osób dorosłych często brakuje zarówno odpowiedniej informacji, jak i zachęty do udziału. Taka sytuacja ogranicza możliwości integracyjne dorosłych mieszkańców ośrodków

oraz ich szanse na usamodzielnienie się po zakończeniu procedury o nadanie ochrony międzynarodowej.

Na przestrzeni lat różne organizacje pozarządowe, takie jak Fundacja dla Wolności czy Polska Akcja Humanitarna (PAH), podejmowały działania na rzecz osób przebywających w ośrodkach dla cudzoziemców, organizując zajęcia edukacyjne i inne aktywności. Przykłady z ośrodków w Dębaku i Lininie pokazują, że takie inicjatywy stanowią istotny element wsparcia integracyjnego i poprawy jakości życia mieszkańców ośrodków.

Jednakże głównym ograniczeniem tych działań jest ich projektowy charakter – wsparcie organizacji pozarządowych bywa czasowe i niesystematyczne, często uzależnione od zewnętrznych źródeł finansowania. Taki stan rzeczy utrudnia systematyczne i długofalowe zaspokajanie potrzeb osób przebywających w ośrodkach.



Kiedy inność staje się problemem

Ośrodki dla cudzoziemców to miejsca, w których spotykają się osoby z **różnych krajów, kultur i środowisk**. Ta różnorodność może być szansą na wzajemne poznanie i zrozumienie, ale bywa też źródłem napięć i trudności we **wspólnym funkcjonowaniu**. Życie w zamkniętej przestrzeni, często w trudnych warunkach, może prowadzić do nieporozumień, konfliktów oraz poczucia wykluczenia u osób, które w jakiś sposób odbiegają od większości.

Niektórzy mieszkańcy ośrodków **doświadczają uprzedzeń** ze względu na swoje pochodzenie, religię czy tożsamość. Czasami są to drobne gesty dystansu, innym razem bardziej otwarte wyrazy niechęci. Osoby, które wyróżniają się na tle innych mieszkańców – na przykład ze względu na kolor skóry, sposób ubierania się czy wyznanie – mogą czuć się mniej akceptowane. Szczególnie trudna może być sytuacja osób LGBTQ+, które czasem spotykają się z niezrozumieniem lub niechęcią ze strony innych mieszkańców. W niektórych przypadkach prowadzi to do napięć i trudności we wspólnym mieszkaniu.

Dali mi pokój, tam zostałem dwadzieścia dni, ale potem miałem problem, z mieszkańcem co tam mieszkał się kłóciłem. Właśnie te kłótnie były z powodu mojej orientacji seksualnej. (...) Prosiłem o przeniesienie do Linina. I po dwudziestu dniach przetransportowali mnie tam.

Osoby, które czują się **nieakceptowane** w danym ośrodku, czasami decydują się na **zmianę miejsca pobytu**. Nie zawsze jest to jednak łatwe i może wymagać czasu. Wsparcie administracji oraz otwartość na potrzeby mieszkańców odgrywają tu kluczową rolę.

Trafiłem na najgorsze piętro

W ośrodkach dla cudzoziemców **układ przestrzeni** często zdaje się odzwierciedlać **społeczne podziały**. W Lininie podział na piętra nie jest jedynie kwestią architektury – dla wielu mieszkańców stanowi wyraźny symbol hierarchii, którą odczuwają każdego dnia.

Niektórzy mieszkańcy wskazują, że **roz-mieszczenie osób w budynku nie jest przypadkowe**. Poszczególne piętra mogą mieć określony charakter – jedne są spokojniejsze, inne bardziej zatłoczone, a jeszcze inne mogą być miejscem, gdzie konflikty i napięcia są bardziej odczuwalne. Dla niektórych osób znalezienie się w określonej części budynku wiązało się z poczuciem wykluczenia lub marginalizacji.

Przenieśli mnie do Linina, tam są cztery piętra, umieścili mnie na czwartym piętrze, na pierwszym piętrze to był jeden punkt, jeden pokój był zajęty, albo jeden pan tam był, a reszta wszystko było puste. Na drugim było kilka pokoi tylko dla ludzi z Ukrainy. Na trzecim piętrze to było takie mieszane, czeczeni, nie-czeczeni i takie wszystkie mieszanie, a na czwartym piętrze tak

naprawdę to było dla tych, to było najgorsze piętro, a mnie tam wyrzucili. I nawet w otwartym ośrodku, nawet tam to doświadczyłem... rasizmu.

Osoby trafiające na **najwyższe piętra ośrodka** często mówiły o trudniejszych warunkach, większej liczbie osób na małej przestrzeni i mniejszym poczuciu bezpieczeństwa. Niektórzy podkreślali, że **taki podział nie sprzyja integracji** i sprawia, że już istniejące różnice kulturowe czy językowe stają się jeszcze bardziej widoczne.

Przestrzeń, w której mieszkają osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową, ma ogromny wpływ na ich codzienne doświadczenia. Odpowiednia organizacja miejsc zakwaterowania mogłaby nie tylko poprawić komfort życia w ośrodkach, ale także pomóc w budowaniu poczucia równości i wspólnoty wśród mieszkańców.





KOMENTARZ EKSPERCKI

- rozmieszczenie mieszkańców w ośrodkach

Doświadczenia case workerów pracujących w PFM wskazują, że uwzględnianie kontekstu kulturowego, religijnego czy politycznego przy rozmieszczaniu mieszkańców ośrodków jest kluczowe dla minimalizowania potencjalnych konfliktów i tworzenia bezpiecznej przestrzeni. Praktyki takie jak separacja grup o wyraźnych napięciach historycznych czy politycznych (np. Ukraińcy i obywatele Rosji) są często stosowane i mają na celu utrzymanie spokoju w ośrodkach.

Jednakże sytuacja osób samotnych jest znacznie bardziej skomplikowana – trafiają one często do pokoi mieszanych, gdzie mogą występować napięcia i konflikty. Co więcej, niektóre osoby mają przekonanie, że agresywne zachowanie wobec współmieszkańców zwiększa ich szanse na zamieszkanie w jednosobowym pokoju, co prowadzi do eskalacji napięć.

Stan psychiczny

Nic nie czujesz

Po pobycie w SOC osoby uchodźcze potrzebują czasu, aby dojść do siebie – zarówno fizycznie jak i emocjonalnie. Wyjście na wolność nie zawsze oznacza natychmiastową ulgę. Wiele osób opisuje ten moment jako **stan odrętwienia**, w którym trudno jest od razu powrócić do normalnego funkcjonowania. Życie w zamkniętym ośrodku wymusza na wielu osobach przyjęcie pewnej strategii przetrwania, jaką jest odcięcie się od emocji – **dysocjacja**.

Nie wiem co powiedzieć szczerze mówiąc, bo jak wyszłam z tego ośrodka to ja nie wiem ile ale chyba tydzień nie dotykałam nawet do telefonu, w ogóle nie patrzyłam i chciałam cały czas być na spacerach. Bo nikogo nie było kto by powiedział że już koniec spaceru, albo nie było jakichś tam strażników, żeby mnie prześladowali i byłam swobodna. Mogłam zobaczyć drzewa, które są wokół mnie, spokojnie i mogłam spacerować tyle, ile chcę. Ale tak jak mówię, to wyjść z zamkniętego ośrodka to już po ciężkich trzech miesiącach to trochę. I jesteś szczęśliwa, ale z drugiej strony nic nie czujesz.

Niektórzy opisują stan psychiczny po opuszczeniu SOC jako **całkowitą pustkę** – brak radości, ale i brak stresu:

Mówię szczerze, że ludzie w zamkniętym ośrodku doświadczają takich rzeczy, że po wyjściu nie mają żadnego uczucia. Ja nawet nie miałam ani szczęścia, ani zestresowana nie byłam. Nic, po prostu miałam uczuć i tyle. Naprawdę nic nie czułam, że no wyszłam z zamkniętego ośrodka, a już jestem w otwartym, w otwartym mogę wyjść, mogę pójść tam gdzie chcę. Nie, tak nie było. Po prostu tam nie pamiętam, bo ja wszystko zapominam, ale dwa, trzy, cztery dni tam byliśmy w Dębaku i to też było w środek lasu i nie mogłam nigdzie wychodzić. Ale i tak jak powiedziałam, to człowiek nic nie czuje wtedy, bo zamknięty ośrodek to jest takie miejsce, że zabierze ci uczucia.

Długotrwałe przebywanie w przestrzeni o tak restrykcyjnych zasadach może powodować trudności w ponownym przystosowaniu się do życia poza murami ośrodka. Uczucie odrętwienia, brak reakcji emocjonalnej czy potrzeba izolacji od bodźców zewnętrznych to mechanizmy, które mogą utrzymywać się jeszcze długo po opuszczeniu zamkniętej placówki.

Wcześniej nie myślisz, próbujesz przetrwać

Osoby przebywające w ośrodkach **funkcjonują w trybie przetrwania**, w ciągłym napięciu. Szczególnie na początku brakuje im poczucia bezpieczeństwa, które pozwoliłoby spokojnie zastanowić się nad przyszłością i podjąć konkretne kroki. Brak kontroli nad własnym losem, **brak sprawczości** i wpływu na sytuację życiową to dodatkowe trudności, które sprawiają, że codzienność sprowadza się do prób przetrwania i utrzymania na powierzchni. Jeden z rozmówców opisywał moment, w którym trafił do ośrodka, w którym poczuł się lepiej i dopiero z tej perspektywy zrozumiał, w jakim trybie funkcjonował w poprzednim.

Ale kiedy przyjeżdżamy do Łukowa, wtedy uświadamiamy sobie, że tutaj jest dobrze. Tutaj jest wygodnie. Wtedy zaczynamy myśleć także o innych rzeczach. Jak sobie poradzić, jak tu żyć, co możemy zrobić, jeśli może dostaniemy decyzję. Kiedy będziemy mieli rozmowę. Zaczynamy myśleć o kolejnym kroku w naszej sprawie azylowej. Ale w Białej Podlaskiej – nigdy. Nigdy o tym nie myśleliśmy. I było to bardzo, bardzo trudne.

Niektórzy podkreślali, że dopiero po opuszczeniu jednego ośrodka zdali sobie sprawę, w jak trudnych warunkach wcześniej przebywali:

A kiedy byliśmy w Białej Podlaskiej, nigdy nie wyobrażaliśmy sobie, że istnieje dobry ośrodek. Taki, który może zapewnić najlepszą obsługę czy inne dobre rzeczy – nigdy byśmy tego nie pomyśleli. Ale dopiero gdy wyjechaliśmy, po dwóch tygodniach, kiedy przyjechaliśmy do Łukowa i zobaczyliśmy Łuków, wtedy uświadomiliśmy sobie, że miejsce, w którym byliśmy wcześniej, nie było dobre.

Ten kontrast pokazuje, jak duży **wpływ na psychikę i codzienne funkcjonowanie ma otoczenie**. Dopóki uchodźcy przebywają w warunkach, które nie dają im poczucia bezpieczeństwa, ich myśli koncentrują się wyłącznie na przetrwaniu. Dopiero później mogą zacząć realnie planować swoją przyszłość.

Wszystko zależy od tej decyzji

Ogromną częścią doświadczenia naszych rozmówców jest **oczekiwanie na decyzję w procedurze** i przedłużający się stan niepewności, co do możliwości pozostania w Polsce. Długotrwały stres związany z **brakiem stabilizacji** sprawia, że trudno skupić się na codziennych sprawach, planowaniu przyszłości czy własnych potrzebach. Codzienność podporządkowana jest oczekiwaniu na decyzję, która zdecyduje o ich dalszym losie.

I to, że Polska nie lubi migrantów, to, że rządy Polski nie przyjmują za bardzo migrantów i że mogą nas wysłać z powrotem do swojego kraju i mogą nie słuchać nas. To po prostu ja cały czas myślę o takich rzeczach, że co będzie ze mną, co będzie z moim synem. Ja jeszcze nie zdążyłam pomyśleć o tym, że co ja lubię, albo co ja chcę, co ułatwia moje życie. Ja o tym jeszcze nie myślałam i nie wiem, po prostu nie chcę być już przestraszona i chcę mieć spokojne życie i tyle.

Historia ta pokazuje, jak wielkim obciążeniem psychicznym jest życie w niepewności i oczekiwaniu na decyzję, od której zależy cała przyszłość. Brak stabilizacji i perspektyw na

dłuższy pobyt uniemożliwia normalne funkcjonowanie, zmuszając do ciągłego myślenia o przetrwaniu, a nie o rozwoju czy planach na przyszłość. Dla wielu migrantów Polska staje się miejscem nadziei, ale także ogromnych wyzwań, w których walka o możliwość pozostania staje się codziennością.



Białam się tak, że nie mogłam wyjść z pokoju

Droga i doświadczenia, jakie mieszkańcy ośrodków mają za sobą, a także warunki panujące w tych miejscach, wpływają na ich stan psychiczny. Wiele osób przebywających w strzeżonych lub otwartych ośrodkach dla cudzoziemców może mierzyć się z depresją i obniżonym nastrojem.

W moim przypadku było inaczej – wypuszczono mnie na podstawie opinii psychiatry, ponieważ zdiagnozowano u mnie depresję.

A potem wysłali nas do ośrodka otwartego i jakoś przez tydzień w ogóle (...) nie wyszłam z pokoju, bo byłam bardzo przestraszona i stan psychiczny to byłam w strasznym stanie i po prostu nie wychodziłam z pokoju, ale po tygodniu to zaczęłam chodzić do kościoła, bo tam chciałam się modlić, potem do sklepu, który jest w pobliżu nas, kupić tam jakieś produkty i tyle, (...) nikogo nie znałam oczywiście w ośrodku, ale tam są dwie panie, które bardzo lubię (...) i mam bardzo dużo kontaktu z nimi, (...) bardzo mi pomagają, rozmawiam z nimi. Ale tak jak powiedziałam,

wyjść z pokoju, z ośrodka to bardzo się boję. Nie tak, że nie ufam Polakom, czy doświadczyłam czegoś złego, ale po prostu sama jestem bardzo przestraszona i nie wychodzę z pokoju.

Te strachy, które miałam w swoim kraju, nie zniszczyły mnie tak, jak ten zamknięty ośrodek. To zniszczyło i moje życie, i mój stan psychiczny, i mnie.

Stan psychiczny osób przebywających w ośrodkach strzeżonych i otwartych często wymaga leczenia farmakologicznego. Zgodnie z raportem PFM¹, w latach 2021–2023 co najmniej 25 mieszkańców SOC podjęło próbę samobójczą. Pozostali są tego świadkami, a sam pobyt w strzeżonym ośrodku jest dla nich traumatycznym doświadczeniem. Niektórzy mówią wprost, że było to gorsze niż to, przed czym uciekali – niż to, czego doświadczyli w kraju pochodzenia:

¹ Polskie Forum Migracyjne, Save The Children, Wszyscy wokół cierpią – raport na temat pomocy psychologicznej Fundacji Polskie Forum Migracyjne dla osób przebywających w strzeżonych ośrodkach dla cudzoziemców, Warszawa, maj 2024, dostępny online: <https://forummigracyjne.org/publikacja/wszyscy-wokol-cierpia/>, [dostęp: 20.02.2025].



KOMENTARZ EKSPERCKI - warunki detencji a zdrowie psychiczne

Zgodnie z ekspertyzą psychologów pracujących w PFM, posiadających doświadczenie we wspieraniu osób zarówno podczas pobytu, jak i po wyjściu z SOC, to często nie sama izolacja, a warunki detencji stanowią główne źródło (re-)traumatyzacji cudzoziemców. Należą do nich m.in., jak migranci sygnalizują psychologom, stosowane środki opresji pod postacią budzenia ludzi w nocy, karania izolatką, zwracania się do nich nie imieniem a numerem i inne formy odczłowieczania. Szczególnie krzywdzące będą skutki podobnych działań dla cudzoziemców będących ofiarami tortur i niehumanitarnego traktowania w swoich krajach pochodzenia. Prawnie uznaje się te osoby za grupę szczególnie wrażliwą (Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2013/33/UE z dnia 26 czerwca 2013 r. w sprawie ustanowienia norm dotyczących przyjmowania wnioskodawców

ubiegających się o ochronę międzynarodową (wersja przekształcona); Ustawa o udzielaniu cudzoziemcom ochrony na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 13 czerwca 2003 r.), która w ogóle nie powinna przebywać w detencji. Jako PFM postulujemy, że wobec tych osób powinno stosować się alternatywy dla detencji w celu uniknięcia retraumatyzacji. Więcej o tym można przeczytać w raporcie „Wszyscy wokół cierpią. Raport na temat pomocy psychologicznej Fundacji Polskie Forum Migracyjne dla osób przebywających w strzeżonych ośrodkach dla cudzoziemców”.

Korzystanie z pomocy psychologicznej nie jest priorytetem

Dla wielu osób przebywających w ośrodku otwartym, które próbują się usamodzielnić i zbudować życie od nowa w nowym miejscu, pomoc psychologiczna nie jest priorytetem. Najważniejsze jest ustabilizowanie swojej sytuacji – znalezienie pracy i mieszkania.

Myślę, że taka pomoc [psychologiczna] istnieje. Problem w tym, że nie mamy na nią czasu i nie mamy takiej kultury. Nawet w Turcji, która jest stosunkowo bardziej rozwinięta niż inne kraje, wsparcie psychologiczne i psychiatryczne nie jest czymś powszechnym. Poza tym jesteśmy w takim stanie paniki, że myślimy tylko o tym, jak przetrwać. Nawet ja dopiero w zeszłym tygodniu miałam swoją pierwszą wizytę u psychologa i byłam bardzo zaskoczona tym, jak bardzo mi to pomogło. Organizacje, zarówno w ośrodkach detencyjnych, jak i w otwartych ośrodkach – IOM, organizacje pozarządowe, NGO-sy – wszyscy powtarzali nam, że jeśli potrzebujemy pomocy psychologicznej, mają na to budżet i mogą ją zapewnić. Ale my po prostu mamy już za dużo na głowie. Wsparcie

psychologiczne nie jest priorytetem. Może po prostu nie wiemy, jak bardzo mogłoby nam to pomóc.

Tak się nie da znowu, bo czuję, że jestem... Jak człowiek w nocy widzi koszmar i wstaje, to już koniec tego kosmaru, a u mnie nie jest tak. Ja wstaję, ale to nie jest koniec tego kosmaru, w którym ja jestem w środku i nie mogę się obudzić z tego kosmaru, w którym jestem.

Pierwsza z powyższych wypowiedzi ilustruje, jak **niskie miejsce zajmuje pomoc psychologiczna w hierarchii potrzeb** osób, które doświadczyły przymusowej migracji i pobytu w ośrodkach dla cudzoziemców. Brak nawyku korzystania z tego rodzaju wsparcia wynika zarówno z **uwarunkowań kulturowych**, jak i z **intensywnego stresu** związanego z koniecznością przetrwania w nowej rzeczywistości.

Dla naszych rozmówców priorytetem jest zapewnienie sobie **podstawowych warunków**

do życia – jedzenia, odzieży i poczucia bezpieczeństwa. Zgodnie z teorią Masłowa, zanim człowiek będzie gotów zmierzyć się z głębszymi aspektami psychologicznymi i traumą, musi mieć zaspokojone podstawowe potrzeby oraz stabilne zaplecze życiowe. Jeśli ktoś nie ma pewności, czy będzie miał dach nad głową i co zje kolejnego dnia, nie będzie w stanie skupić się na swoim zdrowiu psychicznym.

Dopiero po pewnym czasie niektórzy zaczynają zauważać, jak pomoc psychologiczna mogłaby im przynieść ulgę. Dla wielu jednak nadal jest to luksus, na który „nie mają czasu” lub którego wartości dla siebie nie czują. W konsekwencji pozostają sami z traumą i długotrwałym poczuciem zagubienia. Druga wypowiedź porusza jeszcze głębszy wymiar psychicznego cierpienia – dla niektórych osób rzeczywistość, w której się znaleźli, przypomina niekończący się koszmar. Pomimo upływu czasu, nie odczuwają ulgi, a towarzyszące im lęk i napięcie nie znikają, lecz stają się stałym elementem codzienności.



KOMENTARZ EKSPERCKI - korzystanie z pomocy psychologicznej

Dodatkową barierą przed skorzystaniem z pomocy psychologicznej jest fakt, że psycholog jest często kojarzony przez uchodźców z pracownikiem służb migracyjnych. Osoby te boją się opowiadać o swoich problemach i przeżyciach, uważając, że to wpłynie na wyniki rozpatrzenia ich wniosku. Sesje psychologiczne kojarzą im się z długimi przesłuchaniami w procedurze.

Doświadczenie psychologów pracujących w PFM pokazuje, że po pomoc często zgłaszają się osoby, których stan psychiczny jest tak zły, że w zasadzie uniemożliwia im codzienne funkcjonowanie. Zaburzenia pamięci i koncentracji sprawiają, że nauka języka polskiego jest bardzo trudna, lęki uniemożliwiają opuszczanie miejsca zamieszkania, utrata zaufania i poczucie wyobcowania utrudniają budowanie nowych relacji, więzi z innymi ludźmi. Takie osoby często prawie wcale nie śpią (z powodu bezsenności lub koszmarów sennych), czasem mają zaburzenia odżywiania. Często zgłaszają się po pomoc psychologiczną i psychiatryczną, kiedy te problemy stają się dla nich priorytetowe.

Pierwsze wyzwania: Praca

Nie chcę siedzieć beczynnie

Dla osób, które chcą pozostać w Polsce, kluczowe są dwa wyzwania: **znalezienie pracy oraz mieszkania**. Ich rozwiązanie jest pierwszym krokiem do usamodzielnienia się i opuszczenia ośrodka otwartego. Ważnym elementem tego procesu jest również nauka języka polskiego, która zwiększa szanse na rynku pracy. Osoby przebywające w ośrodkach otwartych podkreślają, że stan bezczynnego oczekiwania – na pozwolenie na pracę czy świadczenia – jest dla nich niezwykle trudny. Chcą samodzielnie zarabiać na swoje utrzymanie, a nie polegać tylko i wyłącznie na pomocy:

Bo chcę pracować. Nie chcę tutaj siedzieć w domu, bo mam już dosyć. I wstydę się pójść do stołówki w Polsce i brać jedzenie. Bo czuję się, że jestem jak człowiek, który nie pracuje. Cały czas czeka na jedzenie, które inni przyniosą. I nic nie lubię. I jest tam kilka rzeczy, które mam w głowie cały czas, że chcę pracować i nie być już...

Dla wielu osób przebywających w ośrodkach **zależność od pomocy społecznej** jest źródłem dyskomfortu i poczucia utraty godności.

Niektórzy podkreślają, że chcieliby coś dawać od siebie w zamian, a nie tylko otrzymywać:

Tak naprawdę tak jest, bo chcę pracować i chcę chociaż, żeby było tak, że pracuję i za pracę dostaję jakieś tam jedzenie czy pieniądze na jakieś tam potrzeby swoje, bo nie chcę siedzieć tak bez niczego, dostawać pomocy (...). Ja nic nie robię i dostaję pomoc albo dostaję jedzenie i to niedobrze czuję wtedy, niedobrze się czuję.

Żeby uchodzić nie być ciężarem na organizacji, żeby nie być ciężarem na rządzie albo na urzędzie, wtedy uchodzić szybko znaleźć pracę, sam sobie pracuje.

Istotną przeszkodą jest **harmonogram funkcjonowania ośrodków**. W niektórych z nich obowiązują godziny powrotów, co znacząco utrudnia podjęcie pracy zmianowej. Dodatkowo wiele ośrodków znajduje się w **miejscach wykluczonych komunikacyjnie**, co sprawia, że **dojazd do miasta i codzienne dojeżdżanie do pracy bywa trudne, a często wręcz niemożliwe**. Sytuacja zależy także od lokalizacji – w pobliżu mniejszych miejscowości

problemem zamiast transportu staje się bariera językowa, gdyż znalezienie zatrudnienia w języku angielskim jest tam niemal niewykonalne.

Ośrodki otwarte, jeśli chodzi o pracę, są naprawdę złe. Tylko Biała Podlaska jest blisko miasta, ale tam i tak trudno znaleźć pracę, bo mało kto mówi po angielsku. Pozostałe ośrodki znajdują się poza miastem, więc praktycznie niemożliwe jest znalezienie pracy w mieście, mieszkając w takim ośrodku.

Świadczenia otrzymywane w ośrodku nie wystarczają na pokrycie podstawowych potrzeb, więc podjęcie jakiejkolwiek pracy jest kluczowe, by zacząć stawać na nogi. Pierwszym, najbardziej osiągalnym sposobem dla osób uchodźczych jest podjęcie **pracy w gastronomii**. Jednak do niektórych z ośrodków otwartych nie można dostać się po godzinie 20 – wymagany jest powrót przed tą godziną, a praca w restauracji, to praca w godzinach wieczornych. Niedające się pogodzić okoliczności odbierają osobom usamodzielniającym się opcję zatrudnienia.

Na przykład, w Lininie, najbliższym ośrodku od Warszawy, nie można dostać się tam po godzinie 20. A zazwyczaj pierwszy krok dla uchodźców to gastronomia. I nie możesz powiedzieć w restauracji, że musisz wyjść o 19. A nawet jeśli się na to zgodzą, to musisz być naprawdę wcześniej rano w pracy – jak w takim razie dostaniesz się do Warszawy? Bo do stacji kolejowej trzeba iść pieszo około 40 minut. Z ośrodka kursuje tylko jeden autobus na godzinę. Trzeba być naprawdę wcześniej rano. Jeśli chodzi o ośrodki otwarte, mamy znacznie większe problemy.

Ze względu na te ograniczenia, osoby mieszkające w ośrodkach starają się znaleźć **pracę z zakwaterowaniem**. Pozwala to ominąć problemy związane z dojazdem oraz godzinami powrotów:

Niektóre strony internetowe z ofertami pracy mogą być przydatne dla mieszkańców ośrodków otwartych, ponieważ można tam znaleźć oferty pracy z zakwaterowaniem. Tak, tak. To ważne, żeby znaleźć pracę z zakwaterowaniem, jeśli mieszka się w ośrodku otwartym.





KOMENTARZ EKSPERCKI

- zakwaterowanie w ośrodku a podjęcie pracy

Zgodnie z obowiązującymi zasadami pobytu w ośrodku otwartym, mieszkańcy nie mogą przebywać poza ośrodkiem bez przerwy dłużej niż dwie doby. Oznacza to, że podjęcie pracy z zakwaterowaniem u pracodawcy wiąże się z ryzykiem utraty miejsca w ośrodku otwartym.

Taki przepis w praktyce ogranicza mobilność i możliwości adaptacyjne osób ubiegających się o ochronę międzynarodową. W efekcie wiele osób staje przed trudnym wyborem między stabilnością miejsca zakwaterowania a możliwością zatrudnienia, co może negatywnie wpływać na ich samodzielność i proces integracji – zwłaszcza w przypadku osób, których procedura przedłuża się, w związku z czym mają już w Polsce prawo do pracy.



Praca fizyczna jest za ciężka

Dla wielu osób praca w magazynach jest jedną z pierwszych dostępnych możliwości zatrudnienia. To zajęcie wymagające fizycznie, często wiążące się z długimi godzinami pracy, a jednocześnie niosące ryzyko nadużyć, takich jak brak umowy, brak ubezpieczenia czy trudności w egzekwowaniu praw pracowniczych.

Wiem, jak ciężka jest praca w magazynie. I zajmuje dużo czasu, ponieważ pracowałem w takich warunkach, gdy byłem w Rosji. Kiedy byłem na Białorusi, musiałem uciekać, ponieważ w 2022 roku migrantów spotykało tam wiele problemów – deportowano wiele osób. Uciekłem, pojechałem do Rosji i zostałem tam na dwa miesiące, a potem wróciłem na Białoruś. Podczas tych dwóch miesięcy w Rosji pracowałem w magazynie. Pracowałem po 12 godzin dziennie. Wstawałem o 5 rano, wracałem do domu o 22. Codziennie budziłem się o 5. Kiedy przyjechałem tutaj, wiedziałem już, jak trudne są warunki pracy w magazynie.

Praca fizyczna jest wyjątkowo wyczerpująca, a jej długoterminowe wykonywanie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Dlatego wiele osób stara się unikać tego typu zatrudnienia:

Naprawdę nie chcę już wykonywać pracy fizycznej. Zwłaszcza że patrząc w przyszłość, wiem, że można ją rozpocząć dzisiaj, ale na dejdzie dzień, kiedy trzeba będzie przestać.

Trudno pogodzić jedno i drugie

Podjęcie pracy często oznacza **konieczność rezygnacji z intensywnej nauki języka**. Godzenie obowiązków zawodowych z kursami, które odbywają się w określonych godzinach, bywa trudne, a brak elastycznych opcji nauki sprawia, że wiele osób musi dokonać wyboru: albo praca, albo język.

Zaczęliśmy więc pracować razem. Przez pierwszy miesiąc i połowę drugiego byłem menedżerem restauracji. Ale to było tak intensywne, że nie miałem wystarczająco czasu, by uczyć się polskiego i zajmować się innymi sprawami, jak na przykład moją sytuacją prawną. Więc zrezygnowałem.

Niektóre organizacje oferują kursy językowe, ale ich harmonogram nie zawsze odpowiada osobom pracującym, zwłaszcza tym zatrudnionym w systemie zmianowym:

Tak naprawdę jest jedna organizacja, która wysłała mi link, ale w tym czasie byłem trochę zajęty pracą. Zajęcia odbywały się od 18:00 do 20:00, na które nie mogłem uczęszczać, ponieważ pracuję w magazynie i nie mam możliwości wzięcia w nich udziału. Pracę zaczynamy o 18:00 i kończymy o 4:00 rano.



Będiesz tu na krótko

Brak znajomości procedur związanych z międzynarodową ochroną oraz częste **przedłużanie się procesów legalizacyjnych** sprawiają, że wielu pracodawców **niechętnie zatrudnia osoby o nietrwałym statusie** (tzn. osoby, które co prawda w danej chwili posiadają prawo do pracy, ale z uwagi na trwającą procedurę i niepewność decyzji mogą je utracić praktycznie z dnia na dzień). Postrzegają je jako tymczasowych pracowników, w których nie warto inwestować czasu i środków. Dodatkowym problemem jest bariera językowa, a także otwarcie wyrażana niechęć do zatrudniania osób spoza Unii Europejskiej.

Warto podkreślić, że przez **pierwszy etap procedury osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową w Polsce nie mogą legalnie podjąć zatrudnienia**. Otrzymują jedynie tymczasowy dokument tożsamości, który uprawnia do pobytu, ale nie daje pozwolenia na podjęcie pracy. Dopiero po sześciu miesiącach (jeśli do tego czasu nie zostanie wydana decyzja w sprawie) wydawane jest specjalne zaświadczenie, które wraz z tymczasowym dokumentem tożsamości

cudzoziemca, stanowi podstawę do podjęcia legalnego zatrudnienia. Taka sytuacja dodatkowo uniemożliwia migrantom znalezienie pracy i zapewnienie sobie stabilności finansowej.

Kiedy poszedłem do pracy, to było trudne, zapytali mnie od razu: „Masz wizę?” Odpowiedziałem, że nie. „A składałeś wniosek o kartę pobytu (TRC)?” Nie wiedziałem, o co chodzi. Wyjaśnili mi, że studenci składają taki wniosek, aby uzyskać pozwolenie na pobyt. Kiedy powiedziałem, że nie jestem studentem i nie mam wizy, uznali, że jestem w Polsce nielegalnie. Wtedy zrozumiałem, że to nie miejsce dla mnie.

Częstą barierą jest również **brak stabilnego dokumentu potwierdzającego prawo do pobytu i pracy**. Osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową otrzymują jedynie tymczasowy dokument na maksymalnie sześć miesięcy, który musi być regularnie odnawiany. Powoduje to niepewność zarówno dla samych migrantów, jak i dla potencjalnych pracodawców. Firmy niechętnie inwestują czas i środki w szkolenie pracownika,

który może nie być w stanie kontynuować pracy po kilku miesiącach. Jak zauważył jeden z rozmówców:

Ludzie myślą, że nie zostaniemy tu na długo, więc nie chcą inwestować w nas swojego wysiłku i pieniędzy, zwłaszcza jeśli praca wymaga szkoleń.

Nie liczy się Twoje CV, tylko skąd jesteś

Proces szukania pracy w Polsce dla wielu osób wiąże się nie tylko z barierą językową czy wymogami formalnymi, ale także z **doświadczeniem dyskryminacji**. Kandydaci bez uregulowanego pobytu lub spoza Europy często słyszą, że bez znajomości języka czy polskiego pochodzenia nie znajdą zatrudnienia. Rekrutacja nie zawsze opiera się na kompetencjach – decydujące okazuje się pochodzenie, a znalezienie pracy bez rekomendacji osób trzecich i/lub angażu agencji zatrudnienia staje się niemal niemożliwe.

Osoby pochodzące z krajów Afryki często doświadczają tego mechanizmu jeszcze bardziej niż osoby pochodzące z innych państw. Jak mówi jeden z naszych rozmówców:

Większość osób, które spotkałem w Polsce [pochodzących z Afryki], którzy tu pracują, oni mówią, że nie ma możliwości znalezienia pracy w Polsce na własną rękę.

Mogę powiedzieć, że potrzebuję pracy. Ale jak? Jak mogę ją dostać? Może powiesz: „Aplikuj na tej stronie internetowej”. Ale wiem, że nawet jeśli tam zaplikuję, to oni nie spojrzą na moje... Nie spojrzą na CV, tylko na to, kim jest ta osoba. Skąd pochodzi? Czy jest Polakiem? Czy jest Europejczykiem? Czy pochodzi z Afryki? Z którego kraju? Już wiem, jak system decyduje o przyznaniu pracy, kiedy nie masz pozwolenia na pobyt. To sprawia, że czujesz się... bez nadziei. Nie masz nadziei. I nawet nie musisz próbować jej mieć.

Dyskryminacja na rynku pracy nie ogranicza się jedynie do procesu rekrutacji – problem ten dotyka również osób, które już znalazły zatrudnienie. Migranci, zwłaszcza pochodzący z Afryki, często mierzą się z **nierównym traktowaniem w miejscu pracy**, co przejawia się m.in. gorszymi warunkami, mniejszym poczuciem bezpieczeństwa czy obawą o brak wsparcia w sytuacjach kryzysowych. Jeden z rozmówców podkreśla, że

społeczne nastawienie do osób pochodzących z Afryki przekłada się na ich doświadczenia zawodowe, także w kontekście bezpieczeństwa pracy:

Tutaj, w Polsce... Mogę powiedzieć, że do tej pory nie ma powszechnej akceptacji dla „mieszania się” z ludźmi z Afryki. [Polacy] nadal tego nie czują. A jeśli pracujesz fizycznie i ulegniesz wypadkowi... nie będą traktować cię jak zwykłego pracownika. Widzisz? A ja nie chcę znaleźć się w takiej sytuacji, w której doznaję urazu w pracy, a oni nie zapewniają mi pomocy, bo może jestem Afrykaninem, a nie Polakiem.

Ta relacja ukazuje poważny problem nierównego traktowania w miejscu pracy, który wykracza poza kwestie zatrudnienia i obejmuje także aspekty związane z bezpieczeństwem oraz prawami pracowniczymi. Obawy o brak pomocy w razie wypadku wskazują na niski poziom zaufania do instytucji oraz pracodawców w zakresie zapewnienia wszystkim pracownikom jednakowego poziomu ochrony i wsparcia.

Pierwsze wyzwania: Mieszkanie

Nie stać mnie na mieszkanie

Znalezienie mieszkania w Warszawie to jedno z największych wyzwań dla osób opuszczających ośrodki dla cudzoziemców. Wysokie koszty najmu, wymóg wpłaty kaucji oraz brak stabilnego dochodu sprawiają, że samodzielne wynajęcie lokalu często okazuje się niemożliwe. W tej sytuacji wiele osób szuka **wsparcia u organizacji pomocowych** lub korzysta z tymczasowych rozwiązań, takich jak hostele czy wynajem wspólnych pokoi. Problem ten doskonale ilustruje relacja jednego z rozmówców, który opisuje trudności w znalezieniu własnego miejsca do życia:

Szukałem, czekałem, bo jak wiecie, to dużo kosztuje, a ja nie miałem na to środków. Do tego jeden pokój w Warszawie jak wiecie kosztuje półtora tysiąca, do tego jeszcze idzie kaucja. Nie, dlatego skontaktowałem się z organizacjami, żeby wsparli mnie. Bo inaczej nie miałem jak.

Brak dostępnych i przystępnych cenowo mieszkań zmusza wiele osób do korzystania z przepełnionych hosteli, które często nie zapewniają odpowiednich warunków do dłuższego pobytu:

W tej chwili jestem w hostelu, a ten hostel wygląda jak z zamkniętego ośrodka, 8 osób w jednym pokoju.

Tymczasowe zakwaterowanie, choć stanowi doraźne rozwiązanie, nie pozwala na normalne funkcjonowanie i nie sprzyja społecznej integracji. Wysokie koszty najmu w połączeniu z barierami administracyjnymi i finansowymi powodują, że wiele osób z doświadczeniem uchodźczym pozostaje w niestabilnej sytuacji mieszkaniowej przez dłuższy czas.



KOMENTARZ EKSPERCKI

- wynajem mieszkania a dostęp do Indywidualnego Programu Integracji

Doświadczenia case workerów pracujących w PFM pokazują, że osoby opuszczające ośrodki otwarte w Dębaku i Lini nie często chcą pozostać w Warszawie, ponieważ postrzegają ją jako „miasto możliwości” — oferujące większy dostęp do pracy, edukacji i wsparcia społecznego. Jednak rzeczywistość mieszkaniowa stolicy jest wyjątkowo trudna: wynajem nawet niewielkiego pokoju wiąże się z wysokimi kosztami, na które większość osób uchodźczych nie może sobie pozwolić po zakończeniu procedury — zwłaszcza że w czasie pobytu w ośrodku często wydają wszystkie środki, które przywieźli z kraju pochodzenia, o ile w ogóle je mieli.

Indywidualny Program Integracji (IPI), który teoretycznie ma ułatwiać start w samodzielne życie po zakończeniu procedury, w praktyce uruchamiany jest dopiero po kilku tygodniach, a czasem nawet miesiącach od wyjścia z ośrodka. Tymczasem jednym z warunków przystąpienia do IPI jest posiadanie stałego miejsca zamieszkania, co stawia osoby uchodźcze w błędnym kole: aby uzyskać pomoc, muszą najpierw samodzielnie poradzić sobie bez pomocy.



KOMENTARZ EKSPERCKI - dostępność mieszkań

Z obserwacji i wieloletniego doświadczenia caseworkerów pracujących w PFM wynika, że dostępne i stabilne mieszkalnictwo stanowi fundament nie tylko fizycznego bezpieczeństwa, ale także psychicznego dobrostanu, poczucia sprawczości i możliwości aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie osób uchodźczych. Brak takiej stabilizacji utrudnia podejmowanie pracy i edukacji, w tym nauki języka polskiego.

W przeszłości niektóre organizacje pozarządowe, w tym PFM prowadziły czasowe programy wsparcia mieszkaniowego lub oferowały pomoc w poszukiwaniu mieszkań – np. poprzez kontaktowanie osób uchodźczych z wynajmującymi, wsparcie tłumaczy, czy mediację w trakcie zawierania umów. Niestety, obecnie takie formy wsparcia są bardzo ograniczone lub niedostępne ze względu na brak finansowania.

W tym kontekście niezbędna wydaje się długofalowa polityka publiczna, która nie tylko zwiększy dostępność tanich mieszkań, ale również uwzględni potrzeby mieszkaniowe osób uchodźczych i migranckich jako kluczowy element ich skutecznej integracji.

Gdy zobaczą przez okno, że masz ciemniejszą skórę, po prostu znikają

Jednak nawet przy odpowiednich środkach znalezienie mieszkania bywa trudne – niektórzy właściciele mieszkań otwarcie **odmawiają wynajmu osobom spoza Europy**, co sprawia, że proces poszukiwań jest jeszcze bardziej skomplikowany. Nasz rozmówca w taki sposób opowiadał o swoich doświadczeniach związanych z poszukiwaniem pokoju/mieszkania:

Jest ciężko znaleźć wsparcie w tej sprawie. W Kuchni [Konfliktu] mają caseworkerów i oni pomagają ludziom w znalezieniu pokoju lub mieszkania. Ale też, słyszymy, że oni [Polacy nie chcą wynajmować swoich mieszkań obcokrajowcom, w szczególności imigrantom. Ja też miałem szczęście, że nie mam zbyt ciemnej skóry, ale słyszymy takie historie. Nawet gdy ludzie czekają na pierwsze spotkanie, zdarza się, że właściciele, widząc z okna, że ktoś ma ciemniejszą skórę, po prostu znikają.

Takie sytuacje sprawiają, że wiele osób uchodźczych, nawet dysponując odpowiednimi środkami finansowymi, nie jest w stanie wynająć pokoju czy mieszkania na standardowych warunkach. **Dyskryminacja ze strony właścicieli** sprawia, że jedyną szansą na znalezienie lokum staje się pomoc organizacji pozarządowych, pośredników lub polecenia od znajomych. Ograniczony dostęp do rynku najmu zmusza ich często do **akceptowania gorszych warunków mieszkaniowych**, często w przepełnionych hostelach lub lokalach o niższym standardzie. Brak skutecznych mechanizmów przeciwdziałających takim praktykom powoduje, że wiele osób z doświadczeniem uchodźczym musi mierzyć się z długotrwałą niestabilnością mieszkaniową i ograniczonymi możliwościami poprawy swojej sytuacji.



Pierwsze wyzwania: Odnajdywanie się w polskim społeczeństwie

Patrzę, zawsze patrzę

Po opuszczeniu ośrodka wielu uchodźców styka się z **nieufnością i wrogością** ze strony społeczeństwa. **Rasizm i ksenofobia** są obecne w przestrzeni publicznej – w sklepach, urzędach, a nawet na ulicy. Czasami przejawiają się w spojrzeniach, czasami w jawnej agresji. Niektórzy uczestnicy badania podkreślają, że to właśnie doświadczenie dyskryminacji, a nie trudności materialne czy biurokratyczne, skłania ich do opuszczenia Polski. Czują, że nigdy **nie będą tu traktowani na równi**, że ich obecność jest niepożądana. Opisują sytuacje, w których obawiali się o własne bezpieczeństwo lub byli ostrzegani, by unikać określonych miejsc. Niektórzy doświadczają wrażenia, że system sam wypycha ich z kraju – poprzez brak wsparcia, trudności administracyjne i atmosferę niechęci.

Gdy byłem w Białej Podlaskiej, a potem w Łukowie... To wszędzie było to samo. Kiedy tylko wychodzisz, Polacy od razu zaczynają się na ciebie gapić, jakbyś był kimś obcym, dziwnym. (...) Nawet kierowcy – widzą czarnoskórego mężczyznę na ulicy i od razu patrzą, wpatrują się. Nawet jadąc rowerem, kiedy cię zobaczą, muszą spojrzeć... Nie rozumiem dlaczego.

Nie chodzi jednak tylko o spojrzenia. Niekiedy uchodźcy doświadczają **jawnego poczucia zagrożenia**. Jeden z badanych opowiedział o spotkaniu z nieformalnymi patrolami:

Każdego dnia, kiedy widzimy, co dzieje się z ludźmi ubiegającymi się o azyl tutaj, w Polsce, czuję strach. Naprawdę, naprawdę się boję. Pewnego dnia spotkałem grupę... to był jakiś patrol Polaków, którzy działali w Warszawie. Było ich wielu. (...) Z tego, co czytałem, mówiono wtedy, że jakiś cudzoziemiec zabił Polaka. I zaczęły krążyć informacje, że Polacy zaczynają organizować patrole... (...) Nie pamiętam, w jakim mieście wydarzył się ten incydent, ale kiedy spotkałem



KOMENTARZ EKSPERCKI

- znaczenie publicznych narracji o migracji

Doświadczenia osób z cudzoziemskim pochodzeniem – także tych, które od lat żyją w Polsce, pracują, znają język i angażują się społecznie – pokazują, jak silny wpływ na ich poczucie bezpieczeństwa mają publiczne narracje polityczne. Coraz częstsze użycie języka wykluczenia, stereotypów i dehumanizujących sformułowań w debacie publicznej, zwłaszcza w okresach kampanii wyborczych, przekłada się bezpośrednio na nastroje społeczne.

Case workerzy pracujący w PFM zauważają, że antyimigrancka retoryka obecna w mediach – szczególnie wtedy, gdy pochodzi od polityków i osób publicznych – może legitymizować uprzedzenia i przyczyniać się do wzrostu mowy nienawiści oraz aktów dyskryminacji w przestrzeni codziennej. Dla osób z doświadczeniem uchodźczym czy migrantów

– niezależnie od stopnia ich integracji – przekaz taki stanowi silne źródło frustracji, strachu i poczucia wykluczenia.

Zjawisko to ma również głęboko demotywujący charakter. Osoby, które przeszły przez skomplikowany proces integracji i życia w nowym kraju, mogą odczuwać, że mimo starań wciąż są postrzegane wyłącznie przez pryzmat „inności”. To podważa sens ich dotychczasowych wysiłków i osłabia wiarę w możliwość prawdziwego włączenia się w społeczeństwo. Tym samym narracje antyimigranckie nie tylko budują bariery społeczne, ale mogą również wpływać „sabotująco” na procesy integracyjne, które powinny być wspierane na poziomie polityki publicznej.

Czemu tu jesteś?

tę grupę, byłem bardzo ostrożny i postanowiłem ich ominąć. Ominąłem ich. Zmieniłem trasę, wsiadłem do innego autobusu, żeby ich uniknąć. Kiedy zobaczyłem coś takiego, skontaktowałem się z moim prawnikiem. On przyjrzał się tej sprawie i powiedział mi: „Jeśli ich zobaczysz, unikaj ich. Nie wychodź do miasta, zostań w ośrodku. Nie wchodź do centrum. Jeśli to zrobisz, możesz na nich trafić i to może się dla ciebie bardzo źle skończyć”.

Niektóre osoby zwracały uwagę na to, że **sam system** sprawia, że czują się oni wypychani z kraju:

To wygląda jak system, który ma sprawić, żebyś uwierzył, że Polska nie jest dla ciebie. Że nie powinieneś tu być. Że musisz wyjechać. Nie możesz tu zostać. Nie ma tu dla ciebie żadnej nadziei.

Mogę powiedzieć, że Polacy nie dają cudzoziemcom poczucia, że mogą tutaj normalnie żyć.

Wielu uchodźców przebywających w Polsce regularnie słyszy **pytania o to, dlaczego zdecydowali się tutaj zostać**. Zarówno przypadkowi rozmówcy, jak i osoby z ich otoczenia często sugerują, że lepszym wyborem byłaby emigracja do Niemiec, Francji czy Wielkiej Brytanii. Niektórzy Polacy nie rozumieją, dlaczego uchodźcy mieliby chcieć zostać w kraju, który postrzegają jako mniej atrakcyjny ekonomicznie. Osoby uczestniczące w badaniu podkreślają, że takie komentarze bywają powtarzalne – niezależnie od tego, jak często tłumaczą swoje powody pozostania w Polsce, pytania wracają.

I także ci biedni Polacy, ci sami, oni przychodzą do ciebie i mówią: Czemu tu przyjechałeś? Nawet w ośrodku, w którym mieszkałem, rozmawiali z moim kolegą, który jest niepełnosprawny. I także ze mną, z ochroniarzem, który, mogę powiedzieć, zabezpiecza ośrodek. Mówili do nas: Czemu tu mieszkacie? Jedźcie do Niemiec. A my odpowiadaliśmy: Nie przyjechaliśmy tutaj z takim celem. Nie mieliśmy tego w planie.

Niektórzy uchodźcy podkreślają, że ich **decyzja o pozostaniu w Polsce była świadoma**. Doświadczenia z innych krajów nauczyły ich, jak trudne bywa życie w miejscu, gdzie nie ma się żadnego wsparcia i gdzie codziennie trzeba ukrywać się przed policją.

Zwłaszcza ja, powiedziałem im, że nie marzyłem o Niemczech. Ani o Francji, ani o Anglii, ani o Holandii. Bo kiedy mieszkałem na Białorusi, wiem, jak to jest być cudzoziemcem, jak trudno jest, jeśli nie masz nikogo, kto ci pomoże, w kraju, w którym jesteś obcy. I nie chciałbym stąd wyjeżdżać. Musiałbym się przeprowadzić, żeby pojechać w inne miejsce, gdzie znowu nie będzie nikogo, kto by mi pomógł. Zacząlbym znowu, mogę powiedzieć, uciekać stąd. (...) Nie muszę, mogę powiedzieć, zaczynać od nowa tego samego życia, jakie miałem na Białorusi.

Mimo to wielu uchodźców ma wrażenie, że ich wybór jest kwestionowany, a nawet podważany:

Muszę walczyć, żeby tu zostać

Ale zobaczysz, rozmawiasz z nimi [Polakami – tutaj rozmówca odwoływał się do rozmów z administracją ośrodka – przyp. aut.], dyskutujesz dzisiaj, mówisz im, a następnym razem, może za dwa tygodnie, znowu przychodzą z tym samym tematem. (...) Przychodzą i mówią ci: Czemu tu mieszkasz? Możesz jechać do Niemiec. Czemu tu mieszkasz? Nie ma tu nic. Jedź, jedź do Niemiec. Nawet jeśli próbujesz im udowodnić, że tutaj jest dla mnie dobrze. Powinienem tu mieszkać. Nie. Nie. Oni powiedzą: Tu nie ma nic dobrego.

Dla części osób uchodźczych Polska miała być miejscem, w którym wreszcie pocują się stabilnie i bezpiecznie. Jednak konfrontowani z ciągłymi sugestiami wyjazdu, niektórzy zaczynają się zastanawiać, czy rzeczywiście jest tu dla nich przestrzeń na budowanie przyszłości.

Po wyjściu z ośrodka niektórzy decydują się zostać w Polsce, mimo że jeszcze podczas pobytu w detencji planowali wyjechać. Pierwsze doświadczenia związane z pobytem w strzeżonym ośrodku często kształtują negatywny obraz kraju i wzmacniają chęć opuszczenia Polski jak najszybciej. Jednak **po wyjściu sytuacja się zmienia** – kontakty z Polakami, wsparcie organizacji i kościołów, a także zrozumienie lokalnej kultury sprawiają, że część osób zaczyna inaczej patrzeć na możliwość pozostania. Jeden z naszych rozmówców opisał, jak jego decyzja ewoluowała:

Kiedy byłem w zamkniętym ośrodku... sposób, w jaki mnie tam traktowano, w strzeżonym ośrodku, sprawił, że powiedziałem: 'Jeśli stąd wyjdę, to wyjadę z Polski'. Ale kiedy wyszedłem, zacząłem mieć kontakt z polskimi obywatelami i zobaczyłem, że oni są... że są przyjaźni i większość z nich nawet nie wie, co się dzieje w strzeżonym ośrodku.

Jednak pozostanie w Polsce to **nie tylko decyzja, ale i wyzwanie**. Niepewność prawna, związana z przedłużającym się oczekiwaniem na decyzję pobytową, utrudnia życie

i przyszłe plany. Jak zauważył jeden z rozmówców, jego status wciąż pozostaje nieuregulowany, a każda kolejna odmowa oznacza konieczność walki o możliwość pozostania:

Mój obecny status to obowiązek, by wrócić z powrotem do domu, na co ja już się odwoływałem, wiesz. (...) kiedy ja skontaktowałem się z nimi [rodziną], (...) oni dali mi dwie opcje. Musisz opuścić ten kraj i wyjechać gdzieś indziej. Powiedziałem im: nie, ja rozumiem system, ja rozumiem kulturę i ja nie mogę nigdzie wyjechać, wiesz, by zaczynać od zera. Tak, ja rozumiem kulturę i system. Więc, co ja muszę walczyć o moje zostanie w Polsce.

Decyzja o pozostaniu często nie wynika więc z łatwej sytuacji, ale z **przekonania, że zaczynanie od nowa w kolejnym kraju byłoby jeszcze trudniejsze**. Niektórzy uchodźcy zwracają uwagę na to, że Polska, mimo swoich wyzwań, jest miejscem, gdzie udało im się nawiązać więzi społeczne i zrozumieć kulturę. Jak jeden z rozmówców podkreślił:

Praca, dom, spanie

Wiesz, mogę powiedzieć, że to dlatego, że znam polskich ludzi [odpowiedź na pytanie – dlaczego postanowił zostać – przyp. aut.]. Według mojego rozumienia widzę, że oni naprawdę cenią swoją kulturę, wiesz. Spotkałem wielu Polaków, którzy opowiadali mi o swojej kulturze. Wiem, że w Polsce rodzina i podejście zorientowane na rodzinę jest bardzo silne. To jest inne niż w krajach Europy Zachodniej. Ale w Polsce, wiesz, to podejście rodzinne jest bardzo mocne. (...) i mogę powiedzieć, że ja nie byłem tutaj ofiarą rasizmu, co dało mi możliwość, żeby zostać. I sposób, w jaki ludzie mnie traktowali, kiedy wyszedłem, kiedy kontaktowałem się z ludźmi po pomoc, wiesz, z organizacjami, kościołami... i oni mnie wspierali wtedy. Więc po prostu zdecydowałem, że zostanę.

Dla wielu uchodźców **pozostanie w Polsce to wybór wynikający z realnych relacji i doświadczeń**, a nie tylko z braku innych opcji. Wsparcie, którego doświadczyli, oraz poczucie zrozumienia lokalnej kultury sprawiają, że mimo trudności decydują się walczyć o prawo do pozostania w tym kraju.

Samotność to doświadczenie, które pojawia się w wielu opowieściach naszych rozmówców. Po wyjściu z ośrodka często mierzą się nie tylko z nowymi wyzwaniami związanymi z pracą i mieszkaniem, ale także z brakiem bliskich relacji, które mogłyby pomóc w odnalezieniu się w nowym miejscu. Jeden z naszych rozmówców opisał swoją codzienność w Polsce jako cykl pracy i samotnych powrotów do domu:

Mieszkam sam, wszystko robię sam. Piorę, gotuję, sprzątam. Także moja praca też jest tak, że idę do pracy, praca skończona o godzinie 14. Przez te korki, co tam jest, potrzebuję godzinę, póki wrócę. O 4 rano idę do pracy, a jak wrócę, to tak samo. Praca, dom, spanie, praca, dom.

Izolacja nie wynika tylko z braku bliskich osób, ale także z **trudności w nawiązywaniu kontaktów**. Barięą bywa język – nawet wśród Polaków, z którymi ktoś spędza czas, nie zawsze jest możliwość ćwiczenia polskiego:

Obecnie? Spędzam większość czasu z Polakami, ale trudno mi się uczyć, ponieważ wszyscy mówią po angielsku, więc dla nich to jest tak... „Nie, chcę, wiesz, bo uczyłem się angielskiego w szkole, ale nie mam nikogo, z kim mógłbym go ćwiczyć”. Więc kiedy z nimi rozmawiam, mówią: „Nie, po angielsku”. Ja mówię: „Nie, możecie mówić do mnie po polsku”, a oni na to: „Nie, po angielsku”. Więc trudno mi nauczyć się języka od nich, bo nie mówią do mnie po polsku, tylko wszyscy po angielsku.

Brak bliskich relacji, samotność w codziennych obowiązkach i trudność w nauce języka sprawiają, że proces adaptacji do nowej rzeczywistości staje się jeszcze bardziej wymagający.

Grupa wrażliwa

Narażeni na nadużycia

Osoby trafiające do Polski jako uchodźcy często znajdują się w wyjątkowo trudnej sytuacji – są odcięte od wcześniejszego życia, pozbawione pracy, stabilizacji i wsparcia społecznego. Nie znają języka, nie mają dostępu do rzetelnych informacji, często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy. To sprawia, że stają się **grupą wyjątkowo podatną na różne formy wykorzystywania** – zarówno ze strony środowisk przestępczych, jak i ludzi, którzy wykorzystują ich zależność.

Niektórzy uchodźcy zmagają się z **wyżsikiem na rynku pracy** – pracują bez umów, za wynagrodzenie niższe niż minimalne, często w trudnych warunkach. Inni spotykają się z próbami oszustwa – fałszywymi obietnicami pomocy w legalizacji pobytu, które kończą się utratą pieniędzy i jeszcze większym zagubieniem.

Ci obcokrajowcy, ci uchodźcy, są tak podatni na nadużycia, tak łatwo mogą zostać wykorzystani.

Brak znajomości języka, niepewność co do przyszłości oraz brak stabilnych dochodów sprawiają, że te osoby często nie są w stanie bronić swoich praw i stają się grupą szczególnie wrażliwą na tego typu nadużycia.

Wszystko oni robią

Wielu uchodźców, zwłaszcza w pierwszych miesiącach po przyjeździe, **polega na pomocy** organizacji pozarządowych, wolontariuszy czy osób prywatnych. To one pomagają im w znalezieniu mieszkania, pracy, zapisaniu dzieci do szkół czy uzyskaniu dokumentów. **Brak samodzielności** w tych aspektach życia może prowadzić do poczucia zależności, a w konsekwencji do bezradności.

Ja do dzisiaj w takich sprawach urzędowych to nic nie zrobiłam szczerze mówiąc, bo zawsze jest ze mną Ania i oni załatwiają moje wszystkie sprawy. Ja tylko jestem tam żeby podpisać albo chodzić do lekarza i tyle, wszystko oni robią.

[kim są te osoby, które pomagają?] Nie wiem szczerze mówiąc. Ja czuję, że jestem małym dzieckiem, które jest przy mamie. I bez mamy zgubię się i nie wiem, co zrobić.

Chociaż pomoc organizacji jest często nieoceniona, **długotrwała zależność od innych może prowadzić do wykluczenia społecznego**. Osoby, które na pewnym etapie nie przejmują kontroli nad swoimi sprawami,

mogą czuć się zagubione i niesamodzielne. Z drugiej strony, uzależnienie od pomocy NGO-sów może też **utrwaląć stereotyp** o uchodźcach jako osobach **niezdolnych do samodzielnego funkcjonowania i nieintegrujących się** z lokalną społecznością. Sytuacja ta jest jednak dużo bardziej złożona – wielu spośród naszych rozmówców, mimo chęci usamodzielnienia się, napotyka wiele barier strukturalnych, takich jak brak dostępu do rynku pracy, trudności z uzyskaniem dokumentów czy brak odpowiedniego wsparcia systemowego.

Długotrwała zależność od pomocy organizacji pozarządowych może również rodzić frustrację – zarówno po stronie osób uchodźczych, które czasem odczuwają, że utknęły w martwym punkcie, jak i po stronie organizacji, które mając ograniczone zasoby, nie są w stanie długofalowo wspierać wszystkich, którzy zgłaszają się z prośbą o udzielenie pomocy. W efekcie, proces integracji może się wydłużać, a osoby uchodźcze mogą czuć się zawieszone pomiędzy dwoma światami – tym, z którego uciekły, i tym, w którym nadal nie mogą funkcjonować w pełni samodzielnie.



Łatwo się zatracić

Brak celu życiowego i stabilności może prowadzić do poważnych problemów. W Polsce, gdzie alkohol jest stosunkowo tani i łatwo dostępny, wielu uchodźców – pozbawionych perspektyw i wsparcia – **wpada w nałogi**.

Łatwo jest im się zagubić. Alkohol jest tutaj tak tani, że jeśli nie mają żadnego celu ani sensu w życiu, bardzo łatwo się zatracić. Można upić się za ostatnie drobne, które ma się w kieszeni, kupując coś w Żabce, rozumiesz? Więc wiem, że jeśli ktoś nie ma w życiu żadnego celu... wiesz, o co mi chodzi?

Osoby, które nie widzą przed sobą żadnych możliwości, często wpadają w błędne koło bezdomności i uzależnień. Brak stabilizacji, niskie dochody, brak celu sprawiają, że uchodźcy zaczynają czasami szukać ukojenia w alkoholu:

A co wtedy się stanie? Będziemy mieli na ulicach bezdomnych alkoholików wśród tych ludzi. Dlatego tak ważne jest, aby dać im jakiś cel.

Społeczna marginalizacja i brak perspektyw mogą sprawić, że te osoby, które miały kiedyś marzenia i plany, stają się osobami zagubionymi, bez motywacji do dalszej walki. Dlatego tak ważne jest stworzenie uchodźcom odpowiednich warunków do integracji, które pomogą im odnaleźć sens i cel w nowym miejscu. Kluczową rolę odgrywa tu nauka języka:

Muszą się zintegrować i... myślę, że wszystko zaczyna się od języka. Muszą nauczyć się języka.

Bez tej podstawy trudno mówić o jakiegokolwiek adaptacji i wyjściu z sytuacji, w której znaleźli się po ucieczce ze swojego kraju.

Zasoby

Osoby uchodźcze, rozpoczynając swoje życie poza ośrodkiem, wchodzi w ten proces z **różnymi zasobami**. Przez zasoby rozumiemy tu te czynniki wewnętrzne i zewnętrzne, które będą ułatwiały i stanowiły istotne wsparcie w procesie adaptacji. Niektóre z nich będą „zastane”, tzn. dana osoba dysponowała nimi już przekraczając granicę i trafiając do Polski, inne będą wypracowywane przez nich po drodze, jeszcze inne będą po prostu czynnikami zewnętrznymi, do których dana osoba ma szczęście mieć dostęp (np. rodzina przesyłająca pieniądze). Poniżej opisujemy **listę zasobów**, które w prowadzonych przez nas wywiadach **wybrzmiały jako kluczowe** i w znaczący sposób wpływały na losy naszych rozmówców.

Z angielskim jest łatwiej

Znajomość języka angielskiego znacznie ułatwia funkcjonowanie w Polsce, szczególnie w dużych miastach. Z angielskim dużo łatwiej o zawarcie nowych znajomości w gronach osób młodych, łatwiej również porozumieć się z organizacjami wspierającymi cudzoziemców, co zmniejsza poczucie wykluczenia w nowym środowisku. Znajomość języka daje również większe możliwości znalezienia pracy, trzeba jednak zaznaczyć, że dotyczy to przede wszystkim największych polskich miast. W mniejszych miejscowościach oraz w pracy wymagającej kontaktu z klientami nieznajomość polskiego stanowi istotną barierę. Angielski bywa wystarczający na pierwszym etapie adaptacji, jednak osoby chcące rozwijać się zawodowo często napotykają na konieczność nauki języka polskiego o czym jeden z naszych rozmówców mówił tak:

Bariera językowa była ogromna. Jeszcze w Warszawie jest lepiej niż w innych miastach, bo większość ludzi mówi po angielsku. Ale szukając pracy... Czasami konieczna jest znajomość polskiego. Aplikowałem do kilku restauracji, ale polski był dla mnie dużą barierą.

Wszystko mogę znaleźć w Internecie

Dostęp do internetu i umiejętność korzystania z narzędzi cyfrowych znacząco wpływają na zdolność do zdobywania informacji.

Dla mnie, w mojej osobistej sytuacji, łatwo było zdobyć informacje, bo mając dostęp do internetu mogę wszystko tam sprawdzić.

Osoby obeznane z nowoczesnymi technologiami mogą szybciej odnaleźć się w nowym środowisku. Dla wielu młodszych migrantów Internet staje się podstawowym narzędziem do poszukiwania informacji, także poprzez narzędzia AI, takie jak ChatGPT. Osoby z niskimi kompetencjami cyfrowymi, także osoby wykluczone cyfrowo, będą mierzyć się z dużo większymi wyzwaniem w odnalezieniu się w obcym kraju.

Bez tego na początku nie ma nic

Wsparcie finansowe od rodziny pozostającej w kraju pochodzenia jest kluczowe dla wielu osób rozpoczynających życie w Polsce, szczególnie tych, które w pierwszym okresie pobytu nie mają dostępu do legalnej pracy ani własnych oszczędności. Wówczas środki przesyłane przez rodzinę stanowią jedyną formę dochodu. Brak środków oznacza nie tylko trudności w zaspokojeniu podstawowych potrzeb, ale też większą zależność od organizacji pomocowych i ograniczoną możliwość samodzielnego funkcjonowania.

Mam tutaj znajomych, więc sobie poradzę

Ogromnym zasobem dla osób z doświadczeniem uchodźczym w Polsce są **znajomości**, ich **sieci społeczne**. Znajomości okazują się kluczowe w zaspokojeniu podstawowych potrzeb bytowych – w znalezieniu pracy czy mieszkania.

Tak naprawdę mój kolega tam pracował, albo mój znajomy z Iraku. On powiedział, że znalazł mi pracę tam. Powiedział, że tam mają pracę.

Wielu naszym rozmówcom w znalezieniu pracy pomogli znajomi, którym udało się już gdzieś zatrudnić. Jeden z uczestników wprost mówi o konieczności pośrednictwa w szukaniu pracy:

Muszę powiedzieć, że większość osób z Afryki, które spotkałem tutaj w Polsce i które pracują, powiedziało mi, że nie da się znaleźć samemu pracy w Polsce. To jakiś Polak dzwonił i szukał w ich imieniu.

Grupowe konwersacje i kanały na popularnych komunikatorach, stanowią ważne źródło informacji i przydatnych wskazówek w społeczności migranckiej. Można znaleźć na nich informacje o dostępnych ofertach pracy, opcjach mieszkaniowych, ofercie organizacji wspierających cudzoziemców, eventach, spotkaniach czy po prostu wzajemnej pomocy. Jeden z rozmówców wspomina, że regularnie przekazywał nowo poznane informacje znajomym, których poznał w ośrodku:

Robiłem zdjęcia, wysyłałem maila z krótkimi informacjami do moich znajomych co są w zamkniętych ośrodkach i że możecie się do tej organizacji zgłaszać albo kontaktować.

Co ważne i warte odnotowania, nie wszystkie social media popularne w Polsce będą skuteczne w docieraniu z ofertą do społeczności migranckiej. Facebook nie zawsze stanowi źródło i kanał wymiany informacji dla migrantów. W niektórych krajach, np. w Turcji, nie jest popularną platformą, dlatego część osób nie ma nawyku szukania tam ofert pracy czy wsparcia. **NGO reklamujące swoje usługi głównie na pośrednictwem tej platformy mogą mieć zmniejszoną skuteczność w docieraniu do niektórych grup swoich odbiorców.**

Znajomości dają też osobom uchodźczym **bazowe poczucie bezpieczeństwa**, poczucie, że nie są sami.

Mam znajomych tutaj, kolegów i nawet jak stracę jedną pracę, to zawsze znajdę drugą i dzięki temu, że mam dużo kontaktów i znajomości, to poradzę sobie.

Osoby z doświadczeniem migracji i uchodźstwa często tworzą **wspólnoty oparte na podobnych przeżyciach**, które zastępują tradycyjne sieci wsparcia. Relacje te nie muszą opierać się na wspólnym języku czy narodowości – kluczowe staje się zrozumienie wynikające ze wspólnych doświadczeń. Dzięki temu migranci mogą liczyć na pomoc i solidarność w codziennych wyzwaniach, co ułatwia im odnalezienie się w nowym środowisku. Jeden z uczestników badania mówi o tym w następujący sposób:

To jest rodzaj braterstwa, wiesz? Jeśli jesteś w tej grupie, jesteś jak rodzina. Bo mamy tę samą historię, te same wyzwania. Więc stworzyliśmy społeczność, która jest oparta nie na kraju czy narodowości, ale na historii bycia uchodźcą.

W badaniu jakościowym, które realizowaliśmy w ośrodku zbiorowego zakwaterowania dla uchodźców z Ukrainy, jednym z kluczowych wniosków było wskazanie społeczności powstałej w tym miejscu jako istotnego czynnika chroniącego i wspierającego, zwłaszcza w przypadku osób w wieku senioralnym zamieszkujących ośrodki. Zawierane w miejscach zbiorowego zakwaterowania znajomości stają się realnym wsparciem i a niejednokrotnie źródłem dostępu do usług czy innych dóbr. **Jednocześnie uczestnicy naszego badania wskazują, że niemożność porozumienia się w jednym języku i pogorszony stan psychiczny mogą stanowić bariery niepozwalające osobom nawiązać relacji i stać się zasobem dla siebie nawzajem.** Bariera językowa utrudnia nawiązywanie kontaktów, zwłaszcza wśród osób z różnych grup narodowych i etnicznych. Ogranicza to możliwość budowania relacji i wzajemnego wsparcia, jednak nie wyklucza ich całkowicie. Często interakcje opierają się na innych formach komunikacji – wspólnych aktywnościach, gestach czy emocjonalnych więziach. Wspólne spędzanie czasu, np. z dziećmi, pozwala na przełamywanie dystansu i budowanie relacji mimo różnic językowych.

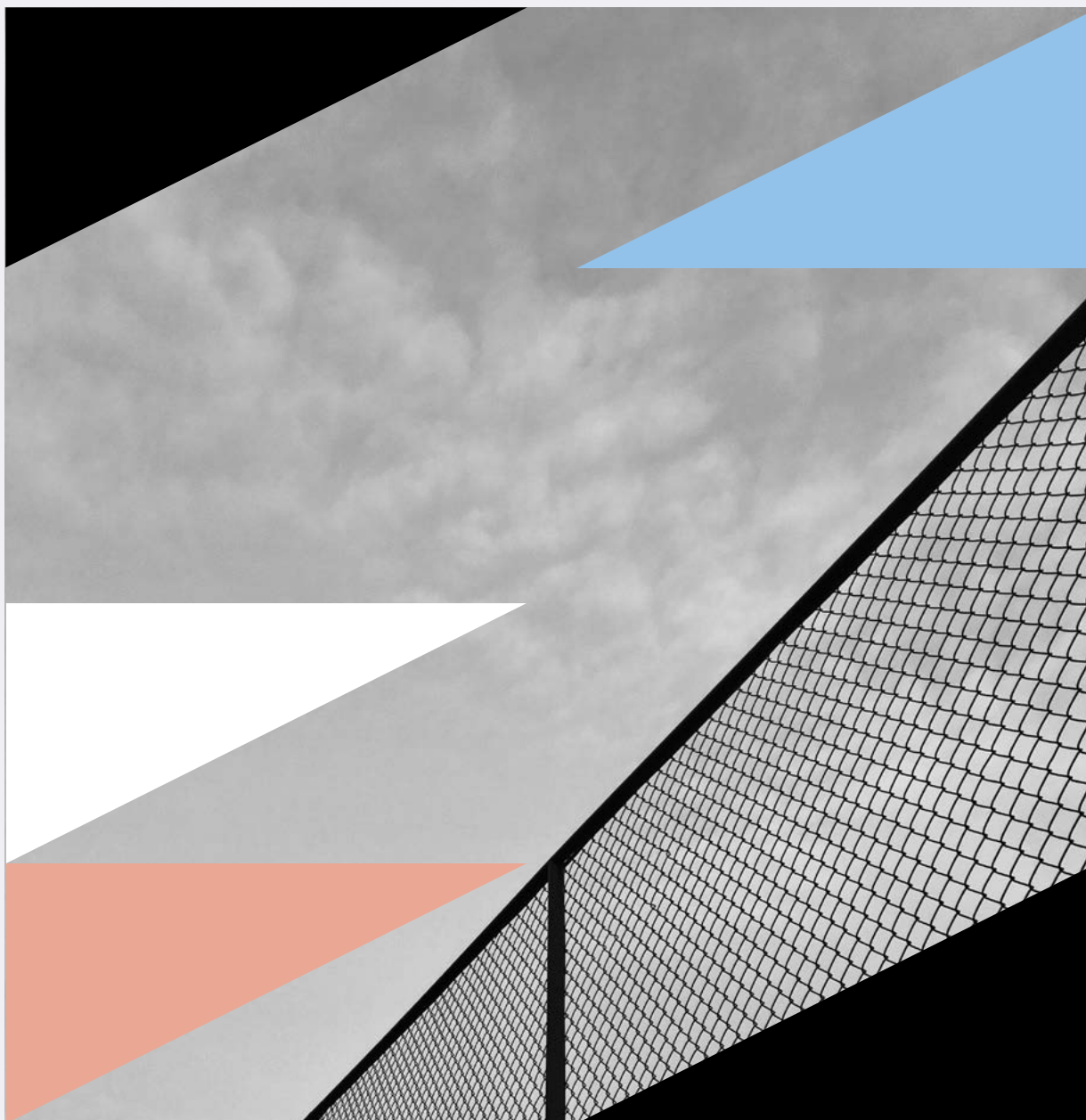
Tutaj są bardziej Czeczeńcy i Ukraińcy. I dlatego, przez to że nie znam języka, to nie mogę za bardzo się skontaktować z nimi. Ale też jest z Afryki dużo ludzi. I tutaj jest jedna pani, która ma syna, który ma 4–5 miesięcy. I często jestem u niej i gram z jej synem.

Otwartość i łatwość nawiązywania kontaktów jest zasobem wewnętrznym, który będzie ułatwiał budowanie swoich sieci społecznych i sięganie po wsparcie. Osobom takim łatwiej poradzić sobie w nowych okolicznościach właśnie dzięki umiejętności zawierania nowych znajomości i zjednywania sobie ludzi. Zasób ten będzie często pozwalał im nawiązywać relacje nawet bez znajomości języka.

Jestem komunikatywny, szybko z ludźmi się dogaduję, po prostu szukałem na Facebooku, zobaczyłem kto jest tutaj, kto jest z Iraku i dodałem na Facebooku i potem rozmawiałem i pisałem i to tak.

Wykorzystanie mediów społecznościowych pozwala osobom migranckim na szybkie dotarcie do rodaków, co może prowadzić do uzyskania wsparcia i informacji, łatwiejszego poruszania się w nowej – polskiej – rzeczywistości.

Czynnikiem, który będzie facylitował otwartość i chęć nawiązywania kontaktu z innymi, będzie wystarczająco dobry stan psychiczny i bazowe poczucie bezpieczeństwa. Wiele osób, które przekroczyły zieloną granicę i przebywały w strzeżonym ośrodku dla cudzoziemców, ma za sobą doświadczenia graniczne, tj. doświadczenia na styku życia i śmierci. Nawarstwienie traumy i stresorów z nowej rzeczywistości pobytowej powoduje, że zasób ten, przynajmniej na początku, może być poza ich zasięgiem.



Co pomaga?

Oprócz zasobów, którymi w różny sposób dysponują, uczestnicy badania wymieniali również formy wsparcia lub aktywności czy praktyki, które pozwalały im radzić sobie w okolicznościach, w których się znaleźli.

Pomoc od NGO

Dla wielu migrantów **organizacje pozarządowe są pierwszym miejscem, do którego zwracają się po pomoc**. W opowieściach uczestników naszego badania wielokrotnie wybrzmiewały imiona pracowników NGO, którzy wspierali ich jeszcze podczas pobytu w strzeżonym ośrodku dla cudzoziemców lub świeżo po jego opuszczeniu. Imiona te są wymieniane w odpowiedzi na pytanie o bliskie im osoby w Polsce. Nie zawsze chodzi o konkretną usługę, którą świadczy sama organizacja – często samo to, że ktoś wysłucha, wyjaśni procedury lub wskaże, gdzie szukać dalszego wsparcia, ma ogromne znaczenie. NGO pełnią funkcję punktu odniesienia

w nowym środowisku – często stanowią też punkt zahaczenia, np. poprzez udzielenie tymczasowego zakwaterowania lub pośredniczenie w sieciowaniu ze środowiskami migrantkami. To NGO występują również często w roli przewodników po polskim systemie administracyjnym, towarzyszą w spotkaniach w urzędach czy tłumaczą podczas wizyt lekarskich. W naturalny sposób pracownicy NGO są często pierwszym kontaktem dla osób z doświadczeniem uchodźczym i stają przed odpowiedzialną rolą udzielenia wsparcia w budowaniu przez beneficjentów samodzielności w nowym środowisku.

Sport, aktywność

Aktywność fizyczna i uczestnictwo w zajęciach opartych na ruchu mogą stanowić ważny element codzienności osób w ośrodkach dla cudzoziemców. Sport daje zajęcie, pozwala wypełnić czas i może wiązać się z poczuciem sprawczości, z satysfakcją z osiągnięć, nawet w ograniczonych warunkach.

Potem już, po jakimś czasie już powiedziałem, że muszę coś robić w swoim życiu i zaczęłam uprawiać sport, a w tym sporcie to wygrałam kilka takich, coś tam sportowo robiliśmy, to już wygrałam dwa chyba.

Sport i aktywność fizyczna może być strategią radzenia sobie z bezradnością wobec procedur, które zmuszają do czekania na rozstrzygnięcie sytuacji pobytowej. **Podobną rolę może pełnić edukacja** – regularne uczestnictwo w kursach czy zajęciach językowych daje rytm dnia i odciąga myśli od trudności. Jeden z uczestników badania mówi o tym w ten sposób:

Mogę powiedzieć... kiedy jesteś w depresji, w niektóre dni czujesz się dobrze, w inne gorzej. I dlatego kiedy idę na zajęcia z polskiego, robię to po to, by zająć czymś głowę. Wiem, że jak pójdę na zajęcia z polskiego, to mi pomoże. Nawet jeśli nie mam pracy, mam wtedy poczucie, że coś robię.

Modlitwa, wiara

Modlitwa i wiara mogą dawać poczucie stabilności i wpływu w niepewnych warunkach. W okolicznościach, na które osoby nie mają wpływu, wiara pomaga polegać na czymś większym niż możliwości jednostki. Dla niektórych osób praktyki religijne są źródłem wewnętrznej siły, pozwalają zachować nadzieję lub uporządkować codzienność.

I jesteś szczęśliwa, ale z drugiej strony nic nie czujesz. I też wyszłam z synem i modliliśmy się.

Modlitwa może też stać się rytuałem wspierającym odzyskiwanie dobrostanu psychicznego. Wspólnoty wyznaniowe bywają także miejscem wsparcia społecznego, co może mieć szczególne znaczenie dla osób doświadczających izolacji.

Niewykorzystane zasoby

Nie ma ścieżki, żeby cię zintegrować

W Polsce problemem **jest brak systemu, który skutecznie wspierałby integrację zawodową wysoko wykwalifikowanych pracowników z doświadczeniem migracji** – zarówno w kontekście nostryfikacji dyplomów, jak i uznawania kwalifikacji w praktyce. Jeden z naszych rozmówców, lekarz, opowiadał o swoich zmaganiach w poszukiwaniu satysfakcjonującej pracy tak:

Jeśli jesteś dobrze wykształcony, masz dobrą profesję... I, w porządku, teraz czuję się potrzebny, bo pomagam w pracy ludziom, to trochę jak bycie lekarzem. Ale gdybym nie dostał tej pracy, pracowałbym w kebabie. 14 godzin dziennie z tą wiedzą i umiejętnościami. Nie mówię, że ta praca nie jest ważna, jest... ale... może powiedziałbym, że nieco mniej, wiesz? Więc jeśli o to chodzi, nie ma dosłownie niczego.

Jego próby zdobycia informacji na temat możliwości podjęcia pracy w zawodzie zakończyły się fiaskiem. Odwiedzane przez niego instytucje nie wiedziały, jak go pokierować i jakie procedury uruchomić. Jego suplement do

dyplomu, mający pozwolić na uznanie kwalifikacji zawodowych na terenie Europy, nie okazał się skuteczny.

Izba Lekarska mówi, że mam iść zapytać do Ministerstwa Zdrowia. Ministerstwo Zdrowia mówi, że mam iść do Uniwersytetu Medycznego. Uniwersytet Medyczny twierdzi, że mam iść do Izby Lekarskiej. Oni nie wiedzą, co z tobą zrobić.

Dla wielu migrantów oznacza to **konieczność podejmowania pracy poniżej ich kompetencji lub przebranżowienia się**, co wiąże się z dodatkowymi trudnościami, zwłaszcza jeśli konieczne staje się ukończenie kosztownych i czasochłonnych kursów. Brak wsparcia w tym obszarze prowadzi do niewykorzystania umiejętności, które mogłyby wzbogacić rynek pracy i społeczeństwo przyjmujące, co zauważa nasz rozmówca:

Jeśli mielibyście dobry system, żeby mnie wdrożyć/zintegrować... wykształcenie lekarza kosztuje państwo miliony, więc byłbym bardziej przydatny.

Akceptowałem miejsce, gdzie jestem – historia pana Ahmada¹

Na zakończenie chciałyśmy przywołać relację pana Ahmada, którą wyodrębniłyśmy z głównej części raportu, ponieważ jego narracja była wyraźnie odmienna na tle pozostałych. Nasz rozmówca podzielił się swoją historią trafienia do strzeżonego ośrodka dla cudzoziemców i wskazywał, że gotowość do przyjęcia konsekwencji decyzji i pogodzenie się z sytuacją sprawiły, że łatwiej było mu funkcjonować w tym miejscu:

Tak jak mówiłem, że chciałem mówić o sobie, bo mnie dublinowali [skrót od tzw. „systemu dublińskiego” służącego do określenia, które państwo członkowskie UE jest odpowiedzialne za rozpatrzenie wniosku o udzielenie ochrony międzynarodowej – prz. aut.], w sensie zawrócili mnie z Niemiec do Polski. Podczas dostarczenia mnie do Straży Granicznej, miałem dwie możliwości, powiedzieli mi: „Masz dwa opcje”. Albo dobrowolnie opuścisz kraj albo trafisz do zamkniętego ośrodka. A ja wybrałem ten drugi, czyli do zamkniętego ośrodka. (...) Powiedziałem, że tak, ja jestem winny, że przekraczałem

granice nielegalnie i także jestem gotowy do kary, którą mi dajecie. Czyli zgadzam się na wszystkie te kary, które mi dajecie i to tak mi się wydaje i że to pomagało mi też psychicznie czuć lepiej się.

Swoją sprawczość i samostanowienie odnalazł we wzięciu odpowiedzialności za swoje decyzje i wyborze trafienia do ośrodka, którego dokonał. Podkreślał, że miał tam zapewnione dobre warunki, możliwość aktywności fizycznej i kontaktu z osobami z różnych kultur, co traktował jako wartościowe doświadczenie. Zdawał sobie sprawę, że jego postawa należała do wyjątków w ośrodku zamkniętym. O swojej odporności psychicznej mówił następująco:

Byłem w lepszym stanie psychicznym, też dlatego, że już zgodziłem się z tym co było, zgodziłem się z tą karą. I dlatego byłem bardziej przygotowany, w sensie byłem bardziej... Akceptowałem miejsce gdzie jestem i dlatego od niektórych bardziej chciałem się uczyć albo inne priorytety były dla mnie w byciu tam. (...) bo nie każdy tam był co ja,

przygotowany albo już zgodził się na to, co go spotkało w tym miejscu. W większości nie byli na to gotowi.

Postawa akceptacji pozwoliła mu przestać walczyć z rzeczywistością, a zaoszczędzoną energię przeznaczyć na to, na co miał wpływ – w tym wypadku były to aktywności, jak sport i nauka języka.

Także poprawiłem swoje CV. Oczywiście, jak tylko dostanę pozwolenie o pracę, to już składam CV w tym zawodzie, w którym pracuję, w sensie ta inżynieria dentystyczna. Myślę, że mam dobry zawód. Jak tylko znajdę pracę, wtedy mogę żyć lepiej. Ale w tym czasie, teraz co jestem, czekam. W tej chwili najbardziej koncentruję się na nauce języka polskiego, bo myślę, że to jest bardzo kluczowe.

Wsparciem w tym procesie może być również przygotowanie do wejścia na rynek pracy w Polsce w przyszłości. Wypowiedzi uczestników badań pokazują, że osoby koncentrujące się na nauce języka, poprawianiu CV i oczekiwaniu na możliwość podjęcia

legalnej pracy traktują to jako ważny element budowania swojej przyszłości. Co więcej, z badania wynika, że to brak dostępu do podstawowych informacji o Polsce i jej realiach powoduje, że osoby ruszają w drogę szukać innego kraju do życia. Brak informacji jest realną barierą integracyjną.

Osoby, które potrafią dostosować się do nowych warunków, łatwiej odnajdują się w nowej rzeczywistości. Przyjęcie konsekwencji swoich działań oraz skupienie się na dostępnych możliwościach może pomóc w zachowaniu równowagi psychicznej i planowaniu przyszłości.

Podsumowanie

Celem naszego badania było **poznanie doświadczeń osób po opuszczeniu SOC i OO, określenie wyzwań**, z którymi się mierzą, a w konsekwencji – **identyfikacja potrzeb i określenie możliwie najbardziej efektywnych sposobów odpowiadania na nie przez instytucje publiczne i organizacje pozarządowe**.

Wyniki badania przeprowadzają odbiorców przez **etapy procesu, który po wyjściu ze strzeżonego ośrodka przechodzą osoby uchodźcze**. Od momentu, w którym zamykają się za nimi drzwi, w którym szukają drogi i środków transportu do nowego miejsca pobytu; przez powolne wracanie do równowagi psychicznej i wychodzenie z trybu przetrwania; następnie próby podjęcia pracy i znalezienia mieszkania; a także próby odnalezienia się w polskim społeczeństwie.

Podczas tego procesu **osoby uchodźcze stykają się z szeregiem wyzwań**. Wśród najistotniejszych wymieniają **trudności w uzyskaniu stabilnego zatrudnienia**, co

wynika m.in. z barier językowych, braku uznawalności kwalifikacji zawodowych, a także nieznajomości lokalnego rynku pracy. Kolejnym dużym wyzwaniem jest **znalezienie odpowiedniego mieszkania**, zwłaszcza w obliczu wysokich kosztów, a także niechęci właścicieli do wynajmu mieszkań osobom z doświadczeniem uchodźczym. Wśród innych barier wymienia się również **problemy instytucjonalne z regulacją pobytu i trudności w integracji społecznej**, wynikające z braku wsparcia w nauce języka oraz niechęci okazywanej im nieraz przez Polaków.

Opowieść kończymy **wskazaniem zasobów, które osobom uchodźczym ułatwiają adaptację**, a także tych, które te osoby wnoszą, choć nie zostają one wykorzystane przez państwo.

Naszym celem było mocne zakorzenienie wyłonionych tematów w zebranych danych jakościowych. Cytaty ilustrujące omawiane kwestie są głosem uczestników badania, który najlepiej oddaje i ilustruje niuanse tego,

z czym się oni mierzą. Ich opowieść i wskazane rekomendacje mają posłużyć jako główny drogowskaz dla instytucji, organów publicznych i organizacji pozarządowych świadczących wsparcie społecznościom uchodźczym i migranckim w dostosowaniu oferty i form pomocy.

Rekomendacje dla organizacji wspierających uchodźców i migrantów

Aby skuteczniej wspierać osoby uchodźcze, instytucje publiczne i organizacje pozarządowe powinny dostosować swoje działania do realnych potrzeb tej grupy, szczególnie w okresie tuż po opuszczeniu zamkniętych ośrodków. Szczególnie istotna w tym zakresie jest **współpraca instytucji** takich jak **Straż Graniczna (SG)**, **Urząd ds. Cudzoziemców (UdSC)**, **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji (MSWiA)**, **Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MR-PiPS)**, **Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR)**, **Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS)** **ze wsparciem NGO-sów**.

Na podstawie przeprowadzonych badań wyłoniłyśmy **kluczowe obszary wsparcia**:

1. Podstawowe wsparcie informacyjne – instrukcja obsługi Polski

Osoby opuszczające SOC często nie mają dostępu do podstawowych informacji o funkcjonowaniu w Polsce. Powyższe instytucje i NGO wspierające osoby uchodźcze powinny skupić się na dostarczeniu praktycznych wskazówek, m.in.:

- Jak korzystać z transportu publicznego, gdzie kupić bilety, komu przysługuje bezpłatny przejazd?
- Jakie są warunki pogodowe w Polsce i jak się do nich przygotować?
- Jakie organizacje oferują pomoc i w czym się specjalizują?
- Na jakich stronach szukać pracy? Na co zwrócić uwagę w trakcie przeglądania ogłoszeń? Jaka jest kultura wokół pisania CV (co napisać, a co niekoniecznie)?
- Jak działa system opieki zdrowotnej i gdzie szukać pomocy medycznej?
- Jakie prawa i obowiązki mają osoby w procedurze i uchodźcy w Polsce?
- Jak wygląda codzienne życie, gdzie zrobić zakupy, jak znaleźć mieszkanie? Kiedy wypadają święta i dni wolne w Polsce?
- Jak funkcjonuje polski system edukacyjny i jakie są możliwości kształcenia?

Rekomendacje dla organizacji wspierających uchodźców i migrantów

Ważne jest także **dostosowanie kanałów komunikacji do odbiorców** – Facebook czy inne polskie portale nie zawsze są popularne wśród migrantów. Dobrym rozwiązaniem może być natomiast sieciowanie i proszenie, metodą kuli śnieżnej, beneficjentów o przekazanie informacji o usługach dalej potencjalnie zainteresowanym osobom.

Jak zaproponował jeden z uczestników badania, **materiały z podstawowymi informacjami o Polsce mogą być również opublikowane w formie filmów łatwo dostępnych w Internecie**: *„Także mam taką propozycję, bo szkolenia być może będzie trudno robić w zamkniętym ośrodku, ale żeby były filmiki na YouTube albo w zamkniętym ośrodku, żeby mieli kilka filmików takich informacyjnych, żeby pokazać tym ludziom, co tam siedzą, bo rozumiem że szkolenia to będzie długo trwało. Np. jeden informacyjny, co dotyczy komunikacji, kolejny czegoś innego..”*

Rekomendowane działania obejmują ponadto:

- **stworzenie podstawowego podręcznika** dla osób opuszczających ośrodki (np. w formie broszury, aplikacji, pliku pdf do pobrania),
- udostępnienie **krótkich filmów informacyjnych** w różnych językach (stworzonych we współpracy ze społecznością migrantów),
- aktualizowaną na bieżąco **listę organizacji pomocowych** z podziałem na specjalizacje – gdzie szukać pomocy socjalnej, prawnej, pomocy w znalezieniu mieszkania czy pracy, gdzie znaleźć wsparcie psychologiczne

Rekomendacje dla organizacji wspierających uchodźców i migrantów

2. Budowanie sieci społecznych jako kluczowego zasobu

Nasze badanie wykazało, że jednym z najważniejszych czynników ułatwiających stabilizację życia po opuszczeniu SOC jest kapitał społeczny. Znajomości pomagają często w znalezieniu pracy, mieszkania i dostępie do pomocy organizacji pozarządowych. Są ponadto źródłem wsparcia i czynnikiem chroniącym w obliczu kryzysów psychicznych. Powyższe instytucje i NGO powinny:

- tworzyć **przestrzenie do integracji i budowania relacji** (np. grupy wsparcia uznające wspólnotę doświadczeń uczestników, spotkania networkingowe, kursy językowe z elementami integracyjnymi),
- wspierać rozwój **lokalnych sieci wsparcia** np. poprzez łączenie nowo przybyłych osób uchodźczych z bardziej doświadczonymi osobami, które same mają również historię migracji,
- w miarę możliwości – **rozwijać działania animujące społeczność mieszkańców ośrodków otwartych**, facylitować komunikację i stwarzać warunki sprzyjające spotkaniu, nawiązywaniu kontaktów, aby przeciwdziałać izolacji i wspierać odbudowę zdrowia psychicznego,
- promować **wolontariat** jako formę integracji społecznej i nabywania doświadczenia.

Rekomendacje dla organizacji wspierających uchodźców i migrantów

3. Kursy językowe jako klucz do integracji

Znajomość języka jest kluczowa dla integracji i procesu usamodzielniania osób uchodźczych. Jest też w wielu przypadkach warunkiem koniecznym do podjęcia satysfakcjonującej pracy. Powyższe instytucje i NGO powinny:

- organizować **profesjonalne kursy językowe** dostosowane do różnych poziomów zaawansowania i intensywności,
- **łączyć naukę** języka polskiego z **elementami praktycznymi** np. warsztatami o kulturze i życiu w Polsce,
- zadbać o **dostosowaną i elastyczną ofertę** – organizować kursy online, odbywające się wieczorami, ale też stacjonarnie w ośrodkach otwartych, aby różne grupy odbiorców mogły z nich skorzystać
- oferować kursy **specjalistycznego języka zawodowego** dla określonych grup (np. lekarzy, inżynierów, nauczycieli).

Rekomendacje dla organizacji wspierających uchodźców i migrantów

4. Wsparcie w integracji na rynku pracy

Dostęp do rynku pracy i podejmowanie aktywności zawodowej są kluczowymi tematami, ważnymi dla naszych rozmówców. Powyższe instytucje i NGO powinny:

- prowadzić **szkolenia dla pracodawców**, zwiększając poziom świadomości na temat zatrudniania migrantów i uchodźców oraz wskazując na korzyści z tego płynące,
- prowadzić **proaktywne doradztwo zawodowe** obejmujące m.in. organizację **spotkań networkingowych z pracodawcami**, które umożliwią uchodźcom nawiązanie kontaktów zawodowych,
- tworzyć **zasoby informacyjne** dotyczące legalności zatrudnienia, umów czy warunków pracy w Polsce,
- **zwiększać świadomość beneficjentów w poruszaniu się po polskim rynku pracy**, w tym: odpowiednie dostosowanie CV, przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych, wzmacnianie ważnych kulturowo kompetencji miękkich
- tworzyć **bazy „przyjaznych”** migrantom i uchodźcom **pracodawców**,
- **udostępniać informacje** o dostępnych programach i zasadach aplikacji czy zapisów do **szkół zawodowych, policealnych czy na studia wyższe**.

Rekomendacje dla organizacji wspierających uchodźców i migrantów

5. Aktywizacja poprzez sport

Aktywność fizyczna poprawia samopoczucie i motywację do działania. Jest też doskonałą okazją do budowania społeczności i nawiązywania kontaktów. Powyższe instytucje i NGO powinny:

- organizować **grupowe zajęcia sportowe** w ośrodkach i dla osób, które już je opuściły,
- łączyć **aktywność sportową z integracją społeczną** (np. wspólne mecze, spacer, biegi charytatywne),
- **testować różne formy aktywizacji**, np. ćwiczenia rano jako element wprowadzający rutynę i strukturę w codziennym życiu.

6. Wsparcie psychologiczne

Osoby uchodźcze często zmagają się z obniżonym nastrojem, stresem pourazowym i trudnościami adaptacyjnymi. Powyższe instytucje i NGO powinny:

- zapewnić **dostęp do profesjonalnego i dostosowanego kulturowo oraz językowo wsparcia psychologicznego**, także na terenie ośrodków dla cudzoziemców,
- **stosować różnorodne metody wsparcia**, nie ograniczając się do tradycyjnej psychoterapii, a uwzględniając alternatywne formy wsparcia np. terapię przez wspólne aktywności, zajęcia artystyczne, warsztaty psychoedukacyjne, działania integracyjne czy po prostu współtowarzyszenie.

Rekomendacje dla organizacji wspierających uchodźców i migrantów

7. Proaktywne podejście do wsparcia

Powyższe instytucje i NGO nie powinny czekać, aż osoby uchodźcze same dotrą do organizacji – konieczne jest wychodzenie z pomocą do tych, którzy dopiero opuścili ośrodki zamknięte lub przebywają w ośrodkach otwartych. Potrzebne są:

- dobrze oznakowane mobilne zespoły wsparcia docierające do miejsc, gdzie przebywają osoby uchodźcze,
- dyżury informacyjne w ośrodkach otwartych,
- systemowa współpraca z instytucjami/organizacjami/lokalnymi liderami w miejscowościach w pobliżu ośrodków dla cudzoziemców.

8. Praca rzecznicza i edukacja społeczna

Konieczna jest praca nad zmianą społecznego odbioru migracji i uchodźstwa, zarówno wśród instytucji, jak i w społeczeństwie. Powyższe instytucje i NGO powinny:

- organizować **szkolenia dla urzędników i instytucji** publicznych, by zwiększyć ich kompetencje w pracy z migrantami i uchodźcami,
- **działać na rzecz wykorzystania kwalifikacji** osób migranckich i uchodźczych poprzez rzecznictwo mające na celu wywieranie nacisku na instytucje odpowiedzialne za uznawanie kwalifikacji,
- **promować pozytywne przykłady** integracji i sukcesów migrantów i uchodźców,
- prowadzić **kampanie informacyjne i rzecznicze** na rzecz ochrony praw migrantów i uchodźców.