



UCHODźCA TO NIE ETYKIETA. UCHODźCA TO CZŁOWIEK.

**Kiedy słyszymy słowo „uchodźca”, co nam się pojawia w głowie?
Jeden obraz? Jedna historia? Jedna twarz? A może jedno uprzedzenie?**

Jedno słowo, tysiące historii

„Uchodźca” to termin prawny i administracyjny. Opisuje sytuację człowieka – nie samego człowieka. Tymczasem w codziennym języku, w mediach i w rozmowach przy stole, to słowo zamieniło się w etykietę. Przyklejamy ją i nieświadomie przestajemy widzieć to, co za nią stoi: człowieka z konkretną historią, rodziną, przekonaniami, lękami i marzeniami.

Pod tym jednym słowem kryją się tysiące odmiennych losów. Młoda lekarka z Ukrainy, która musiała zostawić swoją klinikę. Inżynier z Syrii z dyplomem uznawanym w całej Europie. Rodzina Jezydów, która przeżyła ludobójstwo. Student z Iranu, który uciekł przed prześladowaniami ze względu na swoje poglądy polityczne. Matka z Argentyny, która szuka bezpieczeństwa dla swoich dzieci. Każda z tych osób jest uchodźcą. Żadna z nich nie jest taka sama.

Różnorodność, której nie widać na pierwszy rzut oka

Wśród osób, które trafiają do Polski w poszukiwaniu ochrony, są wyznawcy islamu, ale islam nie jest jednolity. Są sunniti i szyiti, są sufi i reformatorzy, są tacy, którzy modlą się pięć razy dziennie, i tacy, którzy od wiary odeszli. Są chrześcijanie z Bliskiego Wschodu – Koptowie, maronici, Ormianie. Są ateści i agnostycy. Są Jezydzi, których religia istnieje od tysięcy lat i wciąż pozostaje mało znana w Polsce.¹

Ta wewnętrzna złożoność sprawia, że osoby poszukujące ochrony nie tworzą jednorodnej grupy – łączą je okoliczności, nie tożsamość. To ważne rozróżnienie, które łatwo zgubić, gdy o całej tej zbiorowości mówi się jednym słowem.

Kiedy etykieta zastępuje człowieka

Sprowadzenie wielu zupełnie niepodobnych do siebie ludzi do jednej kategorii ma konkretne konsekwencje. Po pierwsze: spłaszcza naszą rzeczywistość. Zamiast widzieć odrębnych ludzi z własnymi potrzebami, widzimy jednorodny „problem do rozwiązania”. Po drugie: otwiera drzwi dla nienawiści. Kiedy nie widać człowieka, łatwiej wypowiadać się o „uchodźcach” jak o abstrakcyjnej masie, łatwiej generalizować, łatwiej oceniać.

Podział na tych, którym należy się empatia, i tych, którzy na nią „nie zasługują”, ma twarz i konkretne przykłady. W 2022 roku na przejściach granicznych dokumentowano przypadki, gdy osoby czarnoskóre uciekające z Ukrainy – studenci z krajów afrykańskich i azjatyckich – były odsyłane lub przepuszczane jako ostatnie, podczas gdy inni przekraczali granicę bez przeszkód.² W szerszej debacie publicznej widać też wyraźnie, że uchodźcy z Ukrainy spotykają się z innym językiem i inną polityką niż osoby przybywające z Syrii, Afganistanu czy krajów Afryki Subsaharyjskiej – choć ich prawo do ochrony wynika z tych samych przepisów międzynarodowych.³ To nie jest sprawiedliwość. To jest selektywne człowieczeństwo.

Co możemy zrobić?

Świadome podejście do tematu uchodźstwa zaczyna się od prostego kroku: zatrzymania się przed wydaniem oceny i zadania sobie pytania – kogo właściwie mam przed sobą? Nie „co to za typ uchodźcy”, ale: jaki to człowiek?

To pytanie można też zadać w działaniu. Organizacje takie jak UNHCR Polska, Polskie Forum Migracyjne czy lokalne grupy wolontariackie oferują możliwość bezpośredniego kontaktu – nauki języka, wsparcia w codziennych sprawach, zwykłej rozmowy.⁴ Badania nad tzw. efektem kontaktu pokazują, że właśnie takie spotkania – partnerskie, konkretne, ludzkie, najskuteczniej rozbijają stereotypy.⁵ Nie trzeba jednak od razu angażować się wolontariacko. Można zacząć od tego, jak się mówi: czy w rozmowie przy stole powtarzamy etykiety, czy zadajemy pytania.

**Uchodźca to nie kategoria.
Uchodźca to człowiek, który
znalazł się w wyjątkowej
sytuacji i który, jak każdy
z nas, jest kimś więcej niż
okoliczności, w jakich żyje.**

■ Dile Dzhoraeva

Dile Dzhoraeva – *Uzbeczka pochodząca z Kirgistanu, od ponad 10 lat mieszkająca w Polsce. Tworzy i rozwija projekty społeczne oraz edukacyjne, koncentrujące się na tematach dyskryminacji, różnorodności kulturowej i historii.*

¹ Dane o strukturze wyznaniowej i narodowościowej osób ubiegających się o ochronę w Polsce: Urząd do Spraw Cudzoziemców, *Dane statystyczne dotyczące postępowań uchodźczych*, udsc.gov.pl

² Human Rights Watch, *"We Had to Run": Racial Discrimination Against Africans at Ukraine's Borders*, hrw.org, marzec 2022; UNHCR, oświadczenie w sprawie dyskryminacji na granicy ukraińskiej, luty 2022

³ Zob. m.in. raport Amnesty International *Pushed to the Edge: Violence and Abuse Against Refugees and Migrants Along the Eastern EU Border*, 2021–2022; analizy porównawcze polityki azylowej UE: European Council on Refugees and Exiles (ECRE), ecre.org

⁴ Polskie Forum Migracyjne, *Jak pomagać?*, forummigracyjne.pl; UNHCR Polska, unhcr.org/pl; Fundacja Ocalenie, ocalenie.org.pl

⁵ S. Vezzali i in., *The greatest magic of Harry Potter: Reducing prejudice*, Journal of Applied Social Psychology, 2015; zob. też badania nad wpływem narracji na postawy wobec uchodźców: P. Matthes i in., *The effect of refugee narratives*, Communications, 2019





3 RZECZY KTÓRE MUSISZ WIEDZIEĆ O MUZUŁMAŃSKICH MIGRANTACH

Debata o migracji i świecie muzułmańskim jest w Polsce (i nie tylko) niezwykle gorąca, ale często opiera się na powierzchownych hasłach. Aby zrozumieć to zjawisko, warto wyjść poza nagłówki serwisów informacyjnych i przyjrzeć się faktom, które rzucają zupełnie nowe światło na to, co nazywamy „światem islamu”.

Oto 3 kluczowe kwestie, które zmienią Twoją perspektywę na migrację i muzułmanów.

1. „Cywilizacja islamu” nie istnieje jako monolit

Często słyszymy o „zderzeniu cywilizacji”, jakby po jednej stronie stał zjednoczony Zachód, a po drugiej zwarty, jednolity świat islamu. To jedno z największych uproszczeń naszych czasów.

Nie ma czegoś takiego jak jeden, uniwersalny islam. To mozaika kultur, języków, tradycji i interpretacji religijnych, które często mają ze sobą niewiele wspólnego. Muzułmanin z Indonezji (najludniejszy kraj muzułmański na świecie!)¹, migrant z Senegalu i Tatar z Podlasia żyją w zupełnie innych rzeczywistościach kulturowych.

Różnice między odłamami (sunnici, szyici, ibadyci), a także między stopniem religijności (od głębokiego konserwatyzmu po całkowity sekularyzm), sprawiają, że wrzucanie ich do

jednego „cywilizacyjnego worka” jest błędem poznawczym². Migracja nie jest więc ruchem jednej, spójnej masy, lecz tysięcy indywidualnych historii.

2. „Bliski Wschód” to geograficzne fałszerstwo stworzone dla kolonizacji

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego region ten nazywamy „Bliskim Wschodem”? To określenie nie mówi nic o ludziach tam mieszkających, a wszystko o perspektywie brytyjskiego imperium.

Termin ten upowszechnił się dopiero na początku XX wieku (ok. 1902 r.) za sprawą brytyjskich dżentelmenów: generała sir Thomasa Edwarda Gordona oraz dziennikarza Valentina Chirola. Wcześniej Europejczycy używali nazw konkretnych i historycznych: Mezopotamia czy Lewant.

Dlaczego doszło do zmiany? Dla Londynu region ten był po prostu „środkiem drogi” (stąd angielska nazwa *Middle East*, „Near Eastem” byliśmy my - Polska - i Bałkany) do ich najcenniejszej perły w koronie, czyli Indii. Po podboju Egiptu przez Napoleona (1798) i późniejszej budowie Kanału Sueskiego, Brytyjczycy musieli kontrolować te tereny, by skrócić drogę z Londynu do Kalkuty.

Nazywanie tych terenów „Bliskim Wschodem” jest dziedzictwem kolonialnym, które traktuje Azję Zachodnią i Afrykę Północną jedynie jako korytarz transportowy dla mocarstw. Używając precyzyjniejszych nazw, jak Azja Zachodnia,

uciekamy od imperialnego myślenia, które do dziś rzutuje na to, jak postrzegamy migrantów z tamtych stron.

3. Islam i migracja jako narzędzia politycznego strachu

Trzecią rzeczą, którą musisz wiedzieć, jest to, że temat migracji jest jednym z najbardziej „utowarowionych” produktów w polityce. Islam jest tu często używany nie jako przedmiot rzetelnej analizy, ale jako straszak, który ma budować poczucie zagrożenia: polityka strachu buduje mury szybciej niż jakakolwiek cegła.³

Dla wielu liderów politycznych utrzymywanie wyborców w przekonaniu, że migracja to egzystencjalne zagrożenie, jest najprostszym sposobem na zdobycie kapitału politycznego. W tym hałasie ginie fakt, że migracja jest zjawiskiem naturalnym, złożonym i wynikającym z konkretnych przyczyn ekonomicznych czy politycznych.

Mało kto jest gotowy rozmawiać o islamie na spokojnie - bez uprzedzeń, ale i bez naiwności - ponieważ emocje sprzedają się lepiej niż dane statystyczne.

Zrozumienie, że „Bliski Wschód” to konstrukt brytyjskiej armii, a islam to nie monolit, pozwala spojrzeć na migrantów nie jak na „obcą falę”, ale jak na ludzi uwikłanych w skomplikowaną historię, której częścią - jako Zachód - sami jesteśmy od wieków.

■ **Dr Karol Wilczyński**

Dr Karol Wilczyński

- badacz i wykładowca Jagiellońskie Centrum Studiów Migracyjnych. Prowadzi kanał na Instagramie @wilczynski. karol oraz autorski newsletter „Inna Perspektywa”. Jest zaangażowany w działania na rzecz uchodźców i tworzenia rzetelnej polityki migracyjnej od wielu lat, aktualnie w ramach Fundacji Pol.

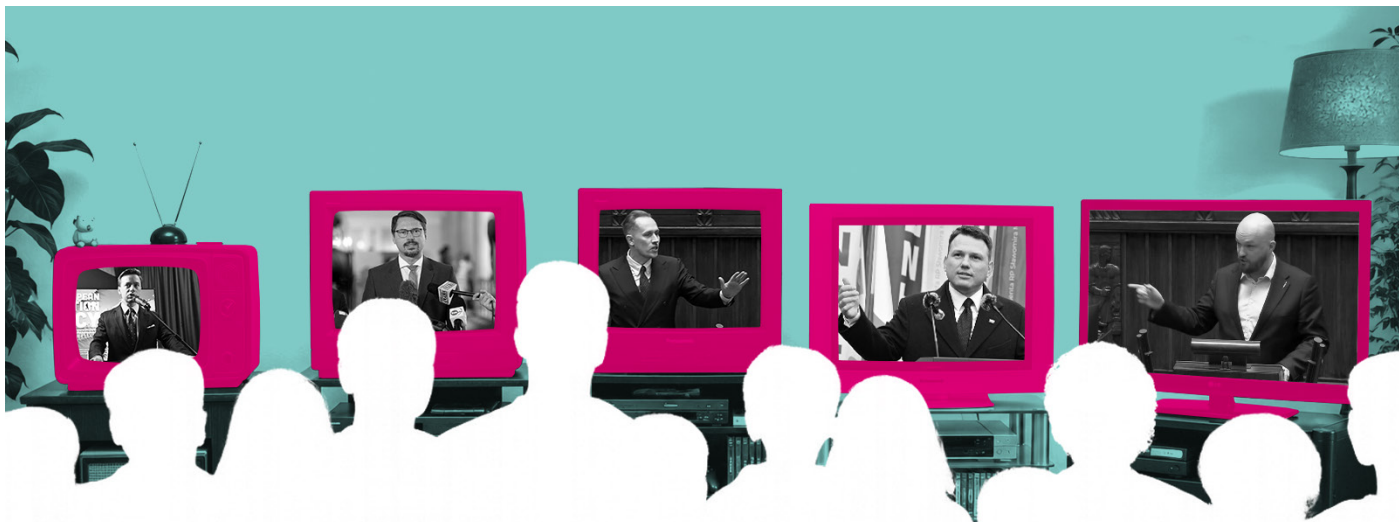
¹ Indonezja – ponad 230 mln wyznawców islamu, ok. 87% populacji. Źródło: Pew Research Center, The Global Religious Landscape, pewresearch.org

² O wewnętrznym zróżnicowaniu islamu zob. Pew Research Center, The World's Muslims: Unity and Diversity, pewresearch.org – obszerne badanie w 39 krajach

³ O politycznym instrumentalizowaniu tematu migracji zob. Łukasz Łotocki, Wizerunek imigrantów i mniejszości w polskich mediach, Instytut Polityki Społecznej UW; publikacje Ośrodka Badań nad Migracjami UW, migracje.uw.edu.pl



Finansowane przez
Unię Europejską



5 BŁĘDÓW O MIGRACJI, KTÓRE POPEŁNIA KONFEDERACJA

Migracja to temat, który w polskiej (i nie tylko!) debacie publicznej budzi ogromne emocje. Konfederacja zbudowała dużą część swojego kapitału politycznego na populistycznej retoryce antymigracyjnej, która najczęściej opiera się na uproszczeniach, które przy głębszej analizie danych i historii po prostu się nie bronią.

Innymi słowy, debata o migracji w wykonaniu Konfederacji przypomina czasem film akcji: są jasne strony, mroczne zagrożenia i proste rozwiązania. Problem polega na tym, że rzeczywistość to nie kino, a demografia i ekonomia nie pasują do czarno-białego obrazu rzeczywistości. Oto 5 najczęstszych błędów w narracji tej formacji.

1. Błąd „zasiłków”

Jednym z głównych argumentów Konfederacji jest teza, że migranci przyjeżdżają do Polski „po socjał”.

Rzeczywistość: Polska ma jeden z najbardziej restrykcyjnych systemów opieki społecznej dla

obcokrajowców spoza UE. Co więcej, dane z ZUS są nieubłagane: ogromna większość migrantów w Polsce to osoby pracujące, które wpłacają do systemu więcej, niż z niego wyjmują¹. Polska nie jest krajem docelowym dla „turystów zasiłkowych”, bo te zasiłki są u nas po prostu zbyt niskie, by przeżyć bez pracy.

2. Błąd „bezpieczeństwa demograficznego”

Konfederacja często mówi o „bezpieczeństwie kulturowym”, całkowicie ignorując bezpieczeństwo emerytalne. Polska jest jednym z najszybciej starzejących się społeczeństw w Europie.²

Błąd logiczny: Nie da się jednocześnie obiecywać niskich podatków, stabilnych emerytur i „zero migracji”. Bez dopływu rąk do pracy w sektorach takich jak budownictwo, transport czy logistyka, polska gospodarka po prostu nie tyle wyhamuje, co się załamie. Strach przed „obcym” przesłania politykom fakt, że to właśnie brak tych ludzi może być największym zagrożeniem dla stabilności państwa w ciągu najbliższych 20 lat.

3. Błąd „cywilizacyjny”

Politycy tej partii często używają pojęcia „migranci z kręgu cywilizacji islamu” jako synonimu zagrożenia. Jak już wiemy, „cywilizacja islamu” w sensie politycznym nie istnieje.

Dlaczego to błąd? Wrzucanie do jednego worka programisty z Turcji, uchodźcy z Syrii i robotnika z Azji Centralnej uniemożliwia stworzenie sensownej **polityki integracyjnej**. Konfederacja skupia się na „nie wpuszczaniu”, zapominając, że setki tysięcy osób już tu są. Brak strategii ich asymilacji - a nie sam fakt ich obecności - jest tym, co może generować problemy w przyszłości.

4. Błąd „granicy”

Retoryka Konfederacji sugeruje, że bezpieczeństwo granic to wyłącznie kwestia fizycznych barier i twardej siły.

Dlaczego nie? Mury i płoty to tylko jeden z elementów ochrony państwa, który zresztą nie jest skuteczny. Prawdziwe bezpieczeństwo buduje się poprzez: sprawną dyplomację w krajach

po pochodzenia. Sprawny system wydawania wiz (co obnażyła tzw. „afery wizowa”, uderzająca wizerunkowo w środowiska prawnicze). Współpracę międzynarodową.³ Samo stawianie murów przy jednoczesnym braku kontroli nad tym, kto wjeżdża do kraju legalnymi kanałami (np. wizy pracownicze), to polityczna iluzja kontroli.

5. Błąd izolacjonizmu

Konfederacja często prezentuje Polskę jako kraj, który może całkowicie odciąć się od globalnych trendów migracyjnych. Nie jesteśmy Japonią czy Australią.

Fakt: Żyjemy w systemie naczyń połączonych. Migracja zarobkowa, wojny i globalny rynek pracy to siły, których nie zatrzyma żadna uchwała Sejmu. Błędem Konfederacji jest skupienie się na negowaniu zjawiska, zamiast na zarządzaniu nim. Zamiast debatować o tym, jak mądrze wybierać i integrować ludzi, których nasza gospodarka potrzebuje, partia ta woli budować narrację obłąkanej twierdzy.

Migracja to wyzwanie, które wymaga chłodnej analizy, a nie palących emocji. Błędy Konfederacji wynikają głównie z prób dopasowania skomplikowanej rzeczywistości do prostych, wyborczych haseł. Prawdziwa suwerenność to nie izolacja, ale zdolność państwa do zarządzania procesami, które i tak zachodzą.

■ **Dr Karol Wilczyński**

Dr Karol Wilczyński

– badacz i wykładowca Jagiellońskie Centrum Studiów Migracyjnych. Prowadzi kanał na Instagramie @wilczynski. karol oraz autorski newsletter „Inna Perspektywa”. Jest zaangażowany w działania na rzecz uchodźców i tworzenia rzetelnej polityki migracyjnej od wielu lat, aktualnie w ramach Fundacji Pol.

¹ Dane ZUS (stan na koniec 2024 r.): ok. 1,2 mln cudzoziemców ubezpieczonych społecznie, roczne składki emerytalne wyniosły 18,5 mld zł. Prezes ZUS Zbigniew Derdziuk, cytowany przez PAP, sierpień 2025. Źródło: tvrepublika.pl; dane szczegółowe: zus.pl

² Prognoza GUS 2023–2060: liczba ludności Polski może spaść do ok. 30,9 mln, udział osób 65+ wzrośnie do ok. 30–34% populacji, liczba osób w wieku produkcyjnym zmniejszy się o jedną trzecią. Źródło: GUS, Prognoza ludności rezydującej dla Polski na lata 2023–2060, stat.gov.pl

³ O ograniczeniach fizycznych barier granicznych zob. raporty Frontex, frontex.europa.eu; analizy ECRE (European Council on Refugees and Exiles), ecre.org



Finansowane przez
Unię Europejską



3 RZECZY, KTÓRE WSKAZUJĄ, ŻE JESTEŚ OFIARĄ PROPAGANDY W TEMACIE MIGRACJI

W kampaniach wyborczych migracja od dawna nie jest neutralnym tematem demograficznym czy ekonomicznym - stała się paliwem "emocjonalnym". Specjaliści od marketingu politycznego wiedzą, że strach to najsilniejszy motywator: działa szybciej niż logika i skuteczniej niż programy gospodarcze.

Oto 3 sygnały ostrzegawcze, które świadczą o tym, że Twoje postrzeganie migracji zostało ukształtowane przez polityczną socjotechnikę, a nie fakty.

1. Używasz „języka żywiołów” zamiast języka ludzi

Jeśli w Twoich rozmowach o migracji pojawiają się słowa takie jak „zalew”, „fala”, „potop” czy

„nawałnica”, to znak, że propaganda odniosła sukces. To nie są przypadkowe określenia. Porównywanie ludzi do zjawisk pogodowych lub katastrof naturalnych ma na celu ich dehumanizację¹. Z powodzią się nie rozmawia, powodzi nie można zintegrować – przed powodzią trzeba się jedynie grodzić i jej bać.

Efekt jest to, że podświadomie przestajesz widzieć w imigrantach jednostki (lekarzy, robotników, matki z dziećmi), a zaczynasz

widzieć bezosobową, niszczycielską siłę. To odbiera empatię i zamyka drogę do jakiegokolwiek racjonalnej dyskusji o zarządzaniu procesami ludzkimi.

2. Wierzysz w „grę o sumie zerowej”

Propaganda wyborcza uwielbia tworzyć fałszywą rywalizację o zasoby. Jeśli myślisz czarno-białymi kategoriami: „dają im, więc zabierają nam”, w imigrantach widzisz wyłącznie zło i winę za niedolę Polski - padłeś ofiarą klasycznego zarządzania strachem.

Mechanizm jest prosty - politycy straszą sugerując na przykład, że budżet państwa to sztywny tort, który migrant „zjada” kosztem polskiego emeryta czy pacjenta. Nie mają znaczenia fakty, np. to że migranci pracują, płacą składki ZUS (które finansują dzisiejsze emerytury) i kupują produkty, napędzając PKB².

Jeśli partia straszy Cię, że migrant zabierze Ci miejsce w kolejce do lekarza, a jednocześnie ignoruje fakt, że bez migrantów w rolnictwie czy budownictwie ceny żywności wzrosłyby dwukrotnie: świadomie stosuje wobec Ciebie selekcję faktów.

Po co? Ano po to, by odwrócić Twoją uwagę - od inflacji, rosnących cen mieszkań, nieudolnej polityki...

3. Twoim jedynym źródłem wiedzy są anonimowe filmiki z wypadkami”

Propaganda w dobie mediów społecznościowych opiera się na dowodzie anegdotycznym. Jeśli Twoja opinia o milionach ludzi opiera się na 15-sekundowym, nieweryfikowalnym nagraniu z bójki w innym kraju, jesteś w pułapce.

Algorytmy i sztaby wyborcze podsuwają Ci treści, które potwierdzają Twoje lęki (tzw. bańka informacyjna). Serio: jedno nagranie z Paryża czy Berlina, a być może z AI, ma służyć jako „dowód” na to, co stanie się w Polsce za tydzień?³

Z pola widzenia znikają dane i statystyki. Nie wiadomo co, nie wiadomo kiedy i gdzie - ale wiadomo, że imigranci. I to ci „najgorsi”, muzułmańscy.

Propaganda nigdy nie pokaże Ci wykresu pokazującego, że wskaźnik przestępczości wcale nie rośnie proporcjonalnie do liczby legalnie zatrudnionych obcokrajowców. Incydent staje się w Twojej głowie regułą, bo jest emocjonalny i wizualny.⁴

Dlaczego to działa? Bo politycy nie chcą, abyś wiedział, że migracja to proces, którym można i trzeba zarządzać. Wolą, żebyś myślał, że to wojna, w której oni są jedynymi generałami zdolnymi Cię obronić. A ty wystarczy, że na nich zagłosujesz.

■ **Dr Karol Wilczyński**

Dr Karol Wilczyński

– badacz i wykładowca Jagiellońskie Centrum Studiów Migracyjnych. Prowadzi kanał na Instagramie @wilczynski.karol oraz autorski newsletter „Inna Perspektywa”. Jest zaangażowany w działania na rzecz uchodźców i tworzenia rzetelnej polityki migracyjnej od wielu lat, aktualnie w ramach Fundacji Pol.

¹ Sformułowania takie jak „zalew imigrantów” czy „fala uchodźców” to tzw. metafora wodna, która wzbudza skojarzenia z klęską żywiołową i prowadzi do dehumanizacji osób migrujących. Źródło: CEO, Jak rozmawiać o uchodźcach, angazuj.ceo.org.pl; Kamil Ekiert, Etyka języka – słownik terminów migracyjnych, etykajęzyka.pl

² Dane ZUS: ok. 1,2 mln cudzoziemców ubezpieczonych społecznie odprowadza składki finansujące bieżące emerytury i napędzających PKB. Źródło: ZUS, dane statystyczne, zus.pl; Forsal.pl, Szokująco bezpieczna Polska, forsal.pl

³ O zjawisku bąbek informacyjnych i algorytmicznym wzmacnianiu treści wywołujących strach zob. Eli Pariser, The Filter Bubble (pol. Sieć uprzedzeń); Reuters Institute for the Study of Journalism, reutersinstitute.politics.ox.ac.uk

⁴ Cudzoziemcy stanowiący ~7% ubezpieczonych odpowiadają za niecałe 3% przestępstw w Polsce – wskaźnik przestępczości wśród migrantów jest ponad dwukrotnie niższy niż wśród ogółu mieszkańców. Źródło: Instytut Wymiaru Sprawiedliwości, Atlas przestępczości w Polsce, prawo.pl; Forsal.pl, czerwiec 2024, forsal.pl



CO CZEKA OSOBĘ UCIEKAJĄCĄ PRZED WOJNĄ W POLSCE?

Pierwszy rok

Fatima ma 16 lat i pochodzi z Afganistanu. Jeszcze niedawno była w swoim domu, w świecie, który znała i rozumiała. Dziś jest w Polsce. Nie wie, jak długo tu zostanie ani co wydarzy się dalej. Wie tylko jedno - nie może wrócić.

Jej historia powstała na podstawie doświadczeń osób, które przeszły procedurę ubiegania się o ochronę międzynarodową w Polsce. Nie jest wyjątkowa. Pokazuje, jak w praktyce wygląda pierwszy rok życia po ucieczce przed wojną, od momentu złożenia wniosku, przez życie w ośrodku, po codzienne zmaganie się z systemem, językiem i nową rzeczywistością.

Dzień pierwszy. Wniosek

Zanim Fatima znajdzie dach nad głową, zanim zje ciepły posiłek, zanim w ogóle otrze łzy, musi złożyć wniosek o udzielenie ochrony międzynarodowej. To pierwszy krok, który uruchamia cały mechanizm. Od tej chwili nie jest już tylko osobą uciekającą przed wojną.

Staje się wnioskodawczynią. Numerem w systemie. Procedura rozpatrzenia wniosku trwa w Polsce średnio od kilku miesięcy do nawet kilku lat.¹ W tym czasie Fatima nie może legalnie opuścić terytorium kraju. Nie dlatego, że nie ma pieniędzy ani dokąd pojechać. Dlatego, że tak wymaga prawo. Dopóki nie otrzyma choćby tymczasowego zaświadczenia potwierdzającego legalność jej pobytu, jest administracyjnie przywiązana do miejsca, w którym złożyła wniosek.

Tym miejscem jest ośrodek dla cudzoziemców.

¹ Urząd do Spraw Cudzoziemców, *Procedura uchodźcza – informacje ogólne*, udsc.gov.pl; dane o czasie trwania postępowań: Polska Rada Uchodźców, uchodźcy.info

Ośrodek. Dom, którego się nie wybiera

Ośrodki dla cudzoziemców w Polsce prowadzone są przez Urząd do Spraw Cudzoziemców. Zapewniają zakwaterowanie i wyżywienie - dwa posiłki dziennie. Oprócz tego każda przebywająca tam osoba otrzymuje świadczenie pieniężne w wysokości 70 złotych miesięcznie.²

70 złotych. Na środki higieniczne, na bilet autobusowy, na cokolwiek, czego nie dostarcza ośrodek.

Problem w tym, że większość ośrodków w Polsce zlokalizowana jest poza miastami, w miejscowościach oddalonych od sklepów, przychodni, szkół.³ Najbliższy sklep bywa oddalony o kilka kilometrów, często bez chodnika, przez las. Autobus, jeśli w ogóle kursuje przyjeżdża raz dziennie. Fatima nie ma roweru. Nie ma pieniędzy na taksówkę. Ma nogi i 70 złotych.

Ośrodek nie jest karą. Nie jest też miejscem, które ktoś wybrał. Jest konsekwencją procedury, zawieszeniem między tym, skąd się uciekło, a tym, czym Polska mogłaby się stać.

Drugi tydzień. Ciało jest tutaj, głowa zostaje tam

Fatima śpi. Je. Czeki. Ale jej głowa wciąż jest w miejscu, z którego uciekła.

Trauma po doświadczeniu wojny, przymusowego przesiedlenia i utraty bliskich to nie jest coś, co mija wraz z przekroczeniem granicy. Badania pokazują, że osoby z doświadczeniem uchodźczym są znacznie bardziej narażone na PTSD, depresję i zaburzenia lękowe niż ogół populacji, a dostęp do wsparcia psychologicznego w języku ojczystym jest w Polsce wciąż poważnie ograniczony.⁴

Nikt w ośrodku nie pyta Fatimę co przeżyła. Nie dlatego, że jest zła wola. Dlatego, że system nie jest zbudowany wokół człowieka, jest zbudowany wokół procedury.

Pierwszy miesiąc. Codziennosc i formalności

Żeby zapisać się do lekarza, Fatima potrzebuje dokumentów. Żeby dostać dokumenty, musi pojechać do urzędu. Żeby pojechać do urzędu, potrzebuje pieniędzy na bilet. Żeby mieć pieniądze, musi... poczekać na comiesięczne 70 złotych.

To nie jest wyjątek. To jest schemat, który powtarza się w relacjach osób przebywających w ośrodkach.⁵ Każda wizyta w urzędzie, w przychodni, w szkole wymaga pokonania bariery logistycznej, językowej i finansowej jednocześnie. Tłumacze są dostępni w ograniczonym zakresie. Formularze są po polsku. Pracownicy socjalni są przeciążeni.

Szkola. Nowe wyzwania

Dzieci i młodzież przebywające w ośrodkach mają obowiązek uczęszczania do polskiej szkoły. Dla Fatimy oznacza to wejście do klasy, w której wszyscy znają zasady i żadna z tych zasad nie została jej wytłumaczona.

Polska podstawa programowa. Polski język wykładowy. Polskie koleżanki i koledzy, którzy patrzą z ciekawością, czasem z nieufnością. Fatima nie zna polskiego. Nie zna też angielskiego na poziomie, który pozwoliłby jej się porozumieć. Jest w klasie, ale jakby za szybą. Za kilka tygodni będzie klasówka z historii. Dla rówieśników rutyna. Dla niej: kolejna góra, którą trzeba wspiąć się bez mapy i bez butów.

Liczba dzieci z doświadczeniem migracji w polskich szkołach wzrosła w ostatnich latach kilkukrotnie, a szkoły często nie są przygotowane,

² Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji w sprawie świadczeń dla cudzoziemców ubiegających się o ochronę międzynarodową, aktualna wersja dostępna w Dzienniku Ustaw, isap.sejm.gov.pl

³ Mapa ośrodków dla cudzoziemców w Polsce: Urząd do Spraw Cudzoziemców, udsc.gov.pl; zob. też raporty Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka dotyczące warunków w ośrodkach, hfhr.pl

⁴ UNHCR, *Mental Health and Psychosocial Support for Refugees*, unhcr.org; zob. też: Medycyna Praktyczna, przegląd badań nad zdrowiem psychicznym uchodźców w Europie

⁵ Relacje i raporty: Fundacja Ocalenie, *Codziennosc w ośrodku*, ocalenie.org.pl; Polskie Forum Migracyjne, forummigracyjne.pl

ani organizacyjnie, ani językowo, by skutecznie wspierać tę grupę uczniów.⁶

Kilka miesięcy później

Po kilku miesiącach Fatima zaczyna orientować się w podstawowych realiach życia w Polsce. Uczy się pojedynczych słów, poznaje najbliższą okolicę i zaczyna rozumieć codzienne schematy funkcjonowania ośrodka.

Jej sytuacja formalna często jednak pozostaje bez zmian. Wniosek nadal jest rozpatrywany, a ona wciąż mieszka w ośrodku i funkcjonuje w warunkach ograniczonych możliwości.

Co naprawdę oznacza „adaptacja”

Kiedy mówimy, że ktoś „dobrze się zaadaptował”, wyobrażamy sobie człowieka, który nauczył się języka, znalazł pracę, zaprzyjaźnił się z sąsiadami. Rzadko wyobrażamy sobie to, co było wcześniej: miesiące zawieszenia, 70 złotych na miesiąc, las między ośrodkiem a sklepem, klasówkę z historii w języku, którego się nie rozumie.

Adaptacja nie jest darem ani talentem. Jest wysiłkiem – ogromnym, codziennym, często niewidzialnym. Fatima go wykonuje. Wykonują go tysiące osób, które trafiają do Polski z wnioskiem o ochronę i które przez wiele miesięcy istnieją gdzieś między wojną, z której uciekły, a życiem, którego jeszcze nie zdążyły zbudować.

Ta historia nie powstała po to, by wzbudzać współczucie. Powstała po to, by przybliżyć rzeczywistość, która na co dzień pozostaje niewidoczna.

Fatima nie jest wyjątkiem. Jej doświadczenie odzwierciedla drogę, przez którą przechodzą tysiące osób ubiegających się o ochronę międzynarodową w Polsce. Drogę zbudowaną z procedur, ograniczeń, oczekiwania i codziennych trudności, które rzadko są częścią publicznej rozmowy.

Celem tego tekstu było pokazanie, jak w praktyce działa ten system, nie w teorii, nie w dokumentach, ale w życiu konkretnego człowieka. Jak wygląda pierwszy rok po ucieczce przed wojną. Co oznacza „bezpieczeństwo”, kiedy wciąż brakuje stabilności, języka, dostępu i sprawczości.

Ucieczka ratuje życie, ale nie kończy historii. Jest jej początkiem, często bardzo trudnym, pełnym niepewności i wysiłku, który pozostaje niewidzialny dla tych, którzy nigdy nie musieli przez to przechodzić.

■ **Dile Dzhoraeva**

Dile Dzhoraeva – *Uzbeczka pochodząca z Kirgistanu, od ponad 10 lat mieszkająca w Polsce. Tworzy i rozwija projekty społeczne oraz edukacyjne, koncentrujące się na tematach dyskryminacji, różnorodności kulturowej i historii.*

⁶ Instytut Badań Edukacyjnych, dane o uczniach cudzoziemskich w polskim systemie oświaty; Centrum Edukacji Obywatelskiej, *Uczeń z doświadczeniem migracji*, ceo.org.pl





JAK POLSKA MOŻE POMÓC DZIECKU MIGRANTA NAPRAWDĘ SIĘ ZADOMOWIĆ?

Kiedy dziecko przekracza próg polskiej szkoły po raz pierwszy, nie widzi systemu edukacyjnego. Widzi twarze. I przez długi czas to właśnie twarze, nie podręczniki, decydują o tym, czy zostanie, czy się wycofa.

Adaptacja dziecka migranta to jeden z najbardziej złożonych procesów, z jakimi mierzy się współczesna szkoła. Złożonych, bo rozgrywających się jednocześnie na wielu poziomach: biologicznym, psychologicznym, społecznym i kulturowym. I choć często mówimy o tym jako o problemie dziecka, w rzeczywistości jest to wyzwanie dla całego otoczenia.

Dziecko, które wchłania wszystko

Neurobiologia dostarcza tu ważnej wskazówki. Mózg dziecka, szczególnie do okresu wczesnej

adolescencji, charakteryzuje się wyjątkową plastycznością.

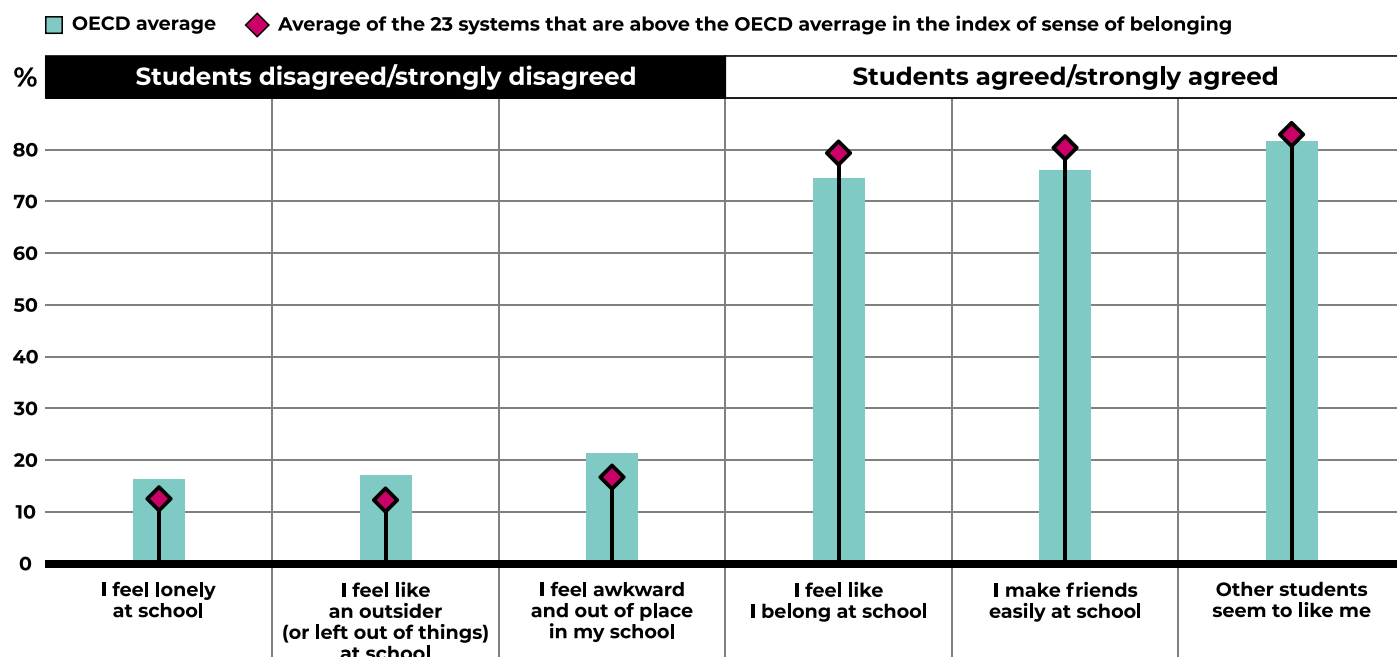
Oznacza to, że dzieci przyswajają nowy język i nowe wzorce kulturowe znacznie szybciej niż dorośli, często osiągając biegłość językową w ciągu dwóch do trzech lat.¹ To ogromna szansa. Ale ta sama plastyczność sprawia, że dziecko jest równie podatne na negatywne doświadczenia. Odrzucenie, wykluczenie, poczucie niewidzialności zapisują się głęboko i długo.

Badania z zakresu psychologii rozwojowej

¹ J. Cummins, Language, Power and Pedagogy: Bilingual Children in the Crossfire, Multilingual Matters, 2000; dane o tempie przyswajania języka przez dzieci migranckie: OECD, Settling In: OECD Indicators of Immigrant Integration, oecd.org

pokazują, że poczucie przynależności do grupy jest dla dziecka potrzebą tak samo podstawową jak bezpieczeństwo fizyczne.² Dziecko migranta wchodzi do szkoły bez tej przynależności.

Buduje ją od zera, w obcym języku, często po traumatycznych doświadczeniach związanych z ucieczką lub przesiedleniem.



Waga słów: asymetria, o której musimy wiedzieć

Jest jedno zjawisko, które każdy dorosły w otoczeniu dziecka migranta powinien rozumieć.

Negatywne słowo waży inaczej niż pozytywne. Nie dlatego, że dziecko jest przewrażliwione. Dlatego, że szuka sygnałów. Szuka odpowiedzi na pytanie, które nie pada wprost, ale towarzyszy mu każdego dnia: czy jestem tutaj mile widziane?

Jedno słowo odrzucenia potwierdza to, czego się boi. Jedno słowo akceptacji otwiera okno. Dlatego pozytywne doświadczenie musi być wielokrotnie silniejsze, żeby przebić się przez warstwę lęku i niepewności, którą dziecko ze sobą niesie. Psychologowie mówią o współczynniku pięciu do jednego: potrzeba średnio pięciu pozytywnych interakcji, żeby zrównoważyć jedną negatywną.³ W przypadku dzieci w sytuacji uchodźczej lub migracyjnej ta proporcja jest jeszcze bardziej wyraźna.

Nauczyciel jako punkt zwrotny

Nie ma chyba osoby, która przeszła przez polską szkołę jako dziecko migranta i nie pamięta jednego nauczyciela. Tego jednego.

Dorastam w polskich szkołach, przez gimnazjum, przez technikum. W każdej z nich był ktoś, kto widział mnie inaczej niż reszta. W szkole średniej była to nauczycielka historii. Osoba, która wierzyła w moją edukacyjną przyszłość mocniej, niż ja sama potrafiłam wtedy wierzyć. Dziś zdawałam maturę rozszerzoną z historii Polski i podchodzę do tego przedmiotu z miłością, której źródło jest bardzo konkretne: jedna kobieta, która powiedziała we właściwym momencie właściwe słowo.

To nie jest wyjątek. To jest prawidłowość.

Badania nad tzw. efektem Pigmaliona pokazują, że oczekiwania nauczyciela wobec ucznia mają mierzalny wpływ na jego wyniki.⁴ Kiedy nauczyciel wierzy w dziecko, dziecko zaczyna wierzyć w siebie. W przypadku dziecka migranta, które często nie ma w domu nikogo, kto rozumie polską szkołę

² 2. A. Maslow, Motivation and Personality, 1943; zastosowanie teorii potrzeb w kontekście dzieci migranckich: UNHCR, Safe Spaces for Learning: Education in Emergencies, unhcr.org

³ J. Gottman, The Relationship Cure, 2001; zastosowanie współczynnika 5:1 w edukacji: badania nad klimatem szkolnym, Education Week, edweek.org

⁴ R. Rosenthal, L. Jacobson, Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils Intellectual Development, 1968; przegląd współczesnych badań nad efektem Pigmaliona: American Psychological Association, apa.org

i może mu pomóc, autorytet nauczyciela jest szczególnie duży. Może być jedyną osobą dorosłą, która aktywnie towarzyszy mu w tym procesie po polskiej stronie.

Dyrektor szkoły, pedagog, bibliotekarka, woźna, która mówi dzień dobry po swojemu i nie oczekuje odpowiedzi w idealnej polszczyźnie. Każdy z nich jest elementem środowiska, które albo przyjmuje, albo odpycha.

Od adaptacji do integracji: co je różni i dlaczego to ważne

Adaptacja to przetrwanie. Integracja to zadomowienie.

Dziecko może się zaadaptować, czyli nauczyć się, jak funkcjonować w nowym środowisku, zachowując przy tym wewnętrzne poczucie obcości. Integracja oznacza coś więcej: wzajemne zbliżenie, w którym obie strony coś dają i coś otrzymują.

I tu pojawia się rola, o której rzadko mówimy wprost: rola polskich rodziców.

Kiedy rodzic mówi swojemu dziecku, żeby zaprosiło na urodziny nowego kolegę z klasy, który nie mówi jeszcze po polsku, robi coś, czego żaden program rządowy nie jest w stanie zastąpić. Daje dziecku migranta sygnał, że jest częścią grupy. Nie gościem na chwilę. Częścią.

Kiedy dziecko uczestniczy w szkolnych wydarzeniach, w teatrzyku, w wycieczce, w dniu sportu, buduje wspomnienia wspólne z rówieśnikami. A wspólne wspomnienia to fundament przynależności.

Integracja zaczyna się od małych gestów. I jest możliwa tylko wtedy, gdy po obu stronach ktoś zrobi pierwszy krok.

Co mówią liczby

Według raportu OECD dzieci z doświadczeniem migracji, które uczęszczały do przedszkola lub wcześniej rozpoczęły edukację w kraju przyjmującym, osiągają znacznie lepsze wyniki szkolne niż te, które zostały włączone do systemu później.⁵ Wczesny kontakt z językiem i środowiskiem rówieśniczym jest jednym z najsilniejszych czynników prognostycznych dla długoterminowej integracji.

Co więcej, szkoły, w których nauczyciele przeszli choćby podstawowe szkolenie z zakresu edukacji wielokulturowej, osiągają lepsze wyniki zarówno wśród uczniów z doświadczeniem migracji, jak i wśród uczniów polskich.⁶ Różnorodność, którą umiemy pozytywnie wykorzystać, podnosi jakość edukacji dla wszystkich.

Czego potrzebuje to dziecko

Nie potrzebuje litości. Nie potrzebuje traktowania jak problem do rozwiązania.

Potrzebuje nauczyciela, który zapyta, jak minął weekend, i poczeka na odpowiedź nawet jeśli przyjdzie łamaną polszczyzną. Potrzebuje rówieśnika, który pokaże, gdzie jest stołówka. Potrzebuje rodzica z innej rodziny, który napisze do mamy na WhatsAppie, że urodziny zaczynają się o czternastej i żeby nie martwić się prezentem.

**Potrzebuje doświadczyć,
że Polska nie jest miejscem,
przez które się przechodzi.**

**Że może być miejscem,
w którym się zostaje.**

■ **Dile Dzhoraeva**

Dile Dzhoraeva – *Uzbeczka pochodząca z Kirgistanu, od ponad 10 lat mieszkająca w Polsce. Tworzy i rozwija projekty społeczne oraz edukacyjne, koncentrujące się na tematach dyskryminacji, różnorodności kulturowej i historii.*

⁵ OECD, Education at a Glance 2023, rozdział o uczniach z doświadczeniem migracji, [oecd.org](https://www.oecd.org)

⁶ OECD, Immigrant Students at School: Easing the Journey towards Integration, [oecd.org](https://www.oecd.org); zob. też materiały Centrum Edukacji Obywatelskiej, ceo.org.pl

A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, holding a 100 Polish Zloty banknote. The hands are positioned as if presenting the note. The banknote is green and features the portrait of a man, likely a historical figure. The text on the note includes '100', 'STO ZLOTYCH', 'NARODOWY BANK POLSKI', and a serial number 'F4235437'. The background is a solid light blue color.

ZJEDLI WSZYSTKIE ZASIŁKI I UCIEKLI

I inne rzeczy, które my "wiemy" o migrantach i pomocy społecznej.

Zaczyna się zwykle od komentarza pod artykułem. Albo od rozmowy przy rodzinnym stole. Albo od posta w mediach społecznościowych, pod którym w ciągu godziny pojawia się 340 serduszek. Temat zawsze ten sam: uchodźcy i migranci sięgający po nasze świadczenia. Wersja krótka: oni kradną. Wersja rozbudowana: oni kradną i jeszcze są z tego dumni.

Problem w tym, że dane mówią coś zupełnie innego. I że wielu z nas woli nie sprawdzać ich.

Mit 1: Migranci przyjeżdżają po zasiłki

Zacznijmy od pytania, które rzadko pada: co trzeba zrobić, żeby w Polsce dostać pomoc społeczną jako cudzoziemiec?

Otóż: całkiem sporo. Osoba ubiegająca się o azyl, która czeka na decyzję, dostaje schronienie

w ośrodku i kilkadziesiąt złotych miesięcznie na podstawowe potrzeby.

Nie jest to kwota, za którą da się wygodnie żyć i nie jest to kwota, za którą ktokolwiek planuje przyjeżdżać tysiące kilometrów.¹

Pełna pomoc integracyjna, na przykład Indywidualny Program Integracji przysługuje dopiero osobom, które dostały status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą. **I trwa maksymalnie 12 miesięcy.**² Potem kończy się formalnie i dana osoba musi radzić sobie sama.

„Turystyka zasiłkowa” do Polski? Polska nie jest krajem, do którego uchodźcy przyjeżdżają po zasiłki. Polska jest krajem, do którego przyjeżdżają do pracy.

¹ Urząd do Spraw Cudzoziemców, *Pomoc socjalna dla osób ubiegających się o ochronę międzynarodową w Polsce*, gov.pl/udsc

² Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, *Indywidualny Program Integracji dla cudzoziemców*, gov.pl

Dane ZUS z końca 2024 roku pokazują, że liczba cudzoziemców ubezpieczonych w Polsce wynosi niemal **1,2 miliona osób**. W ciągu ostatniej dekady liczba ta wzrosła ponad dziesięciokrotnie.³ To nie są osoby pobierające zasiłki. To są osoby płacące składki.

Mit 2: Ukraińki żyją z 800+

Ten mit jest wyjątkowo trwały i wyjątkowo niesprawiedliwy.

Raport Narodowego Banku Polskiego z 2023 roku bada sytuację uchodźców z Ukrainy szczegółowo. Wśród tych, którzy korzystali ze świadczeń społecznych jako jednego ze źródeł utrzymania, **regularna pomoc rzeczowa dotyczyła 19% uchodźców**. Wśród osób powyżej 60. roku życia istotnie więcej.⁴

Brzmi jak dużo? Może. Ale warto zestawić to z faktem, że z Ukrainy wyjechały głównie kobiety z dziećmi, często bez partnera, bez znajomości języka, z zerową siecią kontaktów. Pytanie nie brzmi: dlaczego korzystały ze wsparcia? Pytanie brzmi: dlaczego ktokolwiek jest zdziwiony, że potrzebowały czasu, żeby stać się samowystarczalne?

Raport IRC z pierwszego kwartału 2024 roku pokazuje, że zaledwie **9% uchodźców z Ukrainy w Polsce korzysta z ofert telekomunikacyjnych przeznaczonych dla osób o niskich dochodach**, podczas gdy wśród Polaków robi tak zdecydowana większość.⁵ To niekoniecznie dobrze świadczy o sile nabywczej uchodźców, ale przynajmniej obala teorię o luksusowym życiu na koszt państwa.

Mit 3: Migranci nie płacą podatków

To jeden z tych mitów, które najłatwiej obalić i które mimo to najdłużej żyją.

GUS publikuje regularne dane o cudzoziemcach pracujących w Polsce. Na koniec września 2024 roku pracowało ich ponad **milion pięćdziesiąt dwa tysiące**. Ich udział w ogólnej liczbie pracujących **wyniósł 6,8%** i systematycznie rośnie.

Cudzoziemcy płacą podatek dochodowy. Płacą VAT przy każdym zakupie. Płacą składki do ZUS, które finansują emerytury. Polskie emerytury. Eksperti ZUS od lat wskazują, że bez migrantów z zagranicy polski system emerytalny będzie miał poważny problem z bilansowaniem wypłat. To nie jest opinia polityczna. To arytmetyka.

Skąd się biorą te mity?

Mity o migrantach i pomocy społecznej nie biorą się z próżni. Biorą się z braku danych w przestrzeni publicznej, z mediów, które chętniej piszą o aferach niż o statystykach, oraz z polityków, którzy odkryli, że strach jest skutecznym narzędziem mobilizacji wyborców.

I z czegoś jeszcze: z niewidzialności migrantów w codziennym życiu. Widzimy ich na placu budowy, w kuchni restauracji, za kierownicą Ubera. Rzadziej widzimy ich jako sąsiadów, rodziców dzieci w szkołach, członków tej samej wspólnoty. Kiedy ktoś jest dla nas abstrakcją, łatwo mu przypisać każdą rolę, także rolę pasażera.

■ Dr Karol Wilczyński

Dr Karol Wilczyński

– badacz i wykładowca Jagiellońskie Centrum Studiów Migracyjnych. Prowadzi kanał na Instagramie @wilczynski.karol oraz autorski newsletter „Inna Perspektywa”. Jest zaangażowany w działania na rzecz uchodźców i tworzenia rzetelnej polityki migracyjnej od wielu lat, aktualnie w ramach Fundacji Pol.

³ Zakład Ubezpieczeń Społecznych (2024), *Cudzoziemcy w polskim systemie ubezpieczeń społecznych*

⁴ Narodowy Bank Polski (2023), *Sytuacja życiowa i ekonomiczna uchodźców z Ukrainy w Polsce*

⁵ International Rescue Committee (IRC), *Ukraine Refugee Response Poland Factsheet*, Q1 2024



TRAUMA, KTÓREJ NIE WIDAĆ

Wtórny stres traumatyczny i wypalenie zawodowe wśród pracowników pomocowych pracujących z uchodźcami

Każdego dnia wchodzą do pracy i słuchają. Słuchają o wojnie, ucieczce, utraconej rodzinie, o przekraczaniu granicy na piechotę w zimie. Robią to z empatią, profesjonalizmem i zaangażowaniem. A potem wracają do domu i często te obrazy idą z nimi.

Deбата publiczna na temat pomocy uchodźcom skupia się niemal wyłącznie na potrzebach osób migrujących. To zrozumiałe i słuszne. Jednak niemal zupełnie pomija się grupę, bez której ta pomoc byłaby niemożliwa: samych pracowników pomocowych. Ich zdrowie psychiczne, odporność i zdolność do dalszego działania są warunkiem koniecznym skutecznego systemu wsparcia, a mimo to pozostają tematem marginalnym zarówno w dyskursie publicznym, jak i w polityce organizacyjnej wielu NGO.

Niniejszy materiał omawia zjawisko **wtórnego stresu traumatycznego (WST)** i wypalenia zawodowego wśród profesjonalistów pracujących bezpośrednio z osobami z doświadczeniem uchodźczym, ze szczególnym uwzględnieniem kontekstu polskiego i środkowoeuropejskiego. Opiera się na dostępnych badaniach naukowych oraz raportach organizacji pozarządowych.

1. Czym jest wtórny stres traumatyczny?

Wtórny stres traumatyczny (WST, ang. Secondary Traumatic Stress, STS) to zjawisko polegające na rozwinięciu objawów podobnych do PTSD przez osobę, która sama nie doświadczyła traumatycznego zdarzenia bezpośrednio, lecz była narażona na relacje, obrazy lub emocje innej osoby: swojego klienta, podopiecznego czy pacjenta.

¹ J. Cummins, Language, Power and Pedagogy: Bilingual Children in the Crossfire, Multilingual Matters, 2000; dane o tempie przyswajania języka przez dzieci migrantów: OECD, Settling In: OECD Indicators of Immigrant Integration, oecd.org

Pojęcie wprowadził do literatury naukowej Charles Figley w 1995 roku, opisując je jako naturalne, dające się przewidzieć, uleczalne i możliwe do zapobieżenia następstwo pracy z cierpiącymi osobami.¹ W odróżnieniu od wypalenia zawodowego, które narasta stopniowo, w wyniku chronicznego przeciążenia i utraty sensu pracy. WST może pojawić się relatywnie szybko, nawet po jednej intensywniej sesji lub rozmowie.

Kluczowym mechanizmem jest empatia: im bardziej pracownik jest zdolny do wczucia się w przeżycia drugiej osoby, tym skuteczniej pomaga, ale też tym bardziej jest narażony na przejęcie jej doświadczenia traumatycznego. To paradoks serca pracy pomocowej.

Terminologia: WST, trauma zastępcza, zmęczenie współczuciem

W literaturze używa się kilku pojęć, które częściowo się pokrywają. Zmęczenie współczuciem (ang. compassion fatigue) to szerszy termin obejmujący WST oraz komponent wyczerpania emocjonalnego. Trauma zastępcza akcentuje trwałą zmianę w sposobie postrzegania świata przez pomagającego — zmianę przekonań o bezpieczeństwie, sprawiedliwości i zaufaniu. Jak wskazuje prof. Nina Ogińska-Bulik, wszystkie te pojęcia odnoszą się do zaburzeń w obszarze zdrowia psychicznego, relacjach interpersonalnych, objawów somatycznych, zakłóceń posiadanych schematów, obniżonej empatii².

2. Skala problemu: co mówią badania?

Badania wykazują, że od 20 do 60% specjalistów niosących pomoc osobom po traumie wykazuje objawy wtórnego stresu traumatycznego lub wypalenia.³

Metaanaliza opublikowana w 2021 roku w *Journal of Traumatic Stress* (Roberts i in.) objęła 15 badań dotyczących pracowników i wolontariuszy pracujących bezpośrednio z osobami przymusowo przesiedlonymi. Wyniki pokazały niepokojąco wysoką, zagregowaną częstość występowania zarówno wypalenia zawodowego, jak i WST w tej specyficznej grupie zawodowej.⁴

Badanie przeprowadzone przez Konwersa, Smithona i współpracowników na grupie 210 pracowników sześciu amerykańskich agencji przesiedleńczych wykazało, że stosowanie nieadaptacyjnych mechanizmów radzenia sobie (takich jak odwracanie uwagi, wyżalanie się, dystansowanie behawioralne, obwinianie siebie) silnie koreluje z negatywnymi wynikami zdrowia psychicznego. Istotnie, inteligencja emocjonalna okazała się czynnikiem ochronnym — wyższe jej poziomy były negatywnie skorelowane z objawami WST i wypalenia, nawet po kontrolowaniu ekspozycji na traumę.

Osobnym wymiarem problemu jest specyfika pracy z uchodźcami w porównaniu z innymi grupami klinicznymi. Badania wskazują, że pracownicy pomocowi obsługujący tę populację narażeni są na unikalne stresory: chroniczność traumy uchodźczej (w odróżnieniu od traumy jednorazowej), bariery kulturowe i językowe utrudniające właściwą interwencję, a także ograniczenia systemowe i zasobowe charakterystyczne dla sektora NGO.

Kontekst ukraiński, nowe obciążenie dla polskich NGO

Wybuch pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę w lutym 2022 roku spowodował największy ruch uchodźczy w Europie od czasów II wojny światowej. Polska znalazła się w centrum kryzysu humanitarnego, przyjmując miliony osób w ciągu tygodni. Dla pracowników pomocowych oznaczało to dramatyczne zwiększenie liczby podopiecznych przy jednoczesnym zachowaniu lub nawet nasileniu intensywności emocjonalnej kontaktu.

Badania wskazują, że znaczna część uchodźców z Ukrainy przybywa z doświadczeniami traumatycznymi o dużym nasileniu. Polskie i ukraińskie badania prowadzone od 2022 roku wykazały, że nawet 70% badanych uchodźców spełniało kryteria diagnostyczne zaburzeń wywołanych stresem traumatycznym (PTSD), a 63% przejawiało wysokie poziomy dystresu psychologicznego.⁵ Pracownicy pomocowi codziennie wchodzi w kontakt z tymi doświadczeniami — bez odpowiedniej bufory.

¹ Figley, C. R. (1995). *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York: Brunner/Mazel

² Ogińska-Bulik, N. (2008). *Wtórny stres traumatyczny u osób pomagających ofiarom traum*. „Psychiatria”, 5(3), 111–117

³ Bride, B. E. (2007). *Prevalence of Secondary Traumatic Stress Among Social Workers*. *Social Work*, 52(1), 63–70. <https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63>

⁴ Roberts, A., Loewenthal, D., & Sullivan, V. (2021). *Secondary traumatic stress and burnout in professionals working with forcibly displaced people: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Traumatic Stress*, 34(5), 1016–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.22660>

⁵ Polskie Towarzystwo Psychiatryczne (2022). *Wpływ wojny w Ukrainie na zdrowie psychiczne uchodźców i osób pomagających*

3. Objawy — co czuje pracownik z WST?

Kluczową cechą odróżniającą WST od zwykłego zmęczenia jest jego struktura symptomatologiczna. Wtórny stres traumatyczny dosłownie naśladuje PTSD, tyle że wywołany nie własnym doświadczeniem, lecz kontaktem z traumą drugiej osoby. Objawy grupują się w trzy główne kategorie:

Intruzje. Powracające obrazy, myśli i wspomnienia historii podopiecznych, niezależnie od woli pracownika. Trudność z wyłączeniem pracy po powrocie do domu. Koszmary senne z treściami zaczerpniętymi z opowieści klientów.

Unikanie. Dystansowanie się emocjonalne od podopiecznych jako forma ochrony. Unikanie rozmów o pracy, zniechęcenie do kontaktu z klientami. Paradoksalnie, mechanizm, który ma chronić, zaburza jakość świadczonej pomocy.

Negatywne zmiany w poznaniu i nastroju. Zmiana obrazu świata: rosnące poczucie niesprawiedliwości, cynizm, zanik wiary w sens działania. Obniżona empatia lub przeciwnie nadmierne angażowanie się emocjonalne. Trudności w relacjach osobistych.

5. Co mogą zrobić organizacje?

Superwizja jako standard, nie wyjątek. Regularna superwizja indywidualna i grupowa powinna być wbudowana w strukturę pracy, nie traktowana jako przywilej lub ostateczność. Brak superwizji jest jednym z najsilniejszych predyktorów WST.⁶

Szkolenia z zakresu rozpoznawania i radzenia sobie z WST. Pracownicy muszą wiedzieć, co to

jest wtórna trauma, jak ją rozpoznać u siebie i jakie strategie radzenia sobie są skuteczne. Adaptacyjne (skoncentrowane na problemie) strategie radzenia sobie korelują z niższymi objawami WST; strategie unikające z wyższymi.

Polityka organizacyjna wspierająca zdrowie psychiczne. Dostęp do psychologa lub terapeuty w ramach organizacji lub na jej koszt. Realna (nie tylko deklaracyjna) kultura mówienia o trudnościach emocjonalnych w pracy.

Ograniczenie ekspozycji na treść traumatyczne. Rotacja zadań, ograniczenie liczby przypadków wysokiego ryzyka na jednego pracownika, zapewnienie przerw między intensywnymi sesjami.

Wsparcie zewnętrzne i networking. Kontakt z innymi organizacjami, wymiana doświadczeń, wspólne opracowywanie protokołów dbałości o zespół. W Polsce warto korzystać z doświadczeń organizacji izraelskich, które mają duże zasoby w zakresie pracy z traumą wojenną, co zresztą było przedmiotem szkoleń dla polskich specjalistów w 2023 roku.

Wtórny stres traumatyczny i wypalenie zawodowe to realne, naukowo udokumentowane zagrożenia dla zdrowia psychicznego osób pracujących z uchodźcami. Ignorowanie tego problemu ma podwójny koszt: dla samych pracowników w wymiarze ich zdrowia i jakości życia oraz dla podopiecznych, których jakość otrzymywanej pomocy bezpośrednio zależy od kondycji pomagających.

■ **Dile Dzhoraeva**

Dile Dzhoraeva – *Uzbeczka pochodząca z Kirgistanu, od ponad 10 lat mieszkająca w Polsce. Tworzy i rozwija projekty społeczne oraz edukacyjne, koncentrujące się na tematach dyskryminacji, różnorodności kulturowej i historii.*

⁶ Cohen, K., & Collens, P. (2013). The impact of trauma work on trauma workers: A metasynthesis on vicarious trauma and vicarious posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(6), 570–580. <https://doi.org/10.1037/a0030388>





DOSTĘP DO OPIEKI ZDROWOTNEJ KOBIET CIĘŻARNYCH PRZEBYWAJĄCYCH W OŚRODKACH DLA CUDZOZIEMCÓW W POLSCE

Analiza problemów systemowych

Cudzoziemki w ciąży przebywające w ośrodkach recepcyjnych i ośrodkach dla cudzoziemców ubiegających się o ochronę międzynarodową stanowią jedną z najbardziej wrażliwych grup pacjentek w polskim systemie ochrony zdrowia. Pomimo istnienia ram prawnych regulujących zakres przysługujących im świadczeń¹, praktyka funkcjonowania ośrodków ujawnia głębokie

napięcia między gwarancjami ustawowymi a codzienną rzeczywistością medyczną. Niniejszy artykuł analizuje trzy przenikające się obszary problemowe: finansowanie świadczeń, dostęp do hospitalizacji oraz kwestię ubezpieczenia zdrowotnego.

¹ Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa (Dz.U. 2022 poz. 583 ze zm.); Ustawa z dnia 13 czerwca 2003 r. o udzielaniu cudzoziemcom ochrony na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej (t.j. Dz.U. 2023 poz. 1504).

1. Ramy prawne i ich ograniczenia

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, cudzoziemiec ubiegający się o status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą ma prawo do świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych w zakresie analogicznym do ubezpieczonych, przy czym koszty pokrywa Urząd do Spraw Cudzoziemców². Kobiety ciężarne, jako osoby o szczególnych potrzebach, powinny korzystać z pełnej opieki prenatalnej, porodu szpitalnego oraz opieki poporodowej.

W praktyce, dane monitoringowe organizacji pozarządowych wskazują, że w ośrodkach przebywa rocznie od kilkuset do ponad tysiąca kobiet w wieku rozrodczym, spośród których znaczny odsetek jest lub staje się w trakcie pobytu w ciąży³. Przepaść między prawem a jego stosowaniem widoczna jest już na poziomie identyfikacji uprawnień: personel ośrodków i pracownicy szpitalnych izb przyjęć rzadko znają procedury rozliczania kosztów leczenia cudzożemek, co prowadzi do odmów przyjęcia lub żądania zaliczkowych opłat.

2. Problem finansowania świadczeń

Centralnym problemem jest rozbieżność między ustawowym obowiązkiem finansowania opieki zdrowotnej cudzożemców a mechanizmem refundacji stosowanym przez Urząd ds. Cudzożemców. Szpitale nie mają zawartych kontraktów z UdSC analogicznych do kontraktów z NFZ, co sprawia, że dochodzenie należności wymaga odrębnego postępowania administracyjnego. Placówki medyczne, szczególnie mniejsze szpitale powiatowe, obawiają się, że koszty nie zostaną pokryte⁴.

W efekcie kobiety ciężarne napotykają na kilka typowych scenariuszy dysfunkcji: (a) odmowę przyjęcia na oddział ginekologiczny z powołaniem się na brak numeru PESEL lub polisy

ubezpieczeniowej; (b) żądanie wpłaty kaucji przed udzieleniem świadczenia; (c) wypisanie ze szpitala przed upływem medycznie uzasadnionego czasu hospitalizacji. Raporty terenowe Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka i UNHCR wskazują, że problem dotyczy zwłaszcza kobiet z krajów innych niż Ukraina, wobec których personel medyczny wykazuje większą nieufność co do faktycznych uprawnień⁵.

Należy podkreślić, że odmowa udzielenia świadczenia kobiecie ciężarnej w sytuacji nagłej np. przy objawach porodu przedwczesnego, stanie przedrzucawkowym lub krwawieniu jest sprzeczna nie tylko z ustawą o udzielaniu cudzożemcom ochrony, lecz także z ustawą o zawodach lekarza i lekarza dentysty, nakładającą bezwzględny obowiązek pomocy w zagrożeniu życia⁶. Mimo to przypadki odesłania pacjentek bez pomocy są dokumentowane przez organizacje prowadzące monitoring.

3. Ubezpieczenie zdrowotne i luka ochronna

Szczególnie narażoną grupą są cudzożemki, które złożyły wniosek o ochronę, lecz nie otrzymały jeszcze zaświadczenia potwierdzającego objęcie systemem. W tzw. fazie przejściowej, trwającej niekiedy kilka miesięcy, kobieta ciężarna formalnie nie figuruje w żadnym rejestrze uprawnionym do świadczeń, choć prawo nakazuje jej objęcie opieką⁷. Analogiczny problem dotyczy cudzożemek, wobec których postępowanie zostało umorzone lub które złożyły odwołanie – ich status proceduralny nie przekłada się jednoznacznie na uprawnienia zdrowotne.

Dyrektywa recepcyjna UE z 2013 r. zobowiązuje państwa członkowskie do zapewnienia wnioskodawcom ubiegającym się o ochronę przynajmniej niezbędnej opieki zdrowotnej, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet ciężarnych

² Art. 68 ustawy z dnia 13 czerwca 2003 r. o udzielaniu cudzożemcom ochrony na terytorium RP; Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 27 maja 2014 r. w sprawie zakresu, trybu i zasad udzielania świadczeń opieki zdrowotnej cudzożemcom (Dz.U. 2014 poz. 712)

³ Centralny Zarząd Służby Więziennej / Urząd ds. Cudzożemców – dane statystyczne za lata 2022–2024;

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej, Raport monitoringowy ośrodków dla cudzożemców 2023, Warszawa 2023

⁴ Naczelna Izba Lekarska, Opinia prawna w sprawie obowiązku udzielenia świadczeń zdrowotnych cudzożemcom bez dokumentów ubezpieczeniowych, Warszawa 2021; art. 15 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (t.j. Dz.U. 2024 poz. 146)

⁵ Helsińska Fundacja Praw Człowieka, Dostęp do opieki zdrowotnej osób ubiegających się o ochronę międzynarodową w Polsce, Warszawa 2022, s. 18–24; UNHCR Polska, Health Access Monitoring Report 2023

⁶ Art. 3 ust. 1 ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty (t.j. Dz.U. 2023 poz. 1516) – obowiązek udzielenia pomocy w stanach nagłych; zob. też art. 30 tej ustawy

⁷ Stowarzyszenie Interwencji Prawnej, op. cit., s. 32–35; raporty terenowe organizacji Lekarze na Granicy z lat 2022–2024

jako osób o szczególnych potrzebach przyjęcia⁸. Polska transpozycja dyrektywy, choć formalnie poprawna, nie wypracowała skutecznych mechanizmów operacyjnych: brakuje centralnego rejestru uprawnień dostępnego dla szpitali w czasie rzeczywistym, procedury weryfikacji statusu są długotrwałe, a szpitale kulturowo-medycznymi.

4. Dostęp do hospitalizacji – bariery strukturalne i komunikacyjne

Badania Rzecznika Praw Pacjenta i kontrole Głównego Inspektoratu Sanitarnego wskazują na wielowymiarowość barier w dostępie do hospitalizacji⁹. Obok bariery finansowej i dokumentacyjnej, krytyczna pozostaje bariera językowa: kobiety nie mówiące po polsku lub angielsku nie są w stanie zakomunikować objawów ani wyrazić świadomej zgody na zabieg. Ośrodki nie zatrudniają tłumaczy specjalizujących się w terminologii medycznej, a korzystanie z translatorów telefonicznych przez personel szpitalny jest nadal wyjątkiem, nie regułą.

Istotną rolę odgrywa też geografia – ośrodki dla cudzoziemców, ulokowane często na obrzeżach miast lub w miejscowościach o ograniczonej komunikacji publicznej, utrudniają dotarcie do specjalistycznych oddziałów położniczych. Kobiety zmuszone do samodzielnego dotarcia na izbę przyjęć w zaawansowanej ciąży lub w trakcie komplikacji są narażone na ryzyko medyczne, które nie powinno w ogóle zaistnieć.

5. Postulaty zmian systemowych

Analiza problemów prowadzi do kilku postulatów systemowych: po pierwsze, konieczne jest stworzenie centralnego, elektronicznego rejestru uprawnień cudzoziemców, dostępnego dla szpitali na zasadach analogicznych do systemu eWUŚ. Po drugie, Urząd ds. Cudzoziemców powinien zawierać z wybranymi placówkami medycznymi umowy ramowe gwarantujące uproszczoną ścieżkę rozliczania świadczeń dla kobiet ciężarnych. Po trzecie, standardem ośrodków recepcyjnych powinno stać się zatrudnienie lub stały kontrakt z koordynatorem zdrowotnym i tłumaczem medycznym, znającym języki migrantów faktycznie przebywających w danym ośrodku¹⁰.

Ochrona zdrowia kobiet ciężarnych w ośrodkach dla cudzoziemców to nie tylko kwestia humanitarna, lecz kwestia przestrzegania prawa – zarówno krajowego, jak i unijnego. Kolejne raporty monitoringowe potwierdzają, że istniejące przepisy nie przekładają się na realne bezpieczeństwo zdrowotne. Bez inwestycji w infrastrukturę informacyjną, kompetencje personelu oraz mechanizmy finansowe, gwarancje ustawowe pozostaną w dużej mierze fikcją.

■ Dile Dzhoraeva

Dile Dzhoraeva – *Uzbeczka pochodząca z Kirgistanu, od ponad 10 lat mieszkająca w Polsce. Tworzy i rozwija projekty społeczne oraz edukacyjne, koncentrujące się na tematach dyskryminacji, różnorodności kulturowej i historii.*

⁸ Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2013/33/UE z dnia 26 czerwca 2013 r. w sprawie ustanowienia norm dotyczących przyjmowania wnioskodawców ubiegających się o ochronę międzynarodową (wersja przekształcona), Dz.Urz. UE L 180 z 29.06.2013, s. 96, art. 19

⁹ Rzecznik Praw Pacjenta, Raport o stanie przestrzegania praw pacjenta w Polsce 2023, Warszawa 2023, s. 44–47; Główny Inspektorat Sanitarny, Sprawozdanie z kontroli placówek recepcyjnych 2023

¹⁰ Zob. art. 33 Konwencji dotyczącej statusu uchodźców z 1951 r.; Komitet Praw Dziecka ONZ, Uwagi ogólne nr 6 dotyczące traktowania dzieci bez opieki i rozłączonych z rodzinami poza krajem ich pochodzenia, 2005; art. 68 ust. 3 ustawy o udzielaniu ochrony