

**Od „gościa”
do „sąsiada”.
Strategia Integracyjna
Polski na lata
2026-2035.
Głos osób
z doświadczeniem
migracji**

**Raport z konsultacji strategii ze
społecznością migrancką oraz
specjalistami wspierającymi osoby
migranckie w polskich urządach,
instytucjach i organizacjach.**

**FUNDACJA
Polskie
Forum
Migracyjne**

czerwiec 2026

spis treści

4	Wstęp
6	Strategia integracyjna i konsultacje – informacje podstawowe
10	Jak migranci postrzegają oczekiwania wobec siebie?
12	Główne wnioski i rekomendacje
16	Nauka języka polskiego
24	Edukacja obywatelska i społeczna
28	Integracja ekonomiczna
34	Ochrona zdrowia
40	Strategia integracyjna a pomoc społeczna
44	Mieszkanie – pierwszy krok
48	Od „gościa” do „sąsiada”. Integracja społeczna i kulturalna
54	Dziecko i rodzina
56	Na koniec: co sprawia, że ludzie czują się bezpieczni i budują dobre życie?
58	O organizacjach
64	Uczestnicy procesu

„Jedna z matek opowiadała o radości, gdy jej dziecko znalazło kolegę w polskiej szkole: *Pierwszy dzień odbierałam dziecko ze szkoły i ono mi do słuchawki krzyczy: Poczekaj matka, poczekaj, muszę dogadać się ze swoim kolegą.* Najprościej mówiąc, płakała od radości, że jednak znalazł siebie w tym otoczeniu”.

**uczestnicy
z 14 państw**

„Tak jak państwo myśli, że należy uczyć migrantów o polskiej kulturze, no to też trzeba uczyć Polaków o świecie”.

„Pierwszy priorytet to – jeśli użyjemy metafory – drzwi Narnii do nowego świata, do którego chcesz wejść i znaleźć w nim swoje miejsce. Więc język jest na pierwszym miejscu”.

„Trafiłam na jedno ogłoszenie i tam było napisane: ‚bez dzieci, bez Ukraińców’. To taka dyskryminacja, traktują nas jak zwierzęta”.

**142 osoby
z doświadczeniem
migracji**

**6 miast
w Polsce**

6 tygodni

16 spotkań

Wstęp

Kiedy w marcu 2026 roku Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zaprezentowało projekt Strategii Integracyjnej Polski na lata 2026–2035, zapytaliśmy o plany konsultacji dokumentu z samymi migrantami. Nie było takiego planu. Postanowiliśmy więc przeprowadzić konsultacje i zapewnić głos w dyskusji osobom, których strategia dotyczy, w duchu zasady „nic o nas bez nas”.

Niniejszy raport prezentuje głos migrantów na temat integracji. Tego, co ona oznacza w praktyce. Osoby z doświadczeniem migracji dzielą się refleksjami i rekomendacjami: co wspiera integrację, a co ją utrudnia, co pomaga przybyłym budować relacje z Polską i Polakami, jakie działania państwa wspierałyby lepiej ten proces.

Według naszej wiedzy konsultacje rządowego dokumentu strategicznego dotyczącego migracji z migrantami to działanie bez precedensu.

W sześć tygodni odbyło się 16 spotkań z osobami z doświadczeniem migracji w 6 miastach w Polsce. Wzięły w nich udział 142 osoby z 4 kontynentów, pochodzące z 14 państw. Dodatkowo przeprowadziliśmy sześć spotkań tematycznych, zapraszając polskich praktyków pracujących w urzędach i instytucjach do identyfikowania rekomendacji i wyzwań w sześciu obszarach integracji wymienionych, ale też niewymienionych w rządowym dokumencie (rynkowi pracy, edukacji, pomocy społecznej, zdrowia, przedsiębiorczości i mieszkalnictwa).

Rozmawialiśmy po polsku, angielsku, ukraińsku i hiszpańsku z osobami młodymi, starszymi, pracującymi, niepracującymi, zamożnymi i ledwo wiążącymi koniec z końcem. Swoją czas i otwartość dały nam osoby, które mieszkają w Polsce ponad 20 lat i takie, które przyjechały w 2022 roku, a niektórzy – rok temu.

Ekspresowy proces rozmów był możliwy dzięki pasji, woli, energii wielu osób z organizacji, które włączyły się w to przedsięwzięcie (więcej o nich na stronie 58). Jesteśmy Wam za to bardzo wdzięczni.

Nieocenionym dobrym duchem procesu i łącznikiem ze sztuczną inteligencją, którą wykorzystaliśmy do analizy pozyskanego ogromu informacji był Kuba Wygnański ze Stocznii. Myślenie wspólnie z Kubą samo w sobie jest przygodą. Myślenie z Kubą i AI to kolejny, niecodzienny poziom – frajda i przygoda. Myślimy dalej!

Praca pod presją czasu i ograniczonych zasobów ma swoje mankamenty. Widzimy wielki potencjał kontynuacji rozpoczętego procesu. Wśród zebranych głosów brakuje na przykład perspektywy migrantów z Białorusi, Turcji i Wietnamu.

Formuła rozmów anonimowych satysfakcjonuje nas połowicznie. Gwarancja anonimowości pozwoliła szybko zebrać grupy, zapewnić bezpieczne warunki swobodnej wypowiedzi, nagrać i przeanalizować rozmowy przy pomocy technologii. Jednocześnie brak nam w tym materiale konkretnych osób, z twarzą, historią, którą każda osoba ma przecież indywidualną, unikalną. Anonimowość trochę nam ciąży.

I wreszcie – choć ten raport jest nie o tym – brak nam głosu Polek i Polaków. Usłyszeliśmy, co doskwiera osobom migranckim. Chcemy usłyszeć, co doskwiera Polkom i Polakom – nie ekspertom, nie działaczom (w tematycznych rozmowach ekspertki i eksperci aktywnie dzielili się swoją perspektywą, za co serdecznie dziękujemy), również nie politykom i nie internetowym hejterom, ale zwykłym ludziom. Będziemy tego głosu szukać.

Serdecznie dziękujemy Funduszowi Obywatelskiemu im. Ludwiki i Henryka Wujców, który sfinansował to szalone przedsięwzięcie. Osoby z doświadczeniem migracji zyskały w sprawie integracji własny głos.

Gorąco dziękujemy każdej osobie, która w ramach tego procesu podzieliła się swoją perspektywą, swoim doświadczeniem. To był zaszczyt rozmawiać z Wami, słyszeć Wasz głos.

Agnieszka Kosowicz

Strategia integracyjna i konsultacje – informacje podstawowe

Strategia integracyjna Polski

Strategia integracyjna Polski na lata 2026–2035 powstaje w **Departamencie Integracji Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej**. Zgodnie z założeniami Polityki Migracyjnej Polski („Odzyskać ochronę, zapewnić bezpieczeństwo”) dokument ma być przyjęty przez rząd w 2026 roku.

Integracja w kontekście migracji jest omawiana w dokumencie jako dwustronny proces angażujący starych i nowych mieszkańców, którego celem jest spójność społeczna oraz budowanie między ludźmi poczucia bezpieczeństwa, wspólnoty i przynależności.

Strategia integracyjna Polski rozpoczyna się od diagnozy obecnej sytuacji, przytacza trendy i skalę migracji. Następnie wskazuje kolejno na różne obszary, w których państwo podejmuje działania w celu włączenia osób z doświadczeniem migracji do polskiego społeczeństwa. Intencją działań integracyjnych jest włączenie migrantów do społeczeństwa tak, aby odbyło się to z korzyścią dla dalszego rozwoju państwa: nie tylko pod względem ekonomicznym, ale też społecznym i kulturowym.

Dokument wskazuje na sześć obszarów działań. Są to:

- Nauka języka polskiego
- Edukacja obywatelska i społeczne
- Integracja na rynku pracy
- Dostęp do edukacji formalnej i nieformalnej
- Wsparcie zdrowotne
- Promocja aktywności społecznej i kulturalnej

Strategia precyzuje też role różnych szczebli administracji w procesie integracji, wskazuje na wagę partnerstw publiczno–społecznych, proponuje narzędzia wspierające integrację i metody monitorowania procesów.

W chwili publikacji raportu dokument rządowy nie jest jeszcze dostępny w domenie publicznej.

Cel konsultacji

Celem konsultacji było **oddanie głosu osobom z doświadczeniem migracji: jak ludzie, o których mowa w rządowym dokumencie strategicznym, widzą proces własnej integracji, jakich działań państwa potrzebują, jakie praktyki obecnie utrudniają budowanie relacji i życia w Polsce.**

Zależało nam też na **oddaniu głosu ekspertom i praktykom integracji, którzy z bliska obserwują i wspierają** wysiłek osób migranckich dołączających do polskich społeczności i widzą, gdzie polityka państwa wymaga poprawy.

Metodologia

Z powodu procesu formalnej pracy nad Strategią mieliśmy na przeprowadzenie konsultacji 6 tygodni. Na otwarte zaproszenie do współpracy odpowiedziały organizacje, które miały możliwość, chęć i „moce przerobowe”. Dobór społeczności migranckich, miast, konkretnych organizacji jest więc efektem dobrej woli i gotowości do zaangażowania w danym momencie, a nie przemyślanego klucza. Zależało nam na różnorodności głosów i środowisk. Wiele ważnych głosów jest jednak nieobecnych. Nie udało się dotrzeć do wszystkich w krótkim czasie.

Grupy uczestniczące

Spośród **16 rozmów grupowych** 5 angażowała osoby z Ukrainy. Grupy dobierane były kluczem doświadczeń: podobnej drogi uchodźczej, trybu życia w Polsce, krajów pochodzenia, wspólnego języka lub wspólnoty etnicznej.

- 1 grupa z Azji Środkowej (Uzbekistan i Kirgistan)
- 1 grupa z Filipin
- 1 grupa migrantów z krajów afrykańskich (z różnych krajów)
- 1 grupa uchodźców, którzy dotarli do Polski przez granicę polsko–białoruską, z doświadczeniem przebywania w Strzeżonym Ośrodku dla Cudzoziemców (z różnych krajów)
- 1 grupa wolontariuszy organizacji pozarządowych (z różnych krajów Azji i Ameryki Łacińskiej)
- 3 grupy migrantów z Ameryki Łacińskiej (hiszpańskojęzyczne)
- 1 grupa migrantów z Europy
- 2 grupy uchodźców romskich
- 5 grup osób z Ukrainy (w tym jedna grupa seniorów i jedna młodzieży)

Grupy eksperckie „tematyczne”

Oprócz rozmów z osobami z doświadczeniem migracji **przeprowadziliśmy sześć spotkań tematycznych, zapraszając ekspertów i praktyków integracji do wspólnego wypracowania rekomendacji** do Strategii. Niektóre osoby eksperckie to także osoby z doświadczeniem migracji.

Trzy obszary powielają rozdziały rządowej Strategii Integracyjnej Polski (rynek pracy, edukacja, ochrona zdrowia). Trzy kolejne obszary wykraczają tematycznie poza rządową Strategię są jednak ważne z perspektywy samych ekspertów i osób z doświadczeniem migracji (pomoc społeczna, mieszkalnictwo, przedsiębiorczość).

Rozmowa na temat rynku pracy była możliwa dzięki życzliwej współpracy sieci „Skills Alliance”. Rekomendacje dotyczące edukacji są z kolei efektem wielomiesięcznej pracy grupy roboczej opracowującej wskazówki na temat integracji szkolnej w ramach Zespołu ds. integracji edukacyjnej uczniów i uczennic z Ukrainy, który od roku 2024 funkcjonuje przy Ministerstwie Edukacji Narodowej.

Zasada anonimowości

Zdecydowaliśmy się na prowadzenie spotkań i zbieranie głosów anonimowo.

Zależało nam na szczerych i otwartych rozmowach. Argumentem przemawiającym za tą formułą była potrzeba zapewnienia uczestnikom bezpieczeństwa. Część osób migranckich, także część polskich rozmówców obawiała się wypowiadać na tematy związane z migracją pod nazwiskiem. Nie zbieraliśmy danych osobowych ani informacji o uczestnikach innych niż kraje pochodzenia.

Wykorzystanie technologii

Analiza i synteza rekomendacji i uwag zgłaszanych w procesie konsultacji była możliwa dzięki technologii. Korzystaliśmy z LLM (**Large Language Model**) do transkrypcji, tłumaczenia i podsumowania rozmów, a także identyfikacji konkretnych wypowiedzi na wskazane tematy. Efekty pracy AI były następnie weryfikowane przez człowieka.

Między wierszami

Analiza nagrań z konsultacji społecznych pozwala dostrzec głębokie, często niewyrażone wprost emocje, lęki oraz systemowe mechanizmy, które migranci i migrantki odczuwają „między wierszami” oficjalnych procedur. Choć uczestnicy często deklarują wdzięczność za bezpieczeństwo w Polsce, ich opowieści ujawniają poczucie zawieszenia, ukrytą przemoc biurokratyczną oraz walkę o zachowanie godności.



Jak migranci postrzegają oczekiwania wobec siebie?

Oczekiwania komunikowane migrantom w kontekście integracji – zawarte m.in. w założeniach rządowej Strategii Integracyjnej na lata 2026–2035 – są przez nich postrzegane jako **potencjalnie słuszne, ale w obecnych realiach często niesprawiedliwe, sprzeczne lub niemożliwe do zrealizowania bez odpowiedniego wsparcia państwa**. Migranci wskazują na istnienie „błędnego koła”, w którym państwo wymaga od nich określonych postaw, jednocześnie stawiając bariery biurokratyczne, które je uniemożliwiają.

Oto szczegółowa analiza tego, co osoby z doświadczeniem migracji sądzą o konkretnych obszarach oczekiwań:

1. Znajomość języka polskiego: „drzwi do Narnii” bez klucza

Większość migrantów zgadza się, że nauka języka jest fundamentem integracji i „bramą do nowego świata”. Jednak komunikowane im oczekiwania w tym zakresie budzą sprzeciw z dwóch powodów:

- **Brak narzędzi:** Państwo oczekuje znajomości języka, ale nie zapewnia powszechnie dostępnych, bezpłatnych kursów dostosowanych do osób pracujących (np. wieczorowych). Migranci czują, że cała odpowiedzialność i koszt (nawet do 1500–6000 PLN za kurs) są przerzucone na nich.
- **Zbyt wysoka poprzeczka:** Oczekiwanie poziomu **C1** (np. przy staraniu się o obywatelstwo) jest uznawane za barierę niemal nie do przejścia, nawet dla osób tu pracujących i zintegrowanych.
- **Niesprawiedliwe założenia:** Migranci odczuwają, że instytucje często z góry zakładają, że obcokrajowcy nie chcą się uczyć polskiego, co buduje mur niechęci już na starcie.

2. Rynek pracy: paradoks „użytecznego migranta”

Państwo oczekuje, że migranci będą pracować, płacić podatki i usamodzielnić się ekonomicznie. Rozmówcy postrzegają to oczekiwanie jako **głęboko sprzeczne z praktyką urzędową**:

- **Blokada prawna:** „Państwo oczekuje od ciebie pracy, abyś mógł się zintegrować, a jednocześnie uniemożliwia ci tę pracę przez brak dokumentów”. Długie czekanie na kartę pobytu (nawet do 2 lat) sprawia, że legalne zatrudnienie staje się niemożliwe, co migranci nazywają „byciem zakładnikiem systemu”.
- **Degradacja zawodowa:** Specjaliści (lekarze, inżynierowie) czują, że system oczekuje od nich jedynie bycia „tanią siłą roboczą” lub „robotami” do prostych prac fizycznych, ignorując ich realne kwalifikacje i potencjał.

3. Asymilacja vs. integracja: normy a prawo

Migranci wyraźnie odróżniają obowiązek przestrzegania prawa od oczekiwania przyjęcia „polskich norm społecznych”:

- **Praworządność tak, narzucanie norm nie:** Większość uważa za sprawiedliwe oczekiwanie przestrzegania Konstytucji i przepisów. Jednak niektórzy podkreślają, że nie można zmuszać migrantów do przyjmowania nieformalnych norm (np. religijnych czy obyczajowych), gdyż integracja nie powinna oznaczać asymilacji i utraty własnej tożsamości.
- **Presja na „bycie takim jak my”:** Ukraińcy wskazują na oczekiwanie Polaków, by nie różnili się od nich kulturowo, co bywa interpretowane jako brak akceptacji dla inności.

4. Społeczne poczucie „wiecznej wdzięczności”

Część rozmówców czuje, że polskie społeczeństwo i państwo oczekują od nich **postawy wiecznej pokory i wdzięczności** za sam fakt bycia przyjętym.

- Migranci (zwłaszcza uchodźcy) zauważają, że pomoc finansowa jest im często wypominana przez Polaków („żyjcie z naszych podatków”), mimo że sami płacą daniny do budżetu.
- Czują, że **nie mają prawa do błędu** – każde negatywne zachowanie jednostki jest od razu rzutowane na całą grupę narodowościową.

5. Brak wzajemności (ulica jednokierunkowa)

Największym zarzutem wobec komunikowanych oczekiwań jest ich **jednostronność**. Strategia mówi o integracji dwustronnej, ale migranci czują, że:

- Większość wysiłku adaptacyjnego leży po ich stronie.
- Brakuje oczekiwań i **działań skierowanych do społeczeństwa przyjmującego** – edukacji Polaków o innych kulturach, walce z dezinformacją czy ksenofobią.
- Stosuje się **podwójne standardy** – np. zmuszanie migrantów do udowadniania, że ich małżeństwo nie jest fikcyjne, co nie dotyczy obywateli Polski.

Podsumowując, migranci oceniają oficjalne oczekiwania jako teoretycznie zrozumiałe, ale **w praktyce dehumanizujące**, ponieważ system często widzi w nich „numery” i „zasoby ekonomiczne”, a nie ludzi o konkretnych potrzebach i prawach. Postulują oni przejście od polityki nakazów do polityki opartej na **partnerstwie i usuwaniu barier strukturalnych**, które obecnie uniemożliwiają im spełnienie pokładanych w nich nadziei.

Główne wnioski i rekomendacje

W rozmowach na szczeblu politycznym często podkreślany jest ścisły podział na dwie odrębne dziedziny. Polityka migracyjna obejmuje kwestie dostępu do polskiego terytorium, ochrony granic, legalizacji pobytu – odpowiada za nią w Polsce MSWiA. Polityka integracyjna, która reguluje działania państwa wobec osób, które już przebywają na polskim terytorium – w Polsce to domena MRPIPS.

Zdaniem migrantów, ale też praktyków wspierających integrację, nie ma mowy o integracji, dopóki procedury legalizacyjne nie działają sprawnie. Nie ma integracji bez elementarnego bezpieczeństwa i przewidywalności, które zapewniają wystawiane na czas dokumenty.

Filary stabilizacji, wskazane przez migrantów

- **Bezpieczeństwo prawne:** Cyfryzacja procedur, jasne ścieżki przejścia między statusami, skrócenie terminów wydawania decyzji są kluczowe. Długotrwałe oczekiwanie na karty pobytu (nawet do 18–24 miesięcy) jest określane jako „tortura psychiczna” i życie w zawieszeniu. Brak dokumentów blokuje dostęp do pracy, podróży oraz świadczeń socjalnych (np. 800+), mimo regularnego płacenia podatków.
- **Samodzielność ekonomiczna:** Ułatwienie uznawania dyplomów (nostryfikacja), dostęp do prowadzenia działalności gospodarczej, także jednoosobowej działalności gospodarczej dla szerszej grupy migrantów wspierałaby osoby w uzyskaniu ekonomicznej stabilności. Ważna jest też walka z wyzyskiem na rynku pracy i zapobieganie dyskryminacji.
- **Fundament bytowy:** Wsparcie w dostępie do mieszkań socjalnych/kryzysowych, regulacja rynku najmu w celu przeciwdziałania dyskryminacji, dostęp do wsparcia państwa w sytuacjach kryzysowych różnego rodzaju (także zdrowotnych, wsparcia dla osób dotkniętych przemocą czy wykorzystaniem na rynku pracy).

Integracja to nie asymilacja

Naukowe i potoczne rozumienia tych terminów się często różnią. Integracja to wchodzenie w nową kulturę z zachowaniem własnej tożsamości. Asymilacja to zastąpienie wcześniejszej tożsamości nową. Choć polityka integracyjna mówi wielokrotnie o integracji jako procesie dwustronnym, z uznaniem dla kultury i tożsamości przybyszów, nie przewiduje i nie planuje konkretnych działań, które pozwalają migrantom zachować własną tożsamość, być przyjętym w społeczeństwie takimi, jakimi są.

Celem integracji jest pomóc ludziom żyć razem i rozumieć się wzajemnie.

Celem integracji nie jest, aby migranci stali się tacy sami jak Polki i Polacy.

Migranci nadal chcą być sobą. Część działań, na przykład w obszarze edukacji dzieci, odbierają jako asymilacyjne, zmierzające do wyzbycia się przez dzieci pierwotnej tożsamości.

Integracja wymaga wysiłku także od Polek i Polaków

Polki i Polacy potrzebują też się postarać, aby integracja się udała. Potrzebują także włożyć w ten proces wysiłek. Osoba z doświadczeniem migracji ma oczywiście wielką pracę do wykonania: nauczyć się języka, nowych norm, zasad, przepisów, odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Jednak integracja wymaga też wysiłku społeczności goszczącej. Ten wysiłek ma dwa ważne wymiary: wiedzę i dobrą wolę. Integracja wymaga współpracy i chęci poznania „tych drugich”. ważnym elementem integracji jest budowanie wiedzy w polskim społeczeństwie o tym, na czym polega migracja, na czym polega integracja.

Obecnie oba rządowe dokumenty strategiczne o migracji unikają wzmianki o zadaniach stojących w kontekście migracji przed polskim społeczeństwem.

Integracja nie od sztancy

Inne są potrzeby i możliwości integracyjne młodej, zdrowej osoby, inne osoby starszej, inne dziecka. Inna jest sytuacja kogoś, kto przyjeżdża do Polski z zamiarem długoterminowego pobytu, a inna studenta, który przyjeżdża na rok studiów. Strategia integracyjna państwa powinna różnicować oczekiwania i ofertę integracyjną w zależności od potrzeb i możliwości konkretnej osoby, a także tworzyć mechanizmy wsparcia dla osób w różnych życiowych sytuacjach. Integracja to ostatecznie proces, który każda osoba przechodzi indywidualnie. Wsparcie i polityka państwa powinny pamiętać o tej różnorodności.

Mieszkalnictwo i poczucie bycia „u siebie”

Dostęp do stabilnego lokum jest kluczowy, by przestać żyć „z dnia na dzień”. Migranci skarżą się na **dyskryminację na rynku najmu** (ogłoszenia „tylko dla Polaków”) oraz nierealne wymagania przy najmie okazjonalnym.

Rynek pracy i godne zatrudnienie

Rozmówcy wskazują na problem „marnowania potencjału” – lekarze czy inżynierowie pracują poniżej kwalifikacji, np. w dostawach jedzenia. Istotnym problemem jest też uzależnienie pozwolenia na pracę od konkretnego pracodawcy, co sprzyja nadużyciom.

Dostęp do ochrony zdrowia

Największym wyzwaniem jest system ubezpieczeń dla grup wrażliwych (seniory, osoby z niepełnosprawnościami), które po utracie statusu ochrony tracą dostęp do leczenia. Barięą jest też brak personelu mówiącego w językach obcych w rejestracjach.

Relacje społeczne i walka ze stereotypami

Integracja postrzegana jest jako proces dwustronny, w którym rola Polek i Polaków jest bardzo ważna. Migranci wskazują, że często Polakom brak wiedzy o innych krajach, czego efektem jest dyskryminacja czy uprzedzenia. Ważną rolę odgrywają NGOs i Centra Wielokulturowe jako „bezpieczne przystanie” do nawiązywania relacji.

Integracja ma przynieść w rezultacie poczucie przynależności migranta/migrantki do nowej wspólnoty. „Integracja jest wtedy, kiedy migrant przestaje być gościem, a staje się sąsiadem”. W polskim społeczeństwie widoczne są w tej sprawie silne różnice zdań, a oczekiwania komunikowane migrantom są niespójne. Z jednej strony migranci słyszą: „masz się przystosować i być jednym z nas”. Z drugiej strony: „nigdy nie będziesz jednym z nas, nie wyobrażaj sobie za wiele”.

Edukacja i dobrostan dzieci

Szkoły są postrzegane przez część migrantów jako miejsca silnej asymilacji. Podnoszony jest problem braku asystentów międzykulturowych oraz bariery językowej w przedszkolach, co generuje ogromny stres u najmłodszych, a także brak przestrzeni dla kultywowania przez dzieci własnej kultury. Istnieją przepisy umożliwiające kontakt z kulturą kraju pochodzenia, ale w praktyce brak wsparcia dla nauki języka kraju pochodzenia czy kultury dla dzieci z doświadczeniem migracji.

Na koniec warto przywołać MIPEX (Indeks Polityki Integracji Migrantów), który ocenia polityki integracyjne w krajach UE i poza nią (łącznie w 56 państwach) w ośmiu kluczowych obszarach: mobilność na rynku pracy, łączenie rodzin, edukacja, udział polityczny, pobyt stały, dostęp do obywatelstwa, przeciwdziałanie dyskryminacji oraz zdrowie. Polska w 2024 roku miała 44 punkty na 100. Pełne dane na stronie <https://www.mipex.eu/play/>.

Główne rekomendacje migrantów i ekspertów:

- **Prawo:** usprawnienie procedur legalizacyjnych
- **Informacja:** stworzenie scentralizowanego portalu rządowego z rzetelną wiedzą prawną i na temat dostępu do praw i obowiązków dla migrantów (nie tylko po ukraińsku)
- **Edukacja:** rozbudowa oferty bezpłatnych i powszechnie dostępnych kursów języka polskiego
- **System:** kształcenie kadr w zawodach, które pracują z osobami z doświadczeniem migracji (nauczyciele, lekarze, pracownicy socjalni, urzędnicy i inni)
- **Ochrona zdrowia:** gwarancja leczenia dla wszystkich osób migranckich, także osób nieubezpieczonych, w stanach zagrożenia życia, platformy informacyjne w instytucjach zdrowia publicznego w wielu językach
- **Rynek pracy:** ochrona praw pracowniczych osób z doświadczeniem migracji, zapobieganie wyzyskowi i dyskryminacji na rynku pracy
- **Przedsiębiorczość:** umożliwienie prowadzenia działalności gospodarczej szerszej grupie osób migranckich.
- **Wsparcie osób w kryzysie:** instytucje państwowe potrzebują narzędzi, aby wspierać osoby z doświadczeniem migracji w trudnej sytuacji (choroby, czasowej niesamodzielności, doświadczenia przemocy, innych trudności).

Nauka języka polskiego

Migranci, praktycy i autorzy rządowej Strategii Integracyjnej są jednomyślni: nauka języka to jeden z kluczowych elementów integracji, jak „drzwi do nowego świata”. Znajomość języka jest uznawana za absolutny fundament, który pozwala na samodzielność, załatwianie spraw urzędowych i nawiązywanie relacji, a także klucz do poczucia bezpieczeństwa, pracy oraz niezależności.

Migranci i eksperci postulują:

1. Dostosowanie logistyki do realiów życia osób pracujących

Dla wielu dorosłych migrantów największą barierą nie jest brak chęci, ale **konflikt między pracą zarobkową a dostępnością kursów językowych**.

- **Kursy wieczorne i weekendowe:** Bezpłatne kursy oferowane obecnie przez organizacje często odbywają się w godzinach południowych (np. o 14.00), co wyklucza osoby pracujące po 10–12 godzin dziennie. Skuteczne wsparcie musi obejmować ofertę dostępną po godzinie 18.00 lub w dni wolne.
- **Nauka w miejscu pracy:** Skutecznym rozwiązaniem byłoby zachęcanie pracodawców (np. poprzez ulgi podatkowe) do oferowania kursów bezpośrednio w zakładach pracy lub wydzielenia 2–3 godzin w tygodniu na naukę w ramach czasu pracy. Ryzyko: obarczenie migrantów ostatecznym kosztem nauki.
- **Centralizacja i digitalizacja:** Stworzenie bezpłatnej platformy online z materiałami do samodzielnej nauki pozwoliłoby na naukę osobom z mniejszych miejscowości, gdzie dostęp do kursów stacjonarnych jest znikomy.

DZIECKO JAKO „ZAKŁADNIK” I „TŁUMACZ” SYSTEMU

Wychowanie dzieci w Polsce wiąże się z ogromnym, często nieujawnianym ciężarem emocjonalnym dla całych rodzin.

ODWRÓCENIE RÓL: Dzieci, które szybciej uczą się języka, stają się przewodnikami swoich rodziców po urzędach i bankach. Między wierszami czytamy o utracie autorytetu rodzicielskiego i nadmiernym obciążeniu psychicznym najmłodszych, którzy muszą radzić sobie z „dorosłymi” problemami systemowymi.

LEK O PRZYSZŁOŚĆ DZIECI: Rodzice boją się, że ich dzieci zostaną „marginalizowane”, jeśli nie będą myśleć i czuć jak Polacy, a jednocześnie obawiają się, że system nigdy nie uzna ich w pełni za swoich.

2. Wsparcie dzieci i młodzieży – od przedszkola po studia

Dzieci najszybciej uczą się języka, ale jeśli nie otrzymają odpowiedniego wsparcia na starcie, wiąże się to dla nich z ogromnym stresem.

- **Wsparcie dla przedszkolaków:** Uczestnicy wskazują na brak systemowej nauki polskiego jako języka obcego w przedszkolach. Dzieci nieznające ani jednego słowa po polsku trafiają do grup, co może wywołać „szok kulturowy”.
- **Dodatkowe lekcje w szkołach:** Skuteczna integracja w szkole zależy od dostępności dodatkowych lekcji polskiego, ale ważne jest, by odbywały się one w czasie, gdy mózg dziecka jest wypoczęty, a nie na 7. czy 8. godzinie lekcyjnej. Ważne jest też odpowiednie przygotowanie osób uczących języka.
- **Rola asystentów międzykulturowych:** Są oni kluczowi nie tylko dla dzieci, ale i dla rodziców i kadry szkolnej, pomagając im zrozumieć system edukacji i przełamać barierę w kontaktach ze szkołą.
- **Studenci:** Osoby studiujące w języku angielskim często nie mają dostępu do bezpłatnej nauki polskiego na uczelniach, co utrudnia im późniejsze wejście na polski rynek pracy, a także integrację społeczną.

3. Seniorzy i grupy wrażliwe

Dla seniorów integracja językowa to przede wszystkim **droga do samodzielności**.

- **Metody bezstresowe:** Seniorzy potrzebują kursów o wolniejszym tempie, prowadzonych w atmosferze życzliwości, które skupiają się na umiejętnościach praktycznych: zrobieniu zakupów, pójściu do lekarza czy zrozumieniu SMS-ów od służb publicznych.
- **Integracja międzypokoleniowa i sąsiedzka:** W rozmowach padają przykłady „polskich babć” – sąsiadek, koleżanek, które naturalnie wspierają naukę języka i kultury podczas codziennych interakcji.

4. Nauka języka połączona z edukacją obywatelską

Nauka polskiego nie powinna być oderwana od kontekstu kulturowego.

- **Integracja wiedzy o Polsce:** Słownictwo można wprowadzać przy okazji nauki o historii, świętach narodowych czy zasadach funkcjonowania państwa (np. dlaczego 19 kwietnia lub 1 sierpnia wyją syreny).
- **Materiały graficzne:** Skuteczne są ulotki i broszury w językach migrantów (angielski, ukraiński, hiszpański), które tłumaczą podstawowe zasady prawne i społeczne, jednocześnie ucząc terminologii polskiej.

5. Systemowa zmiana podejścia i certyfikacji

Migranci zwracają uwagę na bariery instytucjonalne, które demotywują do nauki:

- **Urealnienie oczekiwań:** Wymaganie poziomu B1 lub B2 do pracy fizycznej czy pracy niewymagającej wysokich kwalifikacji jest uznawane za zbyt wysokie. Z kolei wymóg poziomu C1 dla niektórych statusów prawnych jest postrzegany jako nierealna bariera, w praktyce nieosiągalna.
- **Dostępność egzaminów:** Państwo powinno zapewnić częstsze terminy egzaminów certyfikacyjnych i obniżyć ich koszty, szczególnie dla osób o niskich dochodach.
- **Lektorzy z doświadczeniem migranckim:** Zgłaszanym pomysłem jest zatrudnianie jako nauczycieli języka polskiego osób z doświadczeniem migracji (np. Ukraińców z wykształceniem pedagogicznym), którzy lepiej rozumieją specyficzne trudności swoich rodaków w nauce polskiego.

Podsumowując, skuteczny system wsparcia językowego musi być **elastyczny czasowo, przystępny finansowo i dostępny powszechnie (również online)**, a przede wszystkim powinien być traktowany przez państwo jako inwestycja, która zapobiega późniejszej marginalizacji i bezrobociu migrantów.

Integracja – nie asymilacja

Osoby z doświadczeniem migracji oraz eksperci uczestniczący w konsultacjach wskazują, że polski system edukacji zmierza do asymilacji raczej niż integracji dzieci. Szkoła często wywiera presję na całkowite upodobnienie się dzieci migrantów do polskiej większości, zamiast tworzyć przestrzeń dla wielokulturowości.

Konkretne cechy i mechanizmy odbierane jako asymilacyjne:

- **Presja na zmianę tożsamości psychicznej:** Rodzice zauważają, że szkoła oczekuje od dzieci, by „myślały i czuły jak Polacy”, nie oferując im jednocześnie pełnego uznania za członków społeczeństwa. Prowadzi to do zagubienia dzieci i „życia w zawieszeniu” między kulturą domu a kulturą szkoły.
- **Brak wsparcia dla tożsamości pierwotnej:** Codzienna praktyka szkolna nie sprzyja podtrzymywaniu kultury kraju pochodzenia dziecka. Uznaje się, że wsparcie tożsamości (np. nauka języka ojczystego) odbywa się w domu rodzinnym, „mimoходом” i brakuje na nie systemowych środków finansowych.
- **Dziecko jako jedyny „tłumacz systemu”:** Ze względu na barierę językową rodziców i brak wsparcia ze strony szkoły, dzieci często muszą pełnić rolę dorosłych, tłumacząc rodzicom sprawy urzędowe, bankowe czy lekarskie. To nadmiarowe obciążenie emocjonalne przyspiesza asymilację dziecka kosztem relacji z rodzicami, którzy tracą swój autorytet.
- **Jednokierunkowy program nauczania:** Programy szkolne skupiają się niemal wyłącznie na polskiej historii i normach społecznych. Wiedza o krajach pochodzenia migrantów jest marginalizowana – na przykład o Ameryce Łacińskiej wspomina się jedynie ogólnie na lekcjach geografii, co nie buduje w wystarczającym stopniu wiedzy o uczniach z doświadczeniem migracji wśród polskich uczniów i nauczycieli.
- **Niewidzialność i wykluczenie rodziców:** Szkoły komunikują się głównie w języku polskim, co sprawia, że rodzice migrantów nie rozumieją komunikatów nauczycieli i czują się wyobcowani. Bez wsparcia asystentów międzykulturowych rodziny pozostają „oderwane od szkoły”.
- **Dyskryminacja i rówieśnicza presja na „polskość”:** Dzieci migrantów spotykają się z odrzuceniem, bullyingiem, a nawet agresją (np. plucie, wyzwiska „ty debilu” czy „wracaj do swojego kraju”). Aby uniknąć stygmatyzacji, dzieci zaczynają wstydzić się swojego pochodzenia i proszą rodziców, by nie mówili do nich w ojczystym języku przy kolegach.

- **Brak przygotowania kadr do pracy w różnicowanym środowisku:** Wielu nauczycieli nie miało wcześniej kontaktu z dziećmi cudzoziemskimi i nie posiada kompetencji międzykulturowych. Często ich reakcje są instynktownie asymilacyjne – na przykład poloniści uczący polskiego jako obcego nadmiernie skupiają się na poprawnej wymowie i końcówkach, co zniechęca uczniów do komunikacji.
- **Izolacyjny charakter oddziałów przygotowawczych:** Choć idea tych klas jest teoretycznie dobra, w praktyce często stają się one „miejscem przetrzymania”, gdzie dzieci z różnych krajów są odizolowane od polskojęzycznych rówieśników, co hamuje ich naturalną integrację i zmusza do gwałtownego przeskoku do zwykłych klas po ich zakończeniu.

Podsumowując, migranci oceniają, że **polska szkoła kładzie zbyt duży nacisk na „wtapianie się”** (melting pot) w polskość, **zamiast promować model społeczeństwa włączającego, w którym różnorodność jest traktowana jako zasób.**

Głosy migrantek i migrantów:

Język jako „drzwi do nowego świata”

Dla wielu migrantów nauka języka to pierwszy i najważniejszy krok, który pozwala przestać być „gościem”, a stać się pełnoprawnym członkiem społeczności.

- „Pierwszy priorytet to – jeśli użyjemy metafory – drzwi Narnii do nowego świata, do którego chcesz wejść i znaleźć w nim swoje miejsce. Więc język jest na pierwszym miejscu”.
- „Integracja to podróż od bycia gościem do bycia częścią społeczeństwa lub bycia sąsiadem. [...] Kiedy migranci zaczynają żyć samodzielnie, bez ciągłego szukania pomocy, na przykład gdy zaczynają się komunikować bez stałego tłumacza”.
- „Bez języka ani rusz”.
- „Zrozumiałam, że integracja polega na mówieniu językiem i posiadaniu możliwości poznania go”.
- „Wszyscy, z którymi rozmawiam, naprawdę chcą znać język. To bardzo trudny język, nie jest łatwo nauczyć się go samemu”.

Bariery w nauce: Czas i pieniądze

Najczęściej podnoszonym problemem jest brak dostępności bezpłatnych kursów, które byłyby dostosowane do grafiku osób pracujących.

- „Pracuję, więc mam grafik. Kursy, które znalazłam po moich godzinach pracy, są naprawdę drogie, a te, które nie są drogie lub są darmowe, odbywają się w środku dnia, np. o 14:00, i trwają cztery godziny. Nie mogę wyjść z pracy na cztery godziny bez pozwolenia”.
- „Kiedy nie znasz języka, jaką pracę możesz dostać? Najpierw trafisz do pracy po 10–12 godzin dziennie. W jakim stanie mentalnym taka osoba może nauczyć się polskiego? A to trwa rok, dwa lata”.
- „Aspekt finansowy związany z językiem jest kluczowy. Idealne byłyby bezpłatne lub subsydiowane kursy języka polskiego”.
- „Te kursy języka polskiego, które znalazłam, kosztują około 1500 dolarów. To dużo pieniędzy do uzbierania na samym początku”.

Język jako narzędzie budowania relacji i bezpieczeństwa

Rozmówcy podkreślają, że znajomość języka radykalnie zmienia sposób, w jaki są traktowani przez Polaków.

- „Kiedy już znasz język, łatwiej jest zobaczyć uśmiech na twarzach ludzi, bo przynajmniej próbujesz mówić po polsku”.
- „Zauważyłem, że szacunek wzrasta, gdy mówisz po polsku zamiast po angielsku. Gdy mówisz po polsku, od razu traktują cię jak przyjaciela”.
- „Kiedy czuję się zintegrowana, czuję się bezpiecznie. [...] Znasz język, wychodzisz na ulicę i wiesz, że w razie potrzeby będziesz w stanie obronić się słownie”.
- „W klasie spotykasz Polaków codziennie. To sposób na nawiązanie przyjaźni i komunikację”.
- „Chodzę do lekarza, komunikuję się, o coś dopytuję. Lekarz mnie uspokaja: »Pani dobrze mówi po polsku«. Wiem, że nie mówię bardzo dobrze, ale potrafię się porozumieć”.

Sprzeczności systemowe i wysokie wymagania

Migranci wskazują na paradoks: państwo wymaga od nich pracy i języka, ale stwarza bariery, które utrudniają realizację tych celów.

- „Państwo oczekuje od ciebie pracy, abyś mógł się zintegrować, a jednocześnie państwo uniemożliwia ci pracę [przez brak dokumentów], tak abyś nie mógł się zintegrować”.
- „C1 musisz zdawać [na obywatelstwo]. Ja wiem, że to nawet dla Polaka byłby problem”.
- „Oczekiwanie, że każdy nauczy się tak ekstremalnie trudnego i rzadkiego języka na poziomie C1, jest przejawem totalnej pychy”.
- „Nowe prawo o konieczności znajomości języka przed rozpoczęciem edukacji pozaformalnej [zawodowej] stworzyło barierę. Integracja została automatycznie cofnięta”.

Język w urzędach i usługach publicznych

Brak znajomości języka przez urzędników i pracowników służby zdrowia jest postrzegany jako „mur” nie do przebicia.

- „Polski system medyczny w większości przypadków wymaga, abyś zadzwonił i umówił się na wizytę po polsku w rejestracji. Dla osoby z Kolumbii to absolutnie niemożliwe. To jest element zapory”.
- „W urzędzie dla cudzoziemców w zasadzie nie ma ani jednej osoby mówiącej w obcym języku, czy to po rosyjsku, czy po angielsku. [...] Urzędnicy mówią: »Albo mówisz po polsku, albo cię nie obsłużę«. To absurdalne w urzędzie dla cudzoziemców”.
- „Tak samo jak my nie rozumiemy dobrze polskiego, w urzędach nie rozumieją dobrze ukraińskiego. Na każde spotkanie potrzebujemy tłumacza, bo nie wiemy, co podpisujemy”.

Postulaty i rekomendacje rozmówców

Uczestnicy konsultacji proponują konkretne rozwiązania, które mogłyby usprawnić proces nauki.

- „Stworzenie jednej darmowej platformy online z materiałami do nauki języka polskiego byłoby bardzo ważne, bo migranci z każdego miasta mogliby się uczyć w domu”.
- „Nauka języka polskiego powinna być obowiązkowa, ale państwo musi zapewnić do niej dostęp”.
- „Uważam, że edukacja obywatelska mogłaby być zintegrowana z kursem językowym. Wtedy nie tylko uczyłbyś się języka, ale poznawałbyś historię i wydarzenia w kraju”.
- „Można byłoby wprowadzić programy w firmach, aby np. 2 lub 3 godziny w tygodniu były wydzielone na naukę języka polskiego w ramach pracy”.
- „Może poziomy początkowe powinny być darmowe, a płaciłoby się dopiero za certyfikaty potrzebne do pracy czy studiów”.

Edukacja obywatelska i społeczna

Edukacja obywatelska i społeczna jest postrzegana przez migrantów jako jeden z filarów budowania stabilnego życia w Polsce, choć budzi ona mieszane uczucia – od entuzjazmu związanego z poznawaniem nowej kultury, po lęk przed narzucaniem obcych norm (asymilacją).

Jak działa państwo?

Migranci podkreślają, że edukacja obywatelska nie powinna ograniczać się do grubych podręczników historii, faktów czy dat. Ludzie najbardziej **potrzebują wiedzy praktycznej, która pozwoli im bezpiecznie poruszać się w systemie prawnym i administracyjnym**.

Kluczowe obszary przydatnej wiedzy to zasady działania samorządu, podatki, prawo pracy, a także codzienne normy, takie jak segregacja śmieci czy zasady korzystania z transportu publicznego.

„Dla mnie to jest ta wiedza o tym, o rzeczach, które są dla Polski, dla Polaków ważne. [...] Wiedza o tym, jak polskie państwo jest urządzone, tak? Co może samorząd, a co może wojewoda”.

Znajomość polskiej historii i symboliki narodowej jest uznawana za ważną, ponieważ pomaga zrozumieć zachowania Polaków i zapobiega nieporozumieniom (np. lękowi przed syrenami alarmowymi).

Ukraińscy seniorzy z kolei bardzo doceniają darmowe lub tanie wycieczki do muzeów i na koncerty, które pozwalają im poczuć się „u siebie”, uczestniczyć w życiu społecznym, spotykać innych ludzi czy spędzać czas we własnym gronie.

„Nie uprzedziłyśmy naszych klientów, że 19 kwietnia w południe zawyją syreny. [...] To jest data wybuchu powstania w getcie warszawskim. [...] Taka praktyczna rzecz, która wynika ze znajomości historii”.

Jednym z najsilniejszych postulatów migrantów jest to, że **państwo powinno edukować również społeczeństwo przyjmujące**. Migranci wskazują, że brak wiedzy Polaków o innych kulturach rodzi stereotypy i ksenofobię. Polacy często postrzegają migrantów przez pryzmat stereotypów (np. pytania o wielbłądy do osób z Egiptu czy o narkotyki do Kolumbijczyków).

„To nie jest tak, że Polacy są z natury rasistami. Po prostu są niedouczeni – nie mają wiedzy na temat innych krajów i innych kultur”.

„Tak jak państwo myśli, że należy uczyć migrantów o polskiej kulturze, no to też trzeba uczyć Polaków o świecie”.

Migranci rekomendują, aby edukacja obywatelska odbywała się w sposób naturalny i elastyczny. Najlepszym rozwiązaniem byłoby **włączenie treści obywatelskich do programów bezpłatnych kursów języka polskiego**. Warto też tworzyć broszury i platformy online w językach migrantów (angielskim, ukraińskim, hiszpańskim, innych), aby informacje o prawach i obowiązkach były dostępne od pierwszego dnia pobytu.

„Jeden z najlepszych sposobów [...] to staże, gdzie kwateruje się obcokrajowców u polskich rodzin. To najlepszy sposób, by naturalnie powitać obcokrajowca w strukturze kulturowej”.

„Poznajesz kulturę i zasady kraju, po prostu tu żyjąc. Tę edukację daje czas.”

Pojawia się lęk, że edukacja obywatelska może stać się narzędziem przymusowej asymilacji, czyli zmuszania do porzucenia własnej tożsamości na rzecz „polskich norm”, które nie zawsze są jasno zdefiniowane.

„Zgadzam się z szacunkiem dla konstytucji i prawa, ale nie dla norm, bo normy nie są częścią systemu prawnego. [...] Nie możesz mnie zmusić, bym całował kogoś w rękę, jeśli nie chcę. To jest norma obyczajowa”.

„Zanurzyli nas w polską historię i teraz polską historię znam lepiej niż ukraińską”.

PEKNIĘCIA W MOCIE „OTWARTEGO SPOŁECZEŃSTWA”

Choć wielu migrantów chwali polską życzliwość, w rozmowach często pojawia się motyw powierzchowności tej akceptacji.

GRANICA „WEWNĘTRZNEGO KRĘGU”: Migranci (zwłaszcza z krajów afrykańskich) zauważają, że Polacy są uprzejmi jako znajomi, ale niezwykle trudno jest wejść do ich „wewnętrznego kręgu”. Istnieje niewidzialna bariera, która sprawia, że migrant na zawsze pozostaje „gościem”, a nie sąsiadem.

EGZOTYZACJA ZAMIAST ZROZUMIENIA: Pytania o wielbłądy, narkotyki czy Pablo Escobara, choć często zadawane bez złej woli, są przez migrantów odczytywane jako sygnał, że Polacy widzą w nich stereotypy, a nie realne osoby.

Rasizm i ksenofobia – nie pomagają

Oczywiście, migranci w Polsce spotykają się z całym wachlarzem postaw, doświadczają często życzliwości, profesjonalizmu, rzetelności i przyjaźni.

Niemniej, temat rasizmu i dyskryminacji pojawia się w rozmowach wielokrotnie, przy czym rozmówcy często rozróżniają bezpośrednie ataki od uprzedzeń wynikających z braku wiedzy lub narracji politycznej.

Potrzeba edukacji

Uczestnicy konsultacji (szczególnie z grupy afrykańskiej) zauważają, że negatywne postawy Polaków często nie wynikają ze złej woli, lecz z braku kontaktu z innymi kulturami.

- **„Polacy nie są z natury rasistami, są tylko niedoedukowani”.**
- „Dużym problemem w rozwijaniu relacji z Polakami jest ignorancja. Polacy nie są dobrze wykształceni w dziedzinie geografii czy historii innych krajów”.
- „Czasami dzieci patrzą na mnie, jakbym był kosmitą, bo nigdy nie widziały kogoś innego niż ich rodzice czy rodzina”.
- Cudzoziemcy z Ameryki Łacińskiej często spotykają się ze stereotypami dotyczącymi narkotyków: **„Pierwszą rzeczą, o którą mnie pytają [gdy mówię, że jestem z Kolumbii], jest: «Gdzie masz kokainę?» albo czy broń jest u nas legalna”.**

Rasizm w internecie

Wielu migrantów podkreśla, że choć w świecie realnym czują się w miarę bezpiecznie, polska przestrzeń internetowa jest przepełniona nienawiścią.

- **„Polacy są znani z tego, że są bardzo toksyczni online – absolutnie toksyczni”.**
- „Pierwszy komentarz, jaki widzę pod każdym postem [o wypadku czy przestępstwie], to: «och, to musi być obcokrajowiec» albo «och, jakiej on jest narodowości? wygląda na czarnego»”.
- Pojawiają się hasła typu: **„Polska dla Polaków”.**
- Jeden z uczestników zauważył, że nawet jeśli migranci mówią o Polsce pozytywnie w mediach społecznościowych, komentarze pod takimi filmami są pełne nienawiści: „Widziałem wywiad z dwiema dziewczynami w hidżabach, które mówiły bardzo miłe rzeczy o Polsce, ale komentarze pod spodem były potworne”.

Incydenty w przestrzeni publicznej

Osoby o innym niż biały kolorze skóry lub pochodzeniu etnicznym (np. Romowie) zgłaszają przypadki bezpośredniej wrogości.

- **„Jako osoba o brązowym lub czarnym kolorze skóry, spotykam się z rasizmem”.**
- „Niektórzy ludzie na ulicy, widząc twój kolor skóry, po prostu wykrzykują złe słowa, nawet jeśli nic nie robisz, tylko idziesz lub pracujesz”.
- Osoba z grupy latino: „Zdarzało mi się być dyskryminowanym, nawet atakowanym na tle rasowym”.
- Osoba ze społeczności romskiej: „Nie wszyscy dobrze nas przyjmują z powodu naszej narodowości”.

Rasizm systemowy i w urzędach

Dyskryminacja miewa miejsce w kontakcie z instytucjami oraz na rynku pracy.

- „W 9 na 10 przypadków, gdy ogłoszenie mówi «chcemy tylko Afrykańczyków lub Hindusów», chodzi o ciężką pracę fizyczną. Zakładają po prostu, że nadajesz się tylko do takiej pracy”.
- Osoby czarne zgłaszają trudności w bankach: „Gdy wchodzisz do banku, sprawiają, że czujesz się, jakbyś nie mógł nawet otworzyć konta. Pytałem, czy istnieje prawo zabraniające mi otwarcia drugiego konta, ale urzędniczka nie potrafiła odpowiedzieć”.
- „W urzędach czasami podważają legalność dokumentów tylko dlatego, że jesteś z Afryki. Traktują cię z mniejszym szacunkiem niż osoby z innych części świata”.

Rola polityków w budowaniu nastrojów

Migranci wskazują, że rasizm i ksenofobia są często podsycane przez język debaty publicznej.

- „Politycy budują narrację, że Ukraińcy zabierają wszystko, a Polacy nic nie mają”.
- **„Migracja jest traktowana w dyskursie politycznym jako zagrożenie. Jeśli widzisz w niej zagrożenie, zaczynasz wykluczać ludzi”.**
- „Niektórzy politycy chlubią się tym, że w Polsce nie ma muzułmańskich uchodźców, co wzmacnia poczucie wyobcowania u tych, którzy już tu są”.

Rozmówcy postulują, aby państwo aktywnie walczyło z ksenofobią i dezinformacją. Wielu z nich czuje potrzebę „ukrywania się” w przestrzeni publicznej (np. nie rozmawiając przez telefon w swoim języku w autobusie), aby nie prowokować agresywnych reakcji.

Integracja ekonomiczna

Praca w Polsce, możliwość zarobkowania i zaspokojenia potrzeb swoich i swoich bliskich – bez wątplenia integracja na rynku pracy jest ważnym fundamentem integracji w ogóle. Warto jednak pamiętać, że nie każdy migrant i migrantka są lub będą w Polsce pracownikami, a sam fakt pracy w Polsce nie jest tożsamy z integracją.

Sami migranci zauważają, ich sytuacja na rynku pracy to niemalże „Paragraf 22”. Państwo oczekuje od migrantów pracy w celu integracji, ale bariery prawne i czas oczekiwania na dokumenty tę pracę uniemożliwiają. **Ze strony społeczeństwa płynie do migrantów oczekiwanie, że nie będą stanowić obciążenia i będą utrzymywać się samodzielnie. Jednocześnie padają oskarżenia, że pracując, migranci odbierają pracę Polakom. Mają pracować legalnie, ale zatrudniani są często w szarej strefie.**

Kluczowe rekomendacje ekspertów:

- Usprawnienie procedur legalizacji pobytu i pracy. Stabilny status pobytowy jest kluczowy także dla pracodawców, ważne są przewidywalne procedury legalizacji pobytu i pracy.
- Promocja stabilnych warunków zatrudnienia i ochrony praw pracowniczych (w tym dostęp do rzetelnej informacji dla pracowników i pracodawców). Postulujemy w tym celu uniezależnienie pracowników od konkretnych pracodawców (zmiana modelu wydawania zezwoleń na pracę u konkretnego pracodawcy z zezwoleniem wydawanym np. na sektor gospodarki).
- Wykorzystanie potencjału zawodowego migrantów, uznawanie kwalifikacji zawodowych i edukacyjnych, uproszczenie dostępu do zawodów regulowanych wpisanych na listę zawodów deficytowych, wsparcie w zakresie podnoszenia i zmiany kwalifikacji.

Eksperci zauważają: „oczywiście, lepiej być młodym i zdrowym, ale życie pokazuje, że to nie jest stan permanentny”. Także w kontekście integracji na rynku pracy trzeba myśleć o człowieku w sposób holistyczny, biorąc pod uwagę dłuższy okres, także różne etapy życia: dla rynku pracy istotna jest edukacja dzieci z doświadczeniem migracji i dostosowanie oferty edukacyjnej do potrzeb tego rynku. Ważna jest atmosfera i jakość dyskursu wokół migracji, bo wpływa na dobrostan i jakość życia cudzoziemskich pracowników. Istotny dla pracowników jest dostęp do pomocy zdrowotnej i pomocy społecznej – szczególnie, że także pracownicy cudzoziemcy

w pewnym momencie kończą zawodową aktywność, istotne jest, czy wówczas ich sytuacja życiowa i ekonomiczna jest ustabilizowana. Pracownicy wykorzystywani w pracy w późniejszym etapie stają się niesamodzielni, wymagają pomocy. Uczciwe wynagradzanie pracy, praca legalna są w interesie państwa.

Warto również zadbać o sprawne **procesy i procedury umożliwiające zmianę pracy, przekwalifikowanie się, zdobywanie nowych kwalifikacji** – w ten sposób pracownicy efektywniej wykorzystują swoje zasoby, z pożytkiem dla wszystkich. Planując działania integracyjne trzeba pamiętać, że część osób, np. rodzice samotnie wychowujący dzieci, nie mają możliwości pracować na pełen etat – ich integrację wspiera budowanie elastycznych rozwiązań w zatrudnieniu, a także rozszerzanie możliwości prowadzenia własnej działalności gospodarczej.

Kluczowe znaczenie ma także wskazanie i zaangażowanie szerokiego grona interesariuszy w proces integracji ekonomicznej. Oprócz administracji publicznej powinny to być organizacje migrantów i diaspory, organizacje pozarządowe, pracodawcy, instytucje rynku pracy (głównie urzędy pracy), inspekcja pracy (promocja i ochrona praw pracowniczych migrantów), instytucje edukacyjne i szkoleniowe oraz społeczność lokalna.

W szczególności zaleca się uwypuklenie **znaczenia udziału i roli pracodawców w procesie integracji oraz potrzebę wsparcia małych i średnich pracodawców** ze strony instytucji rządowych i samorządowych w zakresie merytorycznym i finansowym. O ile duże przedsiębiorstwa często mogą sobie pozwolić na finansowanie działań integracyjnych, małe i średnie firmy przeważnie nie mają na to środków. Niezbędne jest również stworzenie mechanizmów koordynacji i współpracy między wspomnianymi podmiotami, zwłaszcza na poziomie lokalnym i regionalnym.

EKONOMICZNA „SZARA STREFA” JAKO PRZYMUS, NIE WYBÓR

Eksperci i sami migranci zwracają uwagę na marnowanie kapitału ludzkiego. **DEGRADACJA ZAWODOWA:** Lekarze, inżynierowie czy nauczyciele pracujący na „zmywaku” lub jako kurierzy to nie tylko problem statystyczny, ale indywidualna tragedia utraty tożsamości zawodowej. Subtekst wskazuje na poczucie bycia traktowanym jako „tania siła robocza”, a nie partner w rozwoju kraju. **NIEUFNOŚĆ DO INSTYTUCJI:** Migranci często wybierają mniej profesjonalne usługi (np. księgowe czy prawne) we własnej społeczności, nawet ryzykując oszustwo, ponieważ bariera zaufania do polskiego systemu jest zbyt wysoka.

Strategia zawiera przykłady działań integracyjnych. Zamiast przykładów **proponujemy umieszczenie katalogu podstawowych usług wspierających aktywność zawodową i integrację ekonomiczną**, takich jak:

- Wsparcie nauki języka polskiego w miejscu pracy oraz dla osób poszukujących pracy;
- Pośrednictwo pracy i doradztwo zawodowe;
- Uznawanie kwalifikacji zawodowych i edukacyjnych, w tym uproszczenie dostępu do zawodów regulowanych wpisanych na listę zawodów deficytowych;
- Kursy przygotowujące do egzaminów w ramach procedur uznawania kwalifikacji w Polsce;
- Dostarczanie cudzoziemcom aktualnej i rzetelnej informacji o uznawaniu kwalifikacji i uznawaniu dyplomów w Polsce, w tym o nostryfikacji dyplomów na każdej uczelni;
- Dostarczanie pracodawcom aktualnej i rzetelnej informacji o uznawaniu zagranicznych kwalifikacji i dyplomów w Polsce;
- Wsparcie w zakresie podnoszenia i zmiany kwalifikacji;
- Wsparcie z zakresu przedsiębiorczości;
- Modułowe szkolenia dla konkretnych grup zawodów, np. kierowców, elektryków, kucharzy, opiekunów osób starszych;
- Wspieranie partnerstw pracodawców z izbami rzemieślniczymi i centrami kształcenia zawodowego, podmiotami ekonomii społecznej;
- Dostarczanie cudzoziemcom aktualnych, rzetelnych informacji o pracy w Polsce, ich prawach i obowiązkach;
- Dostarczanie pracodawcom aktualnych, rzetelnych informacji o zatrudnianiu cudzoziemców w Polsce;
- Efektywne wsparcie cudzoziemców w dochodzeniu swoich praw i przeciwdziałanie wyzyskowi pracowniczemu;
- Wsparcie pracodawców w integrowaniu cudzoziemców;
- Wspieranie partnerstw społeczno–prywatnych (między organizacjami społecznymi i pracodawcami) w celu prowadzenia wspólnych działań integracyjnych;
- Wspieranie legalności zatrudnienia cudzoziemców poprzez usuwanie barier systemowych (w tym przeciwdziałanie przewlekłości postępowań administracyjnych).

Uwagi ekspertów i praktyków, także przedstawicieli pracodawców, w części konsultacji dotyczących rynku pracy są efektem rozmowy w gronie organizacji skupionych w sieci **Skills Alliance**.

Przedsiębiorczość

Strategia integracyjna nie wspomina o migrantach, którzy prowadzą w Polsce własne firmy, sami są pracodawcami. Tymczasem **tysiące osób z doświadczeniem migracji utrzymuje się w Polsce dzięki własnej działalności gospodarczej**. Analiza rozmów z osobami z doświadczeniem migracji oraz ekspertami wskazuje na szereg systemowych barier utrudniających prowadzenie działalności gospodarczej w Polsce, a także na konkretne postulaty, które mogłyby wzmocnić potencjał ekonomiczny tej grupy.

Kluczowe bariery

- **Legalizacja pobytu jako „wąskie gardło”**: Ekstremalnie długi czas oczekiwania na kartę pobytu (nawet do 2 lat) paraliżuje firmy. Przedsiębiorcy bez dokumentów nie mogą podróżować służbowo, otwierać kont bankowych ani zaciągać kredytów na rozwój.
- **Ograniczenia form prawnych (JDG)**: Brak powszechnego dostępu do Jednoosobowej Działalności Gospodarczej dla wszystkich nacji wymusza zakładanie droższych i trudniejszych w prowadzeniu spółek z o.o. Obecnie przedsiębiorcy z Ukrainy (PESEL UKR) mierzą się z niejasnościami dotyczącymi możliwości dalszego zatrudniania pracowników.
- **Barieri finansowe i brak zaufania instytucji**: Migranci mają utrudniony dostęp do kredytów i dotacji z Urzędów Pracy. Największą przeszkodą jest wymóg posiadania polskich poręczycieli, których nowo przybyli nie są w stanie znaleźć.
- **Funkcjonowanie w „bańkach”**: Wiele biznesów migranckich zamyka się wewnątrz własnych społeczności (sprzedaż tylko rodakom), co ogranicza ich wzrost i integrację z polskim rynkiem.
- **Różnice w kulturze biznesowej i księgowej**: Brak zrozumienia polskiego systemu podatkowego oraz specyfiki outsourcingu księgowości (w odróżnieniu od modelu „księgowej w firmie” na Wschodzie) prowadzi do błędów i kar.

Z raportu Deloitte i UNHCR wynika, że uchodźcy z Ukrainy pomogli w 2024 roku wygenerować 2,7% PKB Polski.

Rekomendacje dotyczące wsparcia przedsiębiorczości

- **Usprawnienie procedur legalizacyjnych:** Skrócenie czasu wydawania decyzji pobytowych dla osób prowadzących biznes, aby uniknąć marnowania ich potencjału.
- **Centra wsparcia i doradztwa:** Stworzenie instytucji (na wzór wiedeński), gdzie obcokrajowiec mógłby uzyskać bezpłatną pomoc notariusza, prawnika czy doradcy podatkowego w swoim języku.
- **Państwowe gwarancje finansowe:** Wprowadzenie mechanizmów gwarancyjnych (np. przez BGK), które zastąpiłyby wymóg prywatnych poręczycieli przy ubieganiu się o dotacje na start.
- **Moderowany networking:** Organizowanie wspólnych szkoleń i spotkań dla polskich i migranckich przedsiębiorców, co ułatwiłoby wychodzenie z „baniek” i budowanie relacji biznesowych opartych na zaufaniu.
- **Zintegrowana informacja cyfrowa:** Powołanie jednej platformy rządowej z rzetelną wiedzą o prawie pracy i podatkach w wielu językach.

Głosy migrantek i migrantów:

- „Państwo oczekuje od ciebie pracy, abyś mógł się zintegrować, a jednocześnie państwo uniemożliwia ci pracę [przez brak dokumentów], tak abyś nie mógł się zintegrować”.
- „To błędne koło. Chcę pracować, ale nic do siebie nie pasuje: zezwolenie na pobyt, zezwolenie na pracę nie idą ze sobą w parze. Procedury zajmują czas, jest to proces pełen frustracji i cierpienia”.
- **„Mogę poczekać rok na kartę pobytu, ale jak oni oczekują, że przeżyję rok bez dochodu?”.**
- „Jeśli nie możesz pracować, nie masz dostępu do rynku pracy, to zniszczy to twoje życie. Poziom przestępczości wzrośnie... gdyby ludzie pracowali, mieli pieniądze i płacili podatki, mieliby własne życie i byłiby szczęśliwsi”.
- „Nasza praca jako imigrantów to najgorsze zajęcia. Jesteśmy jak roboty. Tylko coś nosimy, nigdy nie robimy nic specjalistycznego, mimo że ludzie mają umiejętności, ale nie dostają szans”.

- „Kiedy nie znasz języka... trafisz do pracy po 10–12 godzin dziennie. W takich warunkach kto jeszcze ma siłę uczyć się polskiego? A to trwa rok, dwa lata. Musi pracować, żeby żyć, żeby było co jeść dla niej i dziecka”
- „Wszyscy, z którymi zaczynałam pracę w tym samym miesiącu, dostali awans poza mną. Gdy zapytałam dlaczego, usłyszałam: «bo idziesz na urlop macierzyński». Nawet teraz, gdy szukam nowych stanowisk wewnątrz firmy, zawsze słyszę: «o, ona ma małe dziecko». Nie powiedzą ci wprost, że to dyskryminacja, ale nią jest”.
- „W przypadku osób o czarnym kolorze skóry, mogą ci odmówić zatrudnienia tylko dlatego, że jesteś inny”.
- „Mój pracodawca polski zawiesił kontrakt. Miałem umowę na rok... sprzedałem maszynę za ponad milion dolarów, a gdy rynek w Ameryce Łacińskiej stał się trudny, po prostu mnie odciął, nie szanując warunków wynagrodzenia”.
- „Mamy sytuację, że pracodawca nie wypłacił wynagrodzenia... a osoba boi się zgłosić to gdziekolwiek, bo obawia się, że zostanie deportowana. Umowy zlecenia często są fikcyjne lub spisywane z opóźnieniem”.
- „Ludzie pracują nielegalnie, nocami koczują na klatkach schodowych... są wykorzystywani przez pracodawców i pchani w świat niebytu”

- „Dali się nam zarejestrować [JDG], pracowaliśmy, wszystko było w porządku, a teraz po prostu nie mamy opcji do tego, żeby przedłużyć tę pracę [...] i nie możemy zatrudniać osób z PESEL UKR. [...] To temat numer jeden, to po prostu bardzo pilne”.
- „Poręczyciele – to jest najważniejsze dla wsparcia na starcie, bo nie oszukujmy się, bardzo ciężko znaleźć dwóch Polaków, którzy podpiszą jakieś tam papiery”.
- „Widzimy, że osoby szukając usług wsparcia biznesu, szczególnie jeżeli chodzi o księgowość, prawo, nie wybierają Polaków. Dlaczego? Dlatego, że jest bariera językowa. Wolą lepiej zrozumieć i czasami nawet, mówię wprost, dać się oszukać [...] niż pójść do Polaka”.
- „Znałam dziewczynę z Zimbabwe, która pracowała wcześniej w banku, a tutaj zbierała pieczarki, płacili jej mniej niż dwa złote za kilogram. [...] To jest tak smutne, że nie jesteśmy w stanie uzyskać dostępu do wielu możliwości pracy, i to nie dlatego, że nie masz kwalifikacji, ale dlatego, że te możliwości nie są dla ciebie dostępne”.

Ochrona zdrowia

Ze względu na kryzys systemu opieki zdrowotnej w Polsce dostęp do pomocy medycznej traktowany jest w Polsce jako przywilej, nawet luksus. Jednocześnie dostęp do pomocy medycznej jest elementarną potrzebą każdej osoby i kluczowym elementem integracji. Jak zatem zapewnić potrzebną pomoc osobom z doświadczeniem migracji w sytuacji, gdy w obszarze pomocy zdrowotnej panuje w Polsce atmosfera deficytu zasobów?

Rozmówcy grupy tematycznej w obszarze zdrowia (praktycy i eksperci wspierający migrantów w tym obszarze) podkreślali, że obecnie system zmusza ich do pracy w trybie „interwencyjnym”, uniemożliwiając realizację długofalowych celów integracyjnych. Dominował pogląd, że **strategia integracyjna powinna być budowana na fundamencie sprawnego systemu powszechnego**.

Dlaczego to ważne?

- Bez stabilnej sytuacji zdrowotnej o integracji nie ma mowy.
- Nierówny dostęp do pomocy sprawia, że stan zdrowia osób z doświadczeniem migracji pogarsza się – w niektórych przypadkach oznacza do ryzyka zdrowotne dla pozostałej części populacji.
- Rosną koszty zapewniania potrzebującym pomocy medycznej – osoby zgłaszają się po pomoc już poważnie chore, w sytuacjach krytycznych (obciążenie SOR-u).

Osoby z doświadczeniem migracji uczestniczące w konsultacjach wskazują na szereg barier w polskim systemie ochrony zdrowia, które obejmują zarówno kwestie **komunikacyjne i językowe, jak i systemowe, finansowe oraz mentalne**. Problemy te sprawiają, że dla wielu migrantów dostęp do leczenia jest utrudniony, a niekiedy wręcz niemożliwy, co budzi w nich poczucie braku bezpieczeństwa.

Obywatele Ukrainy płacą więcej na ochronę zdrowia, niż kosztuje ich leczenie. Z danych NFZ wynika, że w 2025 r. suma składek zdrowotnych wpłaconych przez obywateli Ukrainy wyniosła 4,2 mld zł. Natomiast koszt świadczeń udzielonych Ukraińcom w ubiegłym roku to 2,5 mld zł.

Oto konkretne bariery wymieniane przez migrantów i ekspertów:

1. Bariery systemowe i prawne

Najpoważniejsze wyzwania dotyczą **braku tytułu do ubezpieczenia zdrowotnego (NFZ)**, co często wiąże się ze statusem pobytowym.

- **Utrata ubezpieczenia przez grupy wrażliwe:** Nowelizacja przepisów (tzw. ustawa wygaszająca) odcięła wiele osób starszych i z niepełnosprawnościami od zasiłku stałego, który był jedyną drogą do uzyskania ubezpieczenia przez OPS. Eksperci nazywają to „śmiercią cywilną” osób wymagających stałego leczenia.
- **Oczekiwanie na dokumenty:** Długotrwałe procedury legalizacyjne sprawiają, że osoby przebywające w Polsce legalnie (z wnioskiem w toku) często nie są widoczne w systemie eWUŚ jako ubezpieczone.
- **Bariery cyfrowe:** Dla seniorów problemem jest przejście procedur internetowych, takich jak profil zaufany czy Internetowe Konto Pacjenta (IKP), które są niezbędne do zarządzania swoim zdrowiem.

2. Bariery komunikacyjne i językowe

Dla wielu osób, zwłaszcza spoza słowiańskiego kręgu językowego, kontakt z placówką medyczną jest „zaporem uniemożliwiającym jakiegokolwiek działania”.

- **Rejestracja telefoniczna:** System wymaga najczęściej kontaktu po polsku, co dla osób mówiących po angielsku, hiszpańsku czy w innych językach jest barierą nie do przejścia.
- **Brak personelu obcojęzycznego:** W szpitalach i przychodniach brakuje personelu mówiącego w językach obcych, co sprawia, że pacjenci nie rozumieją przebiegu leczenia ani diagnozy. Jedna z uczestniczek relacjonowała, że dowiedziała się o operacji dopiero, gdy spotkała lekarkę mówiącą po angielsku.
- **Niewłaściwa postawa personelu:** Migranci zgłaszają przypadki, w których personel udaje, że nie rozumie pacjenta, mimo że posługuje się on językiem ukraińskim, co jest odbierane jako niechęć.

3. Bariery finansowe

Wysokie koszty leczenia prywatnego są dla wielu migrantów barierą nie do przekroczenia, zwłaszcza gdy ich dochody są niskie.

- **Koszt wizyt po receptę:** Pacjenci z chorobami przewlekłymi (np. cukrzycą) muszą płacić za prywatną wizytę lekarską (często od 175 zł wzwyż) tylko po to, by uzyskać receptę na leki, które i tak kupują pełnopłatnie.
- **Rachunki za SOR:** Mimo że pomoc w stanach zagrożenia życia powinna być darmowa, pacjenci (np. uchodźcy w procedurze) często otrzymują wysokie rachunki za wizytę na SORze, ponieważ lekarze różnie interpretują pojęcie „zagrożenia życia”.
- **Stomatologia:** Usługi dentystyczne są postrzegane jako ekstremalnie drogie i niemal niedostępne dla osób o niższych dochodach.

4. Wyzwania w opiece specjalistycznej i psychicznej

- **Brak diagnozy dostosowanej kulturowo:** Narzędzia diagnostyczne (np. w przypadku ADHD czy spektrum autyzmu) nie są dostosowane do innych kodów kulturowych.
- **Niewydolność psychiatrii dziecięcej:** Brakuje psychiatrów dziecięcych mówiących w językach migrantów (np. po ukraińsku), co w połączeniu z traumą wojenną tworzy krytyczną sytuację dla najmłodszych.
- **Nadużycia w placówkach psychiatrycznych:** Pojawiły się drastyczne sygnały o nadużywaniu instytucji psychiatrycznych przez polskich partnerów migrantek w celu ich zastraszenia lub odebrania dzieci, wykorzystując barierę językową i brak możliwości obrony ze strony kobiety.

5. Logistyka i wykluczenie transportowe

- **Dojazd do placówek:** Migranci mieszkający w ośrodkach zbiorowych lub mniejszych miejscowościach mają problem z dotarciem do specjalistów w dużych miastach ze względu na brak środków na transport i nieznaną logistykę. Społeczność romska postuluje zapewnienie transportu medycznego do dużych szpitali, np. w Krakowie.
- **Długie kolejki:** Czas oczekiwania na operacje lub wizyty u specjalistów jest bardzo długi (nawet do roku), co dla osób w pilnej potrzebie jest demotywujące.

Migranci oceniają system ochrony zdrowia jako **chaotyczny i pełen barier**, które uderzają najmocniej w osoby najsłabsze – seniorów, chorych przewlekle i osoby bez stałego zatrudnienia. Postulują oni m.in. wprowadzenie **bezpłatnych wizyt po recepty dla seniorów, zapewnienie mediatorów kulturowych w szpitalach oraz uproszczenie procedur ubezpieczeniowych**.

Rekomendacje i postulaty ekspertów

Refleksje migrantów wspierają polscy eksperci: praktycy, którzy pracują z migrantami albo towarzyszą im w korzystaniu z pomocy medycznej. **Wskazują dodatkowe wyzwania i potrzeby systemowe:**

- **Bariery w medycynie ratunkowej:** Choć teoretycznie dostęp do SOR-u jest zapewniony, w praktyce pacjenci często otrzymują rachunki (sięgające tysięcy złotych) za udzieloną pomoc, ponieważ lekarze różnie interpretują pojęcie „bezpośredniego zagrożenia życia”.
- **Osoby pracujące nielegalnie lub legalnie, ale na kontraktach:** Kurierzy czy pracownicy budowlani często funkcjonują poza systemem ubezpieczeń; w razie wypadku zostają bez żadnej pomocy. Jednocześnie, to zawody wysokiego ryzyka i wypadki zdarzają się często. Sytuacje ratowania życia i tak obligują państwo do zapewnienia pomocy medycznej – leczenie osób wykluczonych ze standardowego wsparcia odbywa się przez SOR i jest zdecydowanie droższe.

Uczestnicy dyskusji sformułowali konkretne zalecenia, które powinny znaleźć odzwierciedlenie w nowej Strategii Integracyjnej:

- **Przywrócenie prawa do zasiłku stałego dla osób trwale niezdolnych do pracy** oraz umożliwienie potwierdzania prawa do świadczeń zdrowotnych przez OPS na okres 90 dni dla szerszej grupy cudzoziemców, nie tylko beneficjentów ochrony międzynarodowej.
- **Wprowadzenie systemu mediatorów i tłumaczy:** Mediatorzy międzykulturowi powinni być zatrudnieni systemowo (np. przy szpitalach) lub kontraktowani przez państwo w organizacjach pozarządowych. Ich rola wykracza poza tłumaczenie – obejmuje również pomoc w poruszaniu się po systemie i mediację z personelem.
- **Kształcenie kadr:** Postuluje się stworzenie stypendiów dla młodych lekarzy znających języki obce oraz systematyczną budowę kompetencji pracy z pacjentem cudzoziemskim wśród specjalistów.

- **Edukacja i szkolenia dla personelu:** Konieczne są szkolenia dla praktykujących już kadr, także pracowników „pierwszej linii” (rejestracji, lekarzy) w zakresie uprawnień cudzoziemców do świadczeń oraz kompetencji międzykulturowych.
- **Instytucja Rzecznika Praw Pacjenta Cudzoziemskiego:** Ekspertki sugerują powołanie dedykowanego rzecznika lub wyspecjalizowanie komórki w biurze Rzecznika Praw Pacjenta, która pomagałaby migrantom w uzyskaniu dostępu do usług przewidzianych przez prawo.
- **Uproszczenie procedur ubezpieczeniowych:** Rozważenie „systemu mieszanego”, który pozwalałby osobom niepracującym na dobrowolne opłacanie składek na bardziej dostępnych warunkach lub umożliwienie obejmowania ubezpieczeniem szerszego kręgu krewnych i osób zależnych.
- **Dostosowanie narzędzi diagnostycznych:** Opracowanie i wdrożenie narzędzi diagnostycznych (np. psychologicznych) dostosowanych do innych kodów kulturowych.

Oszczędzanie jest pozorne

Ekspertki ostrzegają, że obecne oszczędności na ubezpieczeniach migrantów są pozorne. Pacjenci, którzy nie otrzymają pomocy na wczesnym etapie, trafią do szpitali w stanie krytycznym, co wygeneruje znacznie wyższe koszty dla budżetu państwa (NFZ) w przyszłości. Integracja jest niemożliwa w sytuacji, gdy człowiek walczy o biologiczne przetrwanie, dlatego **fundamentem strategii musi być zapewnienie równego i godnego dostępu do ochrony zdrowia dla wszystkich mieszkańców Polski.**

Głosy migrantek i migrantów:

- „Kiedy poszłam do przychodni zdrowia, pani wyjaśniła mi, co i jak. Gdzie mogę pójść, gdybym była chora, że mam prawo do szpitala, jeśli będę potrzebowała. Wtedy pomyślałam sobie „wow, przynależę. Jestem na swoim miejscu, jestem bezpieczna”.
- „Polski system medyczny w większości przypadków wymaga, abyś zadzwonił i umówił się na wizytę po polsku w rejestracji. Dla osoby z Kolumbii to absolutnie niemożliwe. To jest element zapyry”
- „Miałam operację... zajęło to godziny, zanim dowiedziałam się, co się dzieje... przenosili mnie z jednego szpitala do drugiego ambulansem i nikt mi nic nie mówił, dopóki nie trafiłam na lekarza mówiącego po angielsku”
- „W szpitalach brakuje personelu mówiącego w językach obcych... pacjenci nie rozumieją przebiegu leczenia”

- „Sprawcy przemocy domowej wykorzystują fakt, że ich partnerki migrantki nie znają polskiego... zgłaszają je do placówek psychiatrycznych, by je zastraszyć lub odebrać dzieci. Te kobiety nie mają tam prawa do odpowiedzi, bo wszystko dzieje się po polsku”
- „Społeczna izolacja przynosi depresję. Depresja przynosi fizyczne problemy zdrowotne”
- „Być samym w obcym miejscu, gdzie nie masz nikogo kto może ci pomóc, to jest straszne.”
- „Jeżeli ktoś mieszka w małej miejscowości w hotelu robotniczym, no to nie jest w stanie dojechać do miasta wojewódzkiego na wizytę o 8:00 rano. [...] To jest po prostu niemożliwe”
- „Czasem cała biurokracja związana ze zdrowiem jest prowadzona przez internet. Dla seniora to jest nie do przejścia. Myśmy się z tym internetem nie urodzili.”
- „Choruję na cukrzycę. Co miesiąc potrzebuję leków. Żeby wziąć tylko receptę, muszę zapłacić za wizytę u lekarza... od 175 złotych i więcej. [...] Wizyta po receptę mogłaby być bezpłatna dla osób 60+ lub 65+”

Strategia integracyjna a pomoc społeczną

Integracja nie oznacza dla każdego tego samego; jej definicja i przebieg zależą od statusu prawnego, wieku, pochodzenia oraz indywidualnych potrzeb osoby z doświadczeniem migracji. Aby zbudować skuteczne rozwiązania, państwo musi odejść od uniwersalnych szablonów na rzecz podejścia modułowego i zindywidualizowanego. Migranci mówią: nie ma jednego modelu integracji dla wszystkich. Ludzie są w różnej sytuacji i mają różne potrzeby i możliwości – a także chęci. W innej sytuacji jest osoba, która przyjeżdża do Polski się osiedlić, w innej student, albo starsza osoba. Polska powinna więc różnicować zarówno ofertę integracyjną jak oczekiwania – racjonalnie dostosowując je do możliwości przybyszów.

Strategia Integracyjna Polski proponuje działania dla osób przyjeżdżających do Polski do pracy, w sile wieku i zdrowych. Nikt nie jest wiecznie młody, zdrowy i pracujący – mówią na to jednym głosem migranci i polscy eksperci. Wcześniej czy później nawet osoby wzorowo odnajdujące się na rynku pracy osiągną wiek senioralny. Osoby przyjeżdżające do Polski w pełni zdrowia mogą zachorować, mogą ulec wypadkowi, mogą urodzić się dzieci z niepełnosprawnościami. Planując działania integracyjne trzeba więc uwzględnić potrzeby różnych osób, w różnej sytuacji, a przede wszystkim – przemyśleć oczekiwania wobec nich.

Dla osób nieaktywnych zawodowo, w tym seniorów i osób niesamodzielných, integracja w źródłach definiowana jest przede wszystkim jako **proces wchodzenia w społeczeństwo, socjalizacja oraz adaptacja do nowych warunków życia**, które pozwalają na godne funkcjonowanie bez pracy zarobkowej. W przeciwieństwie do osób aktywnych zawodowo, dla których kluczem jest rynek pracy, dla tej grupy integracja skupia się na **samodzielności w codziennym życiu, poczuciu bezpieczeństwa i przynależności społecznej**.

Integracja seniorów – co to znaczy?

1. Samodzielność i „oswajanie” nowej rzeczywistości

Dla seniorów integracja oznacza moment, w którym przestają bać się nowej przestrzeni i potrafią sami załatwić podstawowe sprawy.

- **Niezależność w codzienności:** Możliwość samodzielnego pójścia do sklepu, znalezienia bankomatu czy zrozumienia SMS-ów od służb publicznych buduje fundamentalne poczucie bezpieczeństwa.
- **Barriere językowe:** Znajomość języka jest postrzegana jako „drzwi do nowego świata”. Seniorzy podkreślają, że chcą uczyć się polskiego, by nie musieć prosić pracujących dzieci lub wnuków o pomoc w urzędzie czy u lekarza.
- **Wiedza praktyczna:** Integracja to także zrozumienie, jak działa system – od kasowania biletów po wiedzę, czym jest numer PESEL.

2. Dostęp do ochrony zdrowia i opieki

Dla osób starszych i niesamodzielných medycyna jest problemem numer jeden w procesie integracji.

- **Poczucie bezpieczeństwa zdrowotnego:** Integracja oznacza prawo do leczenia na równi z obywatelami. Eksperci wskazują, że osoby starsze i z niepełnosprawnościami są często wykluczone z systemu, jeśli nie posiadają tytułu do ubezpieczenia (np. przez pracę), co skazuje je na „śmierć cywilną”.
- **Dostępność usług:** Możliwość umówienia się do lekarza w zrozumiałym języku lub przy wsparciu asystenta międzykulturowego jest uznawana za warunek konieczny, by osoba niesamodzielną czuła się częścią społeczeństwa.

3. Poczucie przynależności i „bycia u siebie”

Ważnym elementem jest aspekt psychologiczny i relacyjny.

- **Miejsce w mieście:** Seniorzy czują się zintegrowani, gdy mają swoje ulubione miejsca (parki, kawiarnie), znają sąsiadów i są przez nich rozpoznawani.
- **Dom:** Możliwość powiedzenia „jedziemy do domu” o wynajmowanym mieszkaniu, poczucie stabilizacji mieszkaniowej i pewność, że nie zostanie się z niego wyrzuconym, to fundament integracji.
- **Wsparcie duchowe i społeczne:** Centra wielokulturowe i kluby seniora dają im „ratunek” – przestrzeń do spotkań, wspólnego śpiewania, haftowania i wymiany informacji.

4. Wyzwania ekonomiczne

Integracja dla osób nieaktywnych zawodowo jest utrudniona przez drastycznie niskie dochody (np. po konwersji zagranicznych emerytur na złotówki).

- **Ubóstwo:** Wiele osób starszych, by przeżyć, musi podejmować ciężkie prace fizyczne (np. sprzątanie), czego nie robiły w kraju pochodzenia.
- **Niewidzialność systemowa:** Seniorzy mieszkający z rodzinami często są wykluczeni z pomocy społecznej, bo dochód ich pracujących dzieci wlicza się do budżetu domowego, choć w rzeczywistości seniorzy ci pozostają bez własnych środków na leki czy kawę.

Podsumowując, dla seniorów i osób niesamodzielnych integracja to nie „wejście na rynek pracy”, ale **godna jesień życia w bezpiecznym otoczeniu**, z zapewnionym dostępem do leczenia i możliwością zachowania własnej tożsamości kulturowej przy jednoczesnym szacunku do norm kraju przyjmującego.

„NIEWIDZIALNOŚĆ” I SAMOCENZURA JAKO STRATEGIA PRZETRWANIA

Z wielu wypowiedzi wynika mechanizm celowego wycofywania się z przestrzeni publicznej, by nie prowokować negatywnych reakcji.

ŁĘK PRZED GŁOSEM: Osoby ukraińskojęzyczne czy rosyjskojęzyczne często boją się rozmawiać przez telefon w transporcie publicznym, obawiając się agresji ze strony Polaków. To świadczy o głębokim braku poczucia bezpieczeństwa kulturowego, mimo fizycznego pokoju w kraju.

ZACIERANIE TOŻSAMOŚCI: Szczególnie wśród dzieci widać presję na asymilację – wstyd przed językiem rodziców czy chęć bycia „bardziej polskim niż Polacy”, co między wierszami sugeruje, że polska szkoła jest postrzegana jako miejsce silnie homogeniczne, niechętne różnorodności.

Państwo ma podtrzymać, gdy podwinie się noga

Wiele trudności mają w Polsce osoby z niepełnosprawnością i ich rodziny – pomoc jest dostępna dla osób dopiero, gdy otrzymają polskie orzeczenie o niepełnosprawności. Nie jest to wcale proste. W ramach konsultacji nie wysłuchaliśmy osób z niepełnosprawnościami – warto to zrobić planując dalsze prace nad Strategią Integracji.

Strategia integracyjna powinna również zaproponować działania wspierające dla osób, które z różnych powodów czasowo potrzebują wsparcia.

Wszystkie życiowe sytuacje powodujące brak samodzielności albo potrzebę wsparcia przydarzają się osobom migranckim: choroby, wypadki, urazy w pracy, doświadczenia kradzieży, przemoc, wykorzystania – wiele wydarzeń i okoliczności sprawia, że osoba potrzebuje pomocy.

Warto, aby strategia integracyjna uwzględniała także takie sytuacje i zmierzała do poprawy systemu wsparcia państwa dla osób w kryzysie.

Głosy migrantek i migrantów:

- „Wykluczono osoby objęte ochroną czasową z prawa do zasiłku stałego, a to był jedyny sposób, żeby osoby trwale niezdolne do pracy miały prawo do ubezpieczenia zdrowotnego przez OPS. Teraz tego prawa nie mają i [...] zostają praktycznie skazane na śmierć”
- „280 złotych miesięcznie. To są grosze. Dla Polski te emerytury, które są w Ukrainie, to są takie grosze. [...] Nie przeżyjesz i za nic nie zapłacisz”
- „Nigdy nie myślałam, że na emeryturze będę pracować. [...] A w naszym wieku, z naszym zdrowiem, wszyscy mają już problemy. [...] Nie jest już tak łatwo pracować, ale trzeba [żeby przeżyć]”
- „Kiedy moje dziecko trafiło do szpitala i leżałam z nim w szpitalu... to wyrejestrowali mnie z urzędu. I w efekcie za czwarty miesiąc pieniędzy już nie widziałam. Jak mam dalej żyć z dziećmi?”
- „Mamy pana z Białorusi, pracujący, uległ wypadkowi, jest w szpitalu i szpital go w tej chwili chce wypisać, nie wiadomo gdzie... mimo że pracował, nie ma tytułu do ubezpieczenia i żadnych możliwości pomocy nie mamy” (OPS).

Mieszkanie – pierwszy krok

Strategia Integracyjna Polski nie mówi o mieszkaniach. Nie ma rozdziału „mieszkalnictwo” w dokumencie – choć dostęp do mieszkania jest przez migrantów postrzegany jako absolutny **fundament integracji**, bez którego niemożliwe jest planowanie przyszłości czy budowanie stabilnego życia.

Wspieranie dostępności mieszkań dla migrantów to jest trudny temat i na przeciwników migracji działa jak płachta na byka. Wiele polskich rodzin ma wielkie trudności w zdobyciu mieszkania. Jednocześnie trudno dyskutować o innych aspektach integracji bez rozmowy o dachu nad głową.

Z analizy materiałów wynika, że osoby z doświadczeniem migracji mierzą się w tym obszarze z licznymi barierami finansowymi, prawnymi oraz społecznymi. Rozmówcy wskazują na **wysokie koszty wynajmu, systemową dyskryminację na rynku nieruchomości oraz izolację w ośrodkach zbiorowego zakwaterowania**.

Główne wyzwania w dostępie do mieszkań

- **Wysokie koszty najmu:** Migranci wskazują, że ceny mieszkań, szczególnie w dużych miastach jak Warszawa czy Kraków, są „kosmiczne”. Często ponad połowa wynagrodzenia jest przeznaczana na opłacenie lokum, co uniemożliwia zaspokojenie innych podstawowych potrzeb. Uczestnicy podkreślają, że bez zewnętrznej pomocy finansowej utrzymanie samodzielnego mieszkania przez osoby starsze lub rodziny wielodzietne jest niemal niemożliwe.
- **Dyskryminacja na rynku najmu:** Jest to jeden z najczęściej podnoszonych problemów. Migranci spotykają się z ogłoszeniami zawierającymi dopiski „tylko dla Polaków” lub bezpośrednimi odmowami po ujawnieniu narodowości. Właściciele mieszkań często odmawiają wynajmu rodzinom z dziećmi.
- **Barьеры prawne (Najem okazjonalny):** Dla wielu nowo przybyłych osób barierą nie do przejścia jest wymóg najmu okazjonalnego, który wiąże się z koniecznością wskazania innego lokalu w Polsce, do którego najemca mógłby się przeprowadzić w razie eksmisji. Migranci zazwyczaj nie mają takich kontaktów ani rodziny, która mogłaby im to zapewnić.
- **Brak dokumentów:** Nieuregulowany status pobytowy (brak karty pobytu) uniemożliwia dopełnienie formalności, takich jak meldunek, co z kolei blokuje dostęp do innych praw i usług.

Specyficzne potrzeby grup wrażliwych

- **Społeczność romska:** Osoby te często mieszkają w ośrodkach zbiorowego zakwaterowania lub kontenerach, obawiając się eksmisji i braku alternatywy. Postulują stworzenie programów małych mieszkań socjalnych (nawet kontenerowych na własnej ziemi), które mogłyby z czasem wykupić lub odpracować. Często są izolowani w miejscach oddalonych od centrów miast, co utrudnia im znalezienie pracy.
- **Seniorzy i osoby chore:** Dla nich utrata stabilnego miejsca zamieszkania oznacza skrajne wykluczenie. Eksperti alarmują o przypadkach, gdy osoby starsze wymagające opieki trafiają do noclegowni, bo system nie zapewnia im dostępu do mieszkań chronionych czy ZOL-i po utracie statusu ochrony.
- **Samotne matki:** Praca po 12 godzin, by móc opłacić mieszkanie, sprawia, że matki nie widują własnych dzieci, co prowadzi do ich marginalizacji i problemów wychowawczych.

Znaczenie mieszkania dla poczucia bezpieczeństwa

Dla migrantów integracja następuje w momencie, gdy mogą przestać żyć „z dnia na dzień” i poczuć się u siebie. Posiadanie stałego miejsca zamieszkania pozwala na:

- **Budowanie relacji sąsiedzkich:** Poznanie lokalnych sklepów, parków i sąsiadów buduje poczucie przynależności.
- **Poczucie bycia „u siebie”:** Możliwość powiedzenia: „jedziemy do domu” jest uznawana za kluczowy etap integracji.
- **Planowanie przyszłości:** Stabilne lokum jest warunkiem koniecznym, by myśleć o edukacji dzieci czy rozwoju zawodowym.

Wnioski z konsultacji wskazują, że państwo powinno bardziej wspierać migrantów w dostępie do mieszkań poprzez **rozszerzenie zasobów mieszkań socjalnych**, walkę z dyskryminacją oraz uelastycznienie wymogów formalnych przy najmie.

Dostęp do stabilnego miejsca zamieszkania jest przez migrantów postrzegany jako **fundament poczucia bezpieczeństwa**. Bez własnego kąta, gdzie można „na spokojnie” planować przyszłość, integracja staje się jedynie walką o przetrwanie.

Głosy migrantek i migrantów:

- „Strach. Bardzo strasznie... nie wiemy, czy jutro nie będziesz na ulicy. Dokąd pójść? [...] My nie mamy domu, wszystko rozbombili”
- „Największą barierą są pieniądze, kiedy każdego miesiąca... trzeba zapłacić za mieszkanie. I ta kwota jest astronomiczna za jeden pokój. Moja wnuczka wynajmuje pokój, a my mieszkamy w dwupokojowym mieszkaniu. To kwoty z kosmosu”
- „Czynsz zabiera połowę miesięcznych zarobków. Jeśli zarabiasz 3000–4000 zł, to 1500–2000 zł idzie na wynajem pokoju. To połowa miesiąca pracy”
- „U mnie emerytura jest mała, 500 złotych, a za mieszkanie trzeba zapłacić 2500. Nie jestem w stanie tego zrobić. Pomagają mi, a ja żyję za swoje 500 złotych”
- „Trafiłam na jedno ogłoszenie i tam było napisane: ‚bez dzieci, bez Ukraińców‘. To taka dyskryminacja, traktują nas jak zwierzęta”

- „Aby podpisać umowę najmu okazjonalnego, potrzebujesz osoby, która za ciebie poręczy i posiada własną nieruchomość, do której mogliby cię eksmitować. Skąd osoba, która dopiero przyjechała, ma znać kogoś z własnym mieszkaniem?”
- „Konkretne prawa, które są nam odbierane z powodu braku karty pobytu, to prawo jazdy oraz możliwość wynajęcia domu, bo bez karty nie można zrobić zameldowania”
- „Żyjemy daleko od miasta. W pobliżu nie ma pracy i nie ma transportu, żeby dojechać do miasta”
- „Mogliby stworzyć taki program – niech to nie będą wielkie domy, ale chociaż kontenery mieszkalne, kawałek ziemi. Ale nie za darmo, tylko do spłacenia, żeby było widać, kto chce zostać i pracować”

BIUROKRACJA JAKO FORMA „PRZEMOCY SYMBOLICZNEJ”

Czekanie na dokumenty (kartę pobytu) nie jest postrzegane przez migrantów jedynie jako zwłoka administracyjna, ale jako forma psychicznej tortury.

„NIEISTNIENIE” SYSTEMOWE: Ludzie czują, że bez ważnego dokumentu nie istnieją jako obywatele, co odbiera im prawo do planowania przyszłości, a nawet do odwiedzenia umierających członków rodziny w kraju pochodzenia.

POCZUCIE PUŁAPKI: Subtekst wielu wypowiedzi wskazuje na to, że migranci czują się „zakładnikami” systemu – z jednej strony państwo oczekuje od nich integracji i pracy, z drugiej blokuje im do nich legalny dostęp, co tworzy błędne koło frustracji.

ARBITRALNOŚĆ DECYZJI: Często pojawia się lęk przed „humorem” urzędnika. Brak przejrzystości sprawia, że każda wizyta w urzędzie jest przeżywana jako sytuacja wysokiego stresu, w której migrant czuje się petentem całkowicie zależnym od dobrej woli innej osoby.

Między wierszami

- „Bardzo tęsknię za swoim mieszkaniem, łóżkiem, garnkiem, filiżanką... nawet za widokiem z okna”
- „Problemem jest to, że jest za mało mieszkań socjalnych dla ludzi, którzy ich bardzo potrzebują, na przykład dla osób z niepełnosprawnościami”
- „Maksymalnie otrzymuje 1679 zł w miesiącu. Za to nie da się wynająć bardzo często nawet pokoju w tym momencie w Warszawie. [...] Najpierw mieszkanie, później wszystko inne”

Od „gościa” do „sąsiada”.

Integracja społeczna i kulturalna

Proces budowania relacji i poznawania znajomych w Polsce jest przez migrantów opisywany jako **droga od bycia „gościem” do stania się „sąsiadem”**. Choć wielu rozmówców podkreśla życzliwość Polaków, wskazują oni również na trudności w przełamaniu pewnych barier kulturowych oraz na kluczową rolę „bezpiecznych przestrzeni” w nawiązywaniu więzi.

Budowanie relacji z Polakami jest postrzegane przez migrantów jako kluczowy, choć często niełatwy element procesu integracji. To inni ludzie w dużej mierze sprawiają, że osoba z doświadczeniem migracji czuje, że przynależy, że jest na swoim miejscu. Z konsultacji wyłania się obraz relacji, które rozwijają się na różnych poziomach – od codziennych kontaktów sąsiedzkich po głębokie więzi rodzinne.

Co pomaga w budowaniu relacji?

- **Znajomość języka polskiego:** Jest on wielokrotnie określany jako „drzwi do nowego świata” i absolutna podstawa komunikacji. Znajomość języka zmienia nastawienie Polaków, którzy stają się bardziej otwarci i traktują rozmówcę „jak przyjaciela”, gdy widzą wysiłek włożony w naukę. Osoby z doświadczeniem migracji zgadzają się z polityką państwa, że warto inwestować w naukę języka – warto też łączyć ją z budowaniem wiedzy o Polsce w ogóle: kulturze, obyczajowości, funkcjonowaniu społeczeństwa.
- **Wspólne aktywności i zainteresowania:** Relacje łatwiej nawiązać poprzez sport (np. wspólne treningi), hobby czy pracę. Sport pozwala na komunikację „językiem ciała”, co niweluje bariery. Regularne spotykanie się na zajęciach, kursach, lekcjach pomaga stopniowo poznawać ludzi i stawać się częścią kręgu znajomych.
- **Dzieci i społeczności szkolne:** Posiadanie dzieci w polskim systemie edukacji znacząco ułatwia wchodzenie w lokalne społeczności rodziców. Wspólne urodziny, spotkania w parku czy sprawy szkolne budują naturalne okazje do nawiązywania znajomości. Dzieci jako przepustka do kontaktów towarzyskich to także doświadczenie expatów – często środowisko pracy jest dla nich międzykulturowe, ale rodzice kolegów i koleżanek dziecka gdy chodzi do polskiej szkoły to grono znajomych z Polski.

- **Centra integracji i fundacje:** Miejsca takie jak Centra Wielokulturowe czy organizacje pozarządowe tworzą „bezpieczne przestrzenie”, w których Polacy zainteresowani innymi kulturami mogą spotkać się z migrantami na równych zasadach.
- **Wspólne świętowanie i jedzenie:** Udział w polskich świętach (Boże Narodzenie, Wielkanoc) oraz prezentowanie własnej kuchni i tradycji (np. podczas festiwali) zbliża ludzi i pomaga przełamywać lody.

Relacje z Polakami

Osoby migranckie mają bardzo różne doświadczenia, które często zależą od statusu oraz pochodzenia migranta:

- **Osoby z polskimi rodzinami:** Ci migranci, którzy mają polskich partnerów lub rodzinę, czują się najbardziej zintegrowani i mają najgłębsze więzi z polskim społeczeństwem. Często wskazują na bliskich jako „przewodników” po kraju i kulturze.
- **Życie w „bańkach”:** Wielu migrantów przyznaje, że ich życie toczy się równoległe do polskiego społeczeństwa, a większość ich znajomych to inni migranci. Przedsiębiorcy migranccy często obsługują głównie własną społeczność, co utrudnia wyjście poza krąg rodaków.
- **Sąsiedztwo:** Wielu migrantów cieszy się z poprawnych relacji sąsiedzkich, drobnych rozmów („small talk”) i uprzejmości w codziennych sytuacjach.

SPECYFIKA GRUP WRAŻLIWYCH – SENIORZY I ROMOWIE

Dla tych grup integracja ma dramatyczny podtekst walki o przetrwanie.

SENIORZY: Ich opowieści o wylczeniu każdej złotówki na kawę czy leki oraz lęk przed „śmiercią cywilną” po utracie ubezpieczenia pokazują, że dla nich Polska jest krajem, który oferuje bezpieczeństwo przed bombami, ale niekoniecznie bezpieczeństwo godnej starości.

SPOŁECZNOŚĆ ROMSKA: W wypowiedziach Romów słychać głęboko zakorzeniony lęk przed stygmatyzacją („żeby nie powiedzieli: cyganka”). Każdy gest życzliwości (np. poczęstowanie cukierkiem w pracy) jest dla nich szokiem, co między wierszami mówi o ogromnej skali wcześniejszych uprzedzeń, z jakimi musieli się mierzyć.

Podsumowując, nagrania ujawniają, że pod powierzchnią codziennej integracji kryje się poczucie niepewności i tymczasowości. Migranci czują, że ich obecność w Polsce jest tolerowana tak długo, jak są „użyteczni” ekonomicznie lub dopóki trwa wojna, ale brakuje im stabilnego fundamentu, który pozwoliłby im poczuć, że Polska to rzeczywiście ich nowy dom.

Uczestnicy konsultacji wskazują na trudności w budowaniu tych relacji:

- **Poczucie dystansu od Polaków:** Niektórzy migranci (szczególnie z kultur afrykańskich) postrzegają Polaków jako osoby nieco zdystansowane, do których „trudno się przebić” i wejść do ich wewnętrznego kręgu bliskich przyjaciół.
- **Stereotypy i brak wiedzy:** Relacje utrudnia wzajemna nieznamość kultur oraz uprzedzenia, często podsycane przez media lub dezinformację.
- **Bariery systemowe:** Brak stabilizacji prawnej (długie czekanie na kartę pobytu) i konieczność ciężkiej pracy po wiele godzin dziennie sprawiają, że migranci nie mają czasu ani energii na życie towarzyskie i integrację.
- **Alienacja w dużych miastach:** W metropoliach migranci częściej doświadczają anonimowości i indywidualizmu, co sprzyja poczuciu izolacji.

Choć budowanie relacji z Polakami wymaga czasu i obustronnego wysiłku, migranci bardzo cenią sobie każdą oznakę życzliwości i akceptacji, co bezpośrednio przekłada się na ich poczucie bezpieczeństwa w Polsce.

Wskazują też na rolę mediów w budowaniu pozytywnego wizerunku migrantów: „mogliby pokazać, że nie tylko Polacy ładnie się ubierają” zażartował jeden z rozmówców. Migranci postulują, aby szukając porozumienia i relacji między ludźmi Polska zaangażowała się w promowanie wiedzy o ludziach, którzy przyjechali do Polski: nie tylko o ich wkładzie w gospodarkę, ale też umiejętnościach, zasobach, zainteresowaniach, pasjach.

Integracja jest postrzegana jako proces w praktyce jednostronny – oczekuje się, że migrant „stanie się Polakiem”, włoży wysiłek w poznawanie Polaków, ale społeczeństwo przyjmujące rzadko wykazuje ciekawość inną kulturą. Migranci (szczególnie z Afryki czy Azji) odczuwają niewidzialną barierę „wewnętrznego kręgu” Polaków, do którego bardzo trudno wejść.

Rekomendacja:

Migranci postulują, aby państwo systematycznie wspierało budowanie relacji między ludźmi. Umożliwiłoby im kontakt z Polakami w nieformalnych sytuacjach, promowało dostęp do edukacji nieformalnej, kultury, przestrzeni, w których spotykają się ludzie tak, aby migranci i Polacy mieli faktycznie szansę porozmawiać ze sobą i się poznać.

Centrum Wielokulturowe – miejsca integracji

Spotkania w centrach wielokulturowych, o czym mówiła dużo grupa ukraińskich seniorów, stanowią dla nich kluczowy element procesu adaptacji w Polsce, będąc często określanym mianem „zbawienia” (**spasienie**).

Konkretne korzyści płynące z uczestnictwa w takich spotkaniach:

1. Wsparcie emocjonalne i psychiczne

- Walka z izolacją: Spotkania pozwalają wyjść z domu i uniknąć samotności. Uczestnicy wychodzą z nich „szczęśliwi i zadowoleni”, co daje im siłę na resztę tygodnia.
- Poczucie bezpieczeństwa: Wspólne spędzanie czasu z osobami w podobnym wieku i o podobnych doświadczeniach buduje sieć wsparcia (podrużki), która jest kluczowa dla „podtrzymania ducha” w trudnej sytuacji wojennej.

2. Wymiana informacji i pomoc praktyczna

- „Nawigator” po systemie: Centra są miejscem, gdzie seniorzy wymieniają się praktyczną wiedzą na temat załatwiania spraw w urzędach (np. profil zaufany, ZUS, mObywatel) czy korzystania z ochrony zdrowia.
- Wsparcie w formalnościach: Seniorzy postulują, aby w takich miejscach byli obecni konsultanci mówiący po ukraińsku, którzy mogliby pomóc wypełnić dokumenty (np. wnioski o kartę pobytu), co dla osób starszych jest dużym obciążeniem.

3. Integracja kulturowa i naukowa

- Nauka języka „bez stresu”: W centrach odbywają się kursy języka polskiego dostosowane do potrzeb seniorów, prowadzone w atmosferze życzliwości i cierpliwości.
- Poznawanie polskiej historii i sztuki: Organizowane są wspólne wyjścia do muzeów, na koncerty. Uczestnicy przyznają, że dzięki temu często znają historię Polski lepiej niż własnego kraju.
- Zachowanie własnej tożsamości: Centra pozwalają na kultywowanie tradycji ukraińskich (wspólne *vyshyvannya*, śpiewanie narodowych pieśni) przy jednoczesnym otwieraniu się na kulturę polską, np. poprzez naukę polskich kolęd na Boże Narodzenie.

4. Aktywizacja i rozwój zainteresowań

- **Wspólne hobby:** Seniorzy angażują się w różnorodne zajęcia manualne (haftowanie, szycie) oraz kulinarne.
- **Wykorzystanie własnego potencjału:** Niektórzy seniorzy sami stają się liderami, np. jedna z uczestniczek (pani Ira), będąca z wykształcenia archeologiem, prowadzi grupę po muzeach jako wolontariuszka–przewodnik.

5. Korzyści logistyczne i bytowe

- **„Dach nad głową”:** W zimie centrum zapewnia ciepłe miejsce do spotkań, gdzie uczestnicy mogą napić się kawy lub herbaty, na co często nie stać ich w komercyjnych kawiarniach ze względu na niskie emerytury.
- **Płaszczyzna kontaktu z Polakami:** Centra są „bezpiecznymi przystaniami”, gdzie seniorzy mogą w naturalny sposób nawiązywać kontakty ze społecznością przyjmującą, co buduje wzajemne zaufanie i pomaga przełamywać bariery

Głosy migrantek i migrantów:

- „Myślę, że Polacy są nieco zamknięci [...]. Kiedy dochodzi do znajomości i przyjaciół, bardzo trudno jest to przełamać. Tak trudno przebić się do ich wewnętrznego kręgu”
- „Większość moich przyjaciół to po prostu inni migranci [...], ale w przypadku Polaków możesz mieć dwóch lub trzech przyjaciół, ale bardzo, bardzo trudno jest im wpuścić cię do środka”
- „Zdarzyło mi się rozpłakać w autobusie, bo kontroler dał mi mandat, ponieważ nie skasowałam biletu. Miałam bilet, ale nie wiedziałam, że go trzeba skasować. Siedziałam i płakałam, a inni ludzie siedzieli wokół jakby nigdy nic. Nikt nie zareagował. Przeżyłam szok, myślałam „ludzie, co z wami?” W Kenii to nie do pomyślenia! Od razu otoczyliby cię ludzie, pocieszali, szukali rozwiązania. Nikt nie ominąłby bez słowa osoby płaczącej w autobusie.

- „Zauważyłem tę cechę u Polaków – nieobojętność. Kobieta z dzieckiem w wózku wysiada, a tam stoi torba. Starsza kobieta chwyta tę torbę i krzyczy: „Kobieto, zapomniałaś!””
- „Pomogło mi to, że uprawiam sport [...], tam wszyscy są Polakami. To pomogło mi się zintegrować [...], bo sport to język ciała”
- „Wiele zmieniło się dla mnie, gdy moja córka poszła do przedszkola, ponieważ wtedy wchodzi się w społeczność rodziców i to jest jak cały nowy świat, w naprawdę miły sposób”
- „Bardzo dziwne dla mnie było, że Polka, kucharka, przynosi mi cukierki. [...] Myślałam: „O co tu chodzi? Gdzie jest haczyk?”. A to była po prostu dobroć”
- „[w pracy] robią sobie kawę i krzyczą: „będziesz pić kawę?”. To bardzo sprzyja integracji, bo oni są dla mnie dobrzy, a ja będę dobra dla nich”

- „Wchodzę do kościoła i widzę, że kiedy oni widzą osobę, która z szacunkiem odnosi się do ich zwyczajów, np. nie pracuje w niedzielę na podwórku, bo oni są bardzo wierzący, to wtedy też przyjmują ją nie jako coś zagrażającego”
- Poczucie przynależności pojawia się, gdy następuje „zaufanie, spontaniczność [...]”. Cokolwiek, co dzieje się w twoim otoczeniu i możesz z kimś porozmawiać w naturalny sposób, bez barier. Jak wtedy, gdy wspólnie reagujemy na to, jak drogie są pomidory, a ludzie odpowiadają: „Horror”

Dziecko i rodzina

Wychowywanie dzieci i zakładanie rodziny w Polsce przez migrantów to doświadczenie pełne sprzeczności – z jednej strony szkoła i dziecięce relacje są potężnym **katalizatorem integracji**, z drugiej zaś rodzice **zmagają się z ogromnym obciążeniem finansowym, biurokratycznym i lękiem o tożsamość swoich dzieci**.

1. Dziecko jako łącznik ze społeczeństwem

Dla wielu migrantów, zwłaszcza ekspatów, posiadanie dziecka w polskim systemie edukacji (przedszkolu lub szkole) otwiera „całkiem nowy świat” relacji społecznych.

- **Wspólnota rodziców:** Wspólne urodziny, spotkania w parku i rozmowy o sprawach szkolnych pozwalają na nawiązanie naturalnych więzi z Polakami, których inaczej trudno byłoby poznać.
- **Szybka adaptacja dzieci:** Dzieci często integrują się znacznie szybciej niż dorośli – przejmują polskie gesty, język i normy, czując się w Polsce „jak u siebie”.

2. Bariery prawne i „zawieszenie” rodziny

Największym obciążeniem dla rodzin jest proces legalizacji pobytu, który migranci określają mianem „tortury psychicznej”.

- **Limbo dokumentacyjne:** Rodzice latami czekają na karty pobytu dla dzieci (nawet do 4 lat), co uniemożliwia np. wyjazd z dzieckiem do kraju pochodzenia, by mogło poznać dziadków.
- **Utrata świadczeń:** Brak ważnej karty pobytu (nawet jeśli wniosek jest w toku) może skutkować wstrzymaniem wypłat świadczenia 800+, mimo że rodzice nadal płacą w Polsce podatki.
- **Dzieci bez dokumentów:** Zdarzają się sytuacje, w których dziecko urodzone w Polsce przez lata pozostaje bez karty pobytu ze względu na niewydolność urzędów.

3. Trudności w edukacji i budowaniu tożsamości

Polska szkoła jest postrzegana jako miejsce o silnym nastawieniu asymilacyjnym, a nie międzykulturowym.

- **Dziecko jako tłumacz:** Dzieci migrantów często muszą pełnić rolę dorosłych, tłumacząc rodzicom rozmowy w bankach, urzędach czy u lekarza, co jest dla nich nadmiarowym ciężarem emocjonalnym.

- **Wstyd i odrzucenie:** Niektóre dzieci doświadczają dyskryminacji lub bullyingu ze strony rówieśników, co sprawia, że zaczynają wstydzić się swojego pochodzenia lub języka ojczystego (np. proszą rodziców, by nie mówili do nich w swoim języku pod szkołą).
- **Konflikt tożsamości:** Dzieci czują presję, by myśleć i czuć się jak Polacy, choć systemowo nie zawsze są za takich uznawane, co rodzi ryzyko poczucia wyobcowania w przyszłości.

4. Wyzwania materialne i brak czasu dla dzieci

Wiele rodzin migranckich żyje w stanie permanentnego zmęczenia, co negatywnie wpływa na relacje z dziećmi.

- **Praca ponad siły:** Aby opłacić wysokie koszty najmu, matki często pracują po 12–14 godzin dziennie lub na dwie zmiany, przez co dzieci spędzają całe dni same lub w świetlicach.
- **Dyskryminacja na rynku mieszkaniowym:** Rodziny z dziećmi (zwłaszcza ukraińskie i romskie) spotykają się z ogłoszeniami „bez dzieci” lub bezpośrednimi odmowami wynajmu.
- **Brak wsparcia:** Migranci często nie mają w Polsce „sieci bezpieczeństwa” w postaci dziadków czy dalszej rodziny, co sprawia, że każda choroba dziecka lub trudność wychowawcza staje się kryzysem.

5. Specyfika grup wrażliwych

Szczególnie trudna jest sytuacja rodzin romskich oraz uchodźczych przebywających w ośrodkach zlokalizowanych w lasach, z dala od miast. Takie położenie zamiast sprzyjać integracji, prowadzi do izolacji dzieci od rówieśników i polskiego społeczeństwa. Dodatkowo, matki z wieloma dziećmi często nie mogą podjąć pracy, bo nie mają z kim zostawić potomstwa, a system nie oferuje im wystarczającej opieki.

Wychowanie dzieci w Polsce daje migrantom nadzieję na ich lepszą przyszłość, ale odbywa się kosztem ogromnego stresu rodziców, borykających się z dyskryminacją, brakiem stabilizacji prawnej i wyczerpaniem pracą zarobkową.

„Jedna z matek opowiadała o radości, gdy jej dziecko znalazło kolegę w polskiej szkole: *Pierwszy dzień odbierałam dziecko ze szkoły i ono mi do słuchawki krzyczy: Poczekaj matka, poczekaj, muszę dogadać się ze swoim kolegą. Najprościej mówiąc, płakała od radości, że jednak znalazł siebie w tym otoczeniu.*”

Na koniec: co sprawia, że ludzie czują się bezpieczni i budują dobre życie?

Najważniejsza jest życzliwość

W integracji oraz budowaniu bezpiecznego i dobrego życia w nowym kraju pomagają poczucie stabilności i bycia mile widzianym.

Trudno o motywację do budowania relacji i odpowiedzialności za nowy kraj w sytuacji, gdy ludzie nieustannie stykają się z przekazem, że są niechciani. Migracja do innego kraju zawsze wiąże się z dużym emocjonalnym wysiłkiem, szczególnie dużym w przypadku migracji niedobrowolnej – gdy osoba musiała opuścić swój kraj z powodu zagrożenia. Stosunek Polaków do osób migranckich jest dla procesu integracji bardzo ważny

- **Życzliwość i akceptacja społeczeństwa przyjmującego:** Poczucie bezpieczeństwa budują codzienne, pozytywne interakcje – uśmiech sąsiada, pomoc policjanta czy zwykłe ustąpienie miejsca w autobusie. Dla wielu osób kluczowe jest poczucie, że są traktowani na równi z lokalnymi mieszkańcami i nie są oceniani przez pryzmat narodowości.
- **Stabilne warunki mieszkaniowe:** Posiadanie własnego, bezpiecznego miejsca („móc powiedzieć: jedziemy do domu”) jest podstawą stabilizacji. Uczestnicy wskazują na potrzebę wsparcia w dostępie do rynku najmu, gdzie często spotykają się z odmowami.
- **Wsparcie instytucjonalne i rola organizacji pozarządowych (NGO):** Centra wielokulturowe i fundacje tworzą bezpieczne przestrzenie, w których migranci mogą się spotykać, wymieniać doświadczeniami i otrzymywać wsparcie psychologiczne oraz prawne. Bardzo pomocna jest obecność asystentów międzykulturowych w szkołach i urzędach.
- **Edukacja i integracja dzieci:** Szkoła, która reaguje na dyskryminację i promuje wielokulturowość, sprawia, że całe rodziny czują się w Polsce lepiej. Budowanie tożsamości dzieci, które czują się zarówno częścią kultury polskiej, jak i kraju pochodzenia, zapobiega ich marginalizacji.
- **Ochrona zdrowia:** Poczucie bezpieczeństwa daje świadomość, że w razie choroby otrzyma się pomoc bez względu na status ubezpieczenia (szczególnie w grupach wrażliwych, jak seniorzy czy osoby z niepełnosprawnościami).

- **Akceptacja różnorodności.** Migranci zauważają, że potrzebują przestrzeni na własną tożsamość: mówienie językiem ojczystym, akceptację dla własnej kultury. Rodzice migranczy towarzyszą w integracji dzieciom, które szybciej uczą się języka i szybciej nawiązują nowe znajomości z mieszanymi uczuciami: radości z jednej strony, ale z drugiej – w poczuciu straty. Widzą własne dzieci oddalające się od ich kultury pochodzenia, to jest czasem trudne doświadczenie. I dzieci i rodzice potrzebują zgody i akceptacji społecznej dla swojej różnorodności, odmienności, która nie jest przedmiotem krytyki czy ostracyzmu.

Podsumowując, integracja przebiega najlepiej, gdy rzeczywistość jest **procesem dwustronnym**, w którym państwo i społeczeństwo oferują narzędzia (język, prawo, szacunek), a osoby z doświadczeniem migracji wnoszą swoją pracę, kulturę i chęć współtworzenia wspólnoty. Kluczem do wspólnoty jest wzajemny szacunek.

Analiza materiałów z konsultacji społecznych dostarcza wielu budujących przykładów na to, jak integracja może przebiegać pomyślnie na poziomie ludzkim, zawodowym i społecznym. Choć migranci mierzą się z wieloma barierami, ich relacje z Polakami oraz uczestnictwo w oddolnych inicjatywach często stają się fundamentem nowego, stabilnego życia.

Już jesteśmy jako społeczeństwo różnorodni. Już jesteśmy wielokulturowi. Przejście od „gości” do „sąsiadów” już się dla wielu osób wydarzyło. Strategia integracyjna nie dotyczy już abstrakcyjnych osób, które nie wiadomo co tutaj robią. Dotyczy oczywiście osób, które przyjechały do Polski niedawno. Ale dotyczy też osób, które dla wielu Polek i Polaków są dziećmi, synowymi, zięciami, wnukami. Są przyjaciółmi i sąsiadami, znajomymi, pracownikami, mieszkają tu 10, 20, 30 lat. Są tacy (spotkaliśmy ich!), którzy polską historię znają o niebo lepiej niż przeciętny maturzysta. Są tacy, którzy zjechali Polskę wzdłuż i wszerz. Są tacy, którzy na wyrywki znają polską Konstytucję.

Mimo napięć i trudności integracja dzieje się, powstają relacje. Wsparcie państwa dla tego procesu jest bardzo ważne, ale nie można zapominać, że na jakimś poziomie integracja dzieje się już od dawna, łączy ludzi, tworzy rodziny, grupy znajomych i przyjaźnie, plecie sieć emocji między ludźmi, którzy tworzą w Polsce nową wspólnotę.

O organizacjach:

Polskie Forum Migracyjne

<https://forummigracyjne.org/>

Fundacja Polskie Forum Migracyjne działa od 2007 roku. Wspiera osoby z doświadczeniem migracji i zabiega o przestrzeganie ich praw. Osoby z doświadczeniem migracji stanowią centrum naszej uwagi, podejmujemy działania podążając za ich potrzebami.

PFM zabiega o budowanie rzetelnej wiedzy na temat migracji i integracji, buduje umiejętności pracy z migrantami i migrantkami w Polsce. Ważny jest dla nas zrównoważony rozwój społeczny.

Wyróżnia nas kompleksowość usług, zaangażowany i kompetentny zespół oraz otwartość na niestandardowe wyzwania. Ceniemy sobie własną elastyczność. Chętnie działamy we współpracy z innymi.

Fundacja Zustricz

<https://zustricz.pl/>

Fundacja Zustricz działa przede wszystkim na rzecz zbliżenia i współpracy polsko-ukraińskiej. Jesteśmy organizacją non-profit, która w swoich poczynaniach wychodzi naprzeciw migrantom, ze szczególnym uwzględnieniem migrantów z Ukrainy, a głównym źródłem naszego finansowania jest udział w projektach rządowych, samorządowych, europejskich oraz innych organizacji pozarządowych. Do naszych zasadniczych zadań zaliczamy szeroko rozumiane wsparcie procesu integracji i adaptacji cudzoziemców z Ukrainy (i innych krajów), aktywność na rzecz współpracy polsko-ukraińskiej i dialogu międzykulturowego, wsparcie dla edukacji oraz popularyzację kultury ukraińskiej, polskiej oraz innych państw Unii Europejskiej.

Fundacja Emic

<https://emic.com.pl/>

Misją Fundacji Emic jest wspieranie migrantów i migrantek w osiągnięciu samodzielności w Polsce. Na pierwszym miejscu zawsze stawiamy konkretnego człowieka i jego potrzeby.

Realizujemy swoją misję poprzez wsparcie bezpośrednio migrantów i migrantek oraz uchodźców i ichodźczyń (kursy językowe, doradztwo w punktach informacyjno-doradczych, poradnictwo prawne, pośrednictwo pracy, pomoc psychologiczną) oraz wsparcie instytucjonalne i edukację społeczeństwa polskiego. Współpracujemy ze szkołami, do których uczęszczają dzieci z doświadczeniem migracyjnym, z firmami tworzącymi przyjazne miejsca pracy dla pracowników i pracowniczek z zagranicy oraz z instytucjami, które stykają się z cudzoziemcami. Realizujemy działania edukacyjne i informacyjne przedstawiające prawdziwy obraz migrantów i migrantek oraz warunków ich życia w Polsce.

Stowarzyszenie Aktywność Współpraca Rozwój Wszyscy Swoi

<https://wszyscy swoi.org/>

Stowarzyszenie Aktywność Współpraca Rozwój Wszyscy Swoi działa na rzecz aktywizacji społecznej dzieci, młodzieży i dorosłych poprzez edukację, integrację oraz rozwój kompetencji społecznych i zawodowych. Organizacja realizuje projekty międzynarodowe, wymiany młodzieżowe oraz inicjatywy wspierające dialog międzykulturowy i współpracę europejską. SAWR prowadzi działania integracyjne i edukacyjne dla obywateli Polski oraz osób z doświadczeniem migracji, w szczególności uchodźców z Ukrainy, organizując kursy językowe, warsztaty, półkolonie i wydarzenia społeczne. Stowarzyszenie wspiera rozwój przedsiębiorczości, postaw obywatelskich oraz aktywności społecznej poprzez szkolenia, projekty Erasmus+ i programy rozwoju młodzieży oraz kobiet. Organizacja rozwija również Międzynarodowe Centrum Rozwoju Młodzieży w Kielcach, którego celem jest wsparcie edukacyjne, społeczne i psychologiczne młodych ludzi oraz przeciwdziałanie dyskryminacji i wykluczeniu społecznemu. Realizujemy również projekt FAMI, w ramach którego wdrażamy standardy pracy asystentów międzykulturowych w woj. Świętokrzyskim. Nasze stowarzyszenie działa od 2005 roku na rzecz dzieci i młodzieży. Po 2022 roku, w związku z wybuchem pełnoskalowej wojny w Ukrainie, skoncentrowaliśmy nasze działania na integracji młodzieży z doświadczeniem migracyjnym z ich polskimi rówieśnikami – poprzez wspólne inicjatywy w centrum oraz udział w projektach międzynarodowych.

Podkarpackie Stowarzyszenie dla Aktywnych Rodzin (PSAR)

<https://psar.pl/>

PSAR jest organizacją działającą w 3 głównych, zwykle przenikających się obszarach: Edukacja i kultura, Prawa człowieka, w szczególności prawa dzieci oraz migrantów. Pomoc humanitarna, głównie w obszarach MHPSS, edukacji i integracji. PSAR działa głównie na terenie województwa podkarpackiego, a do jej głównych projektów w obszarze pracy z migrantami należą Centrum Rodziny TUTU (pomoc psychospołeczna i prawna dla obywateli państw trzecich), międzynarodowy klub młodzieżowy Space4Youth (przestrzeń integracji i rozwoju osobistego) oraz Szkoła, która łączy (warsztaty psychospołeczne dla uczniów klas mieszanych narodowościowo oraz ich nauczycieli).

Fundacja Dobry Start

<https://fds.org.pl/>

Fundacja dla Migrantów „Dobry Start” im. A.G. Farah została stworzona przez imigrantów i Polaków, którzy wspólnie działają na rzecz promowania dialogu międzykulturowego oraz integracji migrantów i migrantek ze społeczeństwem przyjmującym. Realizujemy liczne projekty dla cudzoziemców. Kierując się ich potrzebami, które są przez nas doskonale znane, stworzyliśmy szereg bezpłatnych usług, które wspierają cudzoziemców i cudzoziemki w integracji ze społeczeństwem polskim. Pokazujemy zasady funkcjonowania w Polsce ze szczególnym uwzględnieniem przygotowania do podjęcia pracy poprzez doradztwo zawodowe, lekcje języka polskiego, porady prawne i psychologiczne.

Stanowimy pomost pomiędzy imigrantami, a społeczeństwem polskim. Wspieramy imigrantów, aby mogli odnaleźć się w nowym środowisku i pokazać, że są częścią społeczeństwa polskiego. Prowadzimy działalność edukacyjną na temat kultury i tradycji państw afrykańskich oraz arabskich, prowadzimy działania promujące udział imigrantów w życiu publicznym.

Fundacja Inicjatywa Dom Otwarty

<https://domotwarty.org/>

Zaczynaliśmy w styczniu 2016 r. jako grupa nieformalna, która powstała w odruchu sprzeciwu na wszechobecną falę nienawiści, pogardy i fałszywych informacji wobec uchodźców i migrantów. Już wtedy za nasz cel obraliśmy sobie tworzenie przestrzeni sprzyjającej otwartej rozmowie na tematy związane z migracjami i emocjami jakie się z nimi wiążą. Dziś tworzymy prężnie działającą fundację, która rocznie pomaga setkom osobom. Marzyła i wciąż marzy nam się Polska otwarta na wszystkich. Nasze drzwi są zawsze otwarte na sprawy uchodźczyń i uchodźców, którym pomagamy w codziennych sprawach.

W ramach naszej działalności:

- realizujemy projekty mające na celu poprawę sytuacji uchodźczyń i uchodźców w Polsce.
- prowadzimy spotkania i lekcje dla szkół związane z tematyką uchodźstwa, wielokulturowości i dyskryminacji.
- pracujemy ze społecznością uchodźczą, wspierając uchodźczynie i uchodźców w codziennych sprawach.
- prowadzimy lekcje języka polskiego, korepetycje oraz kurs przygotowujący do egzaminu po 8 klasie dla dzieci i młodzieży.
- staramy się także być głosem publicznym w ważnych sprawach dotyczących uchodźców.

Stowarzyszenie Centrum Kultury Latynoamerykańskiej (Centro Latino)

www.centrolatino.org.pl

Organizacja pozarządowa z siedzibą w Krakowie, która od 2016 roku pełni rolę kluczowego pomostu między kulturą polską a społecznością hiszpańskojęzyczną. Misją organizacji jest wspieranie dwukierunkowej integracji opartej na wzajemnym szacunku, edukacji i aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym.

Wieloletnie doświadczenie Centro Latino w pracy bezpośredniej z migrantami pozwoliło na wypracowanie unikalnej metodologii „bezpiecznego pośrednika”, co jest niezbędne w docieraniu do grup najbardziej narażonych na wykluczenie i nadużycia ze strony nieuczciwych agencji pracy.

Kluczowe obszary działalności:

Integracja i wsparcie prawne: Poprzez Punkt Informacji Migracyjnej, stowarzyszenie oferuje doradztwo w zakresie legalizacji pobytu i pracy.

Projekt „Równe Prawa”: Specjalistyczna inicjatywa finansowana z programu UE (CERV), skupiająca się na przeciwdziałaniu dyskryminacji migrantów z Ameryki Łacińskiej poprzez bezpłatną pomoc prawną i psychologiczną.

Edukacja i kultura: Organizacja kursów języka polskiego, festiwali (Festiwal Kultury Latinoamerykańskiej), pokazów kina latino oraz warsztatów międzykulturowych.

Wsparcie emocjonalne: Profesjonalna pomoc psychologiczna dedykowana osobom przechodzącym przez kryzys migracyjny.

Fundacja Kuchnia Konfliktu

<https://kuchniakonfliktu.pl/>

Fundacja Kuchnia Konfliktu powstała w 2016 roku z potrzeby spotkania przy wspólnym stole. Przez wiele lat prowadziła bistro – przestrzeń dialogu współtworzoną przez osoby z doświadczeniem uchodźstwa.

Dziś Fundacja wspiera osoby z doświadczeniem migracji w odnajdywaniu się w nowej rzeczywistości – mierzeniu się z codziennymi wyzwaniami i odzyskiwaniu poczucia sprawczości. Towarzyszy w procesie usamodzielniania się: od poszukiwania pracy i mieszkania, po dostęp do opieki zdrowotnej i budowanie własnej drogi.

Równolegle rozwija działania rzecznicze i edukacyjne, dzieląc się doświadczeniem i tworząc przestrzeń do współpracy między osobami i organizacjami działającymi w obszarze wsparcia.

W ostatnich latach Fundacja rozwinęła także programy odpowiadające na najbardziej pilne potrzeby – m.in. RefugeeFund, który wspiera oddolne inicjatywy osób migranckich, oraz Dom Interwencyjny, który daje coś więcej niż schronienie: realne wsparcie w budowaniu samodzielności i dalszych kroków.

Fundacja w stronę Dialogu

<https://fundacjaWSTRONEDIALOGU.PL/>

Fundacja działa na rzecz społeczności romskiej, wspierając dialog, integrację oraz budowanie wzajemnego zrozumienia między Romami a resztą społeczeństwa. Jej celem jest promowanie kultury i tradycji romskiej, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu oraz tworzenie przestrzeni do współpracy, edukacji i aktywizacji społecznej. Fundacja angażuje się w działania wspierające prawa Romów, rozwój lokalnych społeczności oraz wzmocnienie dialogu międzykulturowego.

Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (IOM)

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

Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (IOM) to agenda ONZ zajmująca się zagadnieniami migracyjnymi. Powstała w 1951 roku i obecnie zrzesza 175 państw członkowskich. Polska dołączyła do IOM w 1992 roku.

Misją IOM jest wspieranie bezpiecznej, uporządkowanej i humanitarnej migracji, z pełnym poszanowaniem praw człowieka – z korzyścią zarówno dla migrantów i migrantek, jak i społeczności przyjmujących. Organizacja opiera swoje działania na przekonaniu, że dobrze zarządzana migracja może wspierać rozwój społeczny, gospodarczy i kulturowy.

Biuro IOM w Polsce działa od 2002 roku, na mocy porozumienia z Rządem RP. Od tego czasu realizuje liczne projekty, odpowiadające na potrzeby oraz osób z doświadczeniem migracji lub uchodźstwa, wspierające instytucje publiczne oraz angażujące samorządy, organizacje pozarządowe, sektor prywatny i społeczności lokalne.

Główne obszary działalności IOM w Polsce to m.in.:

- wspieranie dobrowolnych powrotów i reintegracji w krajach pochodzenia,
- promowanie etycznej rekrutacji i uczciwych warunków zatrudnienia,
- świadczenie pomocy psychologicznej i społecznej dla migrantów, migrantek, uchodźców i uchodźczyń,
- przeciwdziałanie handlowi ludźmi,
- współpraca z Europejską Agencją Straży Granicznej i Przybrzeżnej (Frontex),
- działania edukacyjne, informacyjne i doradcze dla osób migrujących oraz instytucji publicznych.

IOM działa nie tylko bezpośrednio na rzecz osób z doświadczeniem migracyjnym, ale również wspiera instytucje państwowe i organizacje pozarządowe poprzez szkolenia i budowanie ich potencjału. Kluczowym elementem naszej pracy jest także promowanie rzetelnych informacji i wzajemnego zrozumienia międzykulturowego w społecznościach lokalnych.

Uczestnicy procesu

Wspólny namysł, analiza zebranego materiału

Kuba Wygnański i Zofia Komorowska, Fundacja Stocznia,

Współpracujące organizacje

IOM

Fundacja Zustricz

Fundacja W stronę Dialogu

Wszyscy Swoi

Centro Latino

Fundacja Inicjatywa Dom Otwarty

PSAR (Podkarpackie Stowarzyszenie dla Aktywnych Rodzin)

Fundacja Dobry Start

Fundacja EMIC

Sieć Skills Alliance (i Justyna Szałańska)

Bardzo dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do przeprowadzenia procesu konsultacji w rekordowo szybkim czasie. Nie byłoby rozmów, refleksji ani raportu bez Waszego wsparcia i zaangażowania.

Wsparcie tłumaczeniowe

Marina Akhmedowa

Jose Torrez

Lali Tvalchrelidze

Dominika Matuszewska

Viktorii Mkrтчian

Zespół PFM – wsparcie w rekrutacji i logistyce

Katarzyna Sulima

Magdalena Czoch

Magda Piaskowska

Justyna Różańska

Aleksandra Ośko

Jose Torres



**Fundusz Obywatelski
im. Ludwika i Henryka
Wujców**

Darczyńca: Fundusz Obywatelski im Ludwika i Henryka Wujców

Sposób wykorzystania AI

Transkrypcję i podsumowanie poszczególnych rozmów przygotowano przy użyciu sztucznej inteligencji (LLM). Skorzystaliśmy też z technologii do syntezy zgłaszanych rekomendacji, tłumaczenia i identyfikacji cytowanych wypowiedzi. Podsumowania były następnie weryfikowane przez człowieka.

Od „gościa” do „sąsiada”.

Strategia Integracyjna Polski na lata 2026-2035.

Głos osób z doświadczeniem migracji.

Raport z konsultacji strategii ze społecznością migrancką oraz specjalistami wspierającymi osoby migranckie w polskich urzędach, instytucjach i organizacjach.

Wydawca:

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

ul. Szpitalna 5/14

00-031 Warszawa

www.forummigracyjne.org

zapisy@forummigracyjne.org

+48 692 913 993

Tekst: Agnieszka Kosowicz

Analiza treści przy pomocy narzędzi AI: Agnieszka Kosowicz, Kuba Wygnański

Projekt graficzny, skład i łamanie: Karolina Kotowska

Publikacja przygotowana w ramach projektu „Animacja konsultacji Strategii Integracyjnej”, finansowanego ze środków Funduszu Obywatelskiego im. Ludwika i Henryka Wujców

Warszawa, czerwiec 2026

FUNDACJA
**Polskie
Forum
Migracyjne**

FUNDACJA

**Polskie
Forum
Migracyjne**



**Fundusz Obywatelski
im. Ludwika i Henryka
Wujców**