



TOOLKIT

ZESTAW NARZĘDZI



2023-1-ES02-KA220-YOU-000150504

ERASMUS+



Co-funded by
the European Union

- **Wprowadzenie:** Migracja: motywacja, procesy migracyjne
- **Rozdział 1:** Elementy, które należy wziąć pod uwagę towarzysząc migrantom
- **Rozdział 2:** Zagrożenia i wyzwania dla migrantów w kraju docelowym
- **Rozdział 3:** Proces migracji kobiet
- **Rozdział 4:** Mentoring, proces spersonalizowanego towarzyszenia migrantowi
- **Rozdział 5:** Tworzenie sieci kontaktów/kto jest kim/międzynarodowe możliwości dla młodych ludzi
- **Wniosek:** Nie jesteśmy sami//Podnoszenie świadomości
- **Załącznik:** Słownik pojęć

Migracja to wieloaspektowe zjawisko, które ma różne przyczyny. Jednostki decydują się na migrację motywowane czynnikami ekonomicznymi, politycznymi, społecznymi i środowiskowymi. Istnieją różne powody, dla których ludzie opuszczają dany kraj, powody te są również nazywane czynnikami wypychającymi.

- **Ekonomiczne:** poszukiwanie lepszych możliwości pracy i warunków życia jest jednym z najczęstszych powodów migracji. W wielu przypadkach ludzie przenoszą się z regionów o wysokim bezrobociu i niskich płacach do obszarów o większych możliwościach ekonomicznych. Krótko mówiąc, jest to między innymi bezrobocie, niskie płace i brak możliwości ekonomicznych.
- **Polityczne:** prześladowania polityczne, konflikty zbrojne, naruszenia praw człowieka i opresyjne rządy zmuszają wielu ludzi do szukania bezpieczeństwa w innych krajach. Uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl są wyraźnymi przykładami migrantów politycznych.
- **Spoleczne:** czynniki takie jak łączenie rodzin, lepszy dostęp do edukacji i usług zdrowotnych również motywują do migracji. Uwzględniono tu również procesy, które były motywowane przemocą, dyskryminacją lub brakiem gwarancji dostępu do podstawowych usług. Ogólnie rzecz biorąc, czynniki te powiązane są z osobami, które migrują w poszukiwaniu lepszych możliwości lub warunków życia dla siebie, lub swoich rodzin.
- **Środowisko:** klęski żywiołowe, zmiany klimatu i degradacja środowiska zmuszają wielu ludzi do opuszczenia swoich domów. Coraz częstsze i dotkliwsze susze, powodzie i inne zjawiska naturalne, powodują przesiedlenia rosnącej liczby osób.

Z drugiej strony warto krótko wspomnieć o czynnikach przyciągających. Te ostatnie determinują wybór kraju docelowego, tj. są powodem, dla którego ludzie przenoszą się do konkretnego kraju, a nie do innego, są to czynniki:

- **Ekonomiczne:** lepsze możliwości zatrudnienia, wyższe płace, wyższy popyt na siłę roboczą.
- **Spoleczne:** poprawa jakości życia, dostęp do edukacji i usług zdrowotnych, sieć wsparcia.
- **Polityczne:** stabilność polityczna, poszanowanie praw człowieka, korzystna polityka migracyjna.
- **Środowisko:** bezpieczniejsze i bardziej zrównoważone środowisko.

Należy również zauważyć, że proces migracji obejmuje kilka kluczowych etapów, które należy zrozumieć, aby zapewnić skuteczne wsparcie migrantom. Etapy te to:

- **Decyzja o migracji:** jest to pierwszy krok, na który może mieć wpływ wiele czynników osobistych, ekonomicznych i społecznych. Decyzja obejmuje analizę ryzyka i korzyści, a także ocenę możliwych tras i miejsc docelowych.
- **Przygotowanie i wyjazd:** na tym etapie migranci planują swoją podróż, uzyskują niezbędne dokumenty (takie jak paszporty i wize) oraz organizują zasoby finansowe i logistyczne. Etap ten może obejmować sprzedaż nieruchomości, naukę nowego języka i uzyskanie informacji o kraju docelowym. Jednakże, w zależności od czynników wypychających, faza ta może zostać przyspieszona.
- **Przejście:** sama podróż może mieć różną długość, w zależności od odległości i wybranych tras. Na tym etapie migranci mogą napotkać niebezpieczeństwa tj.: bariery graniczne i wykorzystywanie przez przemytników. Bezpieczeństwo i ochrona mają kluczowe znaczenie na tym etapie.
- **Integracja:** ostatnim etapem jest integracja z nowym środowiskiem. Wiąże się to z dostosowaniem się do nowej kultury, nauką nowego języka, znalezieniem zatrudnienia i udziałem w sieci wsparcia wykraczającej poza istnienie lub brak początkowych kontaktów w kraju przyjmującym. Integracja może być długim i trudnym procesem, w zależności od otwartości społeczeństwa przyjmującego i polityki integracyjnej kraju.

***Słownik pojęć:** ostatni załącznik zawiera szczegółowy glosariusz definiujący kluczowe terminy związane z migracją, ułatwiający zrozumienie podstawowych pojęć, takich jak "uchodźca", "osoba ubiegająca się o azyl", "handel ludźmi" i inne.

ROZDZIAŁ 1: Elementy, które należy wziąć pod uwagę towarzysząc migrantom



Niniejszy rozdział ma służyć jako przewodnik po elementach, które należy wziąć pod uwagę podczas towarzyszenia migrantom, podkreślając znaczenie wrażliwości kulturowej, znajomości aspektów prawnych, zaspokajania podstawowych potrzeb, etapów towarzyszenia oraz rozwoju umiejętności, zdolności i postaw w celu ułatwienia integracji i dobrego samopoczucia migrantów w ich nowym środowisku.

Żeby dowiedzieć się więcej o społeczno-kulturowym i społeczno-ekonomicznym kontekście imigranta należy:

po pierwsze, zadać sobie trud poznania kontekstu społeczno-kulturowego i społeczno-ekonomicznego, z którego pochodzi migrant. Jest to niezbędne, ponieważ świadczy o prawdziwym zaangażowaniu w jego dobro i o chęci zrozumienia sytuacji z jego perspektywy. Pomoże to zapewnić lepsze wsparcie, a także wzmocni relacje między pracownikiem młodzieżowym a migrantem, tworząc atmosferę zaufania i wzajemnego szacunku.

Aspekty, które należy wziąć pod uwagę:

- **Historia osobista:** poświęć trochę czasu na poznanie osobistej historii imigranta. Dowiedz się, skąd pochodzi, jaka jest jego kultura pochodzenia, jakie są przeszłe doświadczenia i jakie okoliczności doprowadziły go do migracji. Zrozumienie indywidualnych historii może pomóc w lepszym zrozumieniu motywacji, aspiracji i wyzwań.
- **Okoliczności migracji:** dowiedz się o okolicznościach migracji danej osoby, takich jak powód jej migracji, jej obecny status migracyjny i wszelkie traumatyczne doświadczenia, z którymi musiała się zmierzyć podczas procesu migracji. Pomoże ci to zrozumieć potencjalne trudności, z jakimi się boryka i zapewnić bardziej wrażliwe wsparcie.
- **Kontekst społeczno-ekonomiczny:** to zapoznanie się z kontekstem społeczno-ekonomicznym kraju pochodzenia migranta i kraju docelowego. Obejmuje zrozumienie warunków ekonomicznych, politycznych i społecznych, w których dana osoba żyła przed migracją, a także określenie możliwości i wyzwań, przed którymi stoi w nowym środowisku.
- **Kultura i wartości:** zbadaj kulturę, tradycje i wartości kraju pochodzenia imigranta. Pomoże ci to lepiej zrozumieć jego sposób myślenia, przekonania i sposób interakcji ze światem. Uznanie i poszanowanie tych różnic kulturowych jest niezbędne do nawiązania relacji opartej na zaufaniu i wzajemnym zrozumieniu.

- **System prawny i prawa:** zdobycie wiedzy na temat systemu prawnego i praw migrantów w kraju docelowym. Pozwoli ci to zapoznać imigranta co do jego praw i obowiązków, a także w zasobów dostępnych w razie potrzeby.
- **Zasoby społeczności:** zbadaj zasoby społeczności dostępne dla imigrantów na obszarze, w którym mieszkają. Może to obejmować organizacje non-profit, usługi socjalne, ośrodki kultury, grupy wsparcia i programy integracyjne.
- **Język i komunikacja:** jeśli to możliwe, naucz się kilku podstawowych zwrotów w języku imigranta lub upewnij się, że masz dostęp do usług tłumaczeniowych, jeśli nie mówisz w jego języku. Skuteczna komunikacja jest kluczem do zrozumienia potrzeb i obaw migranta oraz do nawiązania relacji opartej na zaufaniu.

Wrażliwość kulturowa:

rozwijając niektóre z powyższych aspektów, dochodzimy do wniosku, że wrażliwość kulturowa ma fundamentalne znaczenie dla towarzyszenia migrantom, szczególnie ważne jest, aby osoby pracujące z młodzieżą sumiennie starały się poznać i zrozumieć różnice kulturowe, przezwyciężyć bariery językowe i promować integrację.

Zrozumienie różnic kulturowych oznacza ich uznanie i poszanowanie, chodzi tu w szczególności o zwyczaje, tradycje, przekonania i zachowania, które mogą się znacznie różnić w zależności od kultury. Niektóre kluczowe aspekty, które osoby pracujące z młodzieżą powinny wziąć pod uwagę w tym zakresie, to potrzeba szkolenia w zakresie kompetencji międzykulturowych (praktyki religijne, święta, zwyczaje żywieniowe, struktury rodzinne i inne aspekty), szkolenie i rozwój empatycznego słuchania w celu lepszego zrozumienia doświadczeń i perspektyw migrantów oraz dostosowanie oferowanych usług w sposób wrażliwy kulturowo (oferowanie opcji żywieniowych, które szanują religijne ograniczenia żywieniowe, biorąc pod uwagę normy kulturowe związane z płcią, interakcjami społecznymi lub innymi).

Jak wspomniano powyżej, skuteczna komunikacja ma kluczowe znaczenie dla towarzyszenia migrantom, a bariery językowe mogą utrudniać im dostęp do usług i integrację ze społecznością. Niektóre ze środków, które należy przyjąć w tym obszarze, obejmują zapewnienie profesjonalnych tłumaczy ustnych, którzy mogą pomóc w komunikacji między osobami pracującymi z młodzieżą a migrantami, zwłaszcza w krytycznych momentach, takich jak konsultacje medyczne, procedury prawne i rozmowy kwalifikacyjne, a także zapewnienie dostępności ważnych informacji w językach używanych przez migrantów i zapewnienie migrantom dostępu do kursu lokalnego języka - ma to kluczowe znaczenie dla ich integracji i autonomii w kraju przyjmującym.

Wreszcie, promowanie społecznej i kulturowej integracji migrantów jest niezbędne dla ich dobrego samopoczucia i sukcesu w nowym środowisku. Wymaga to organizowania międzykulturowych wydarzeń i działań, które sprzyjają interakcji między migrantami a lokalną społecznością, tworzenia programów, w których członkowie lokalnej społeczności działają jako mentorzy dla migrantów (aby pomóc im poruszać się w nowym środowisku i ułatwić tworzenie sieci społecznych) oraz popierania rozwoju polityki sprzyjającej włączeniu społecznemu.

Aspekty prawne:

najomość przepisów i regulacji imigracyjnych ma kluczowe znaczenie dla odpowiedniego wspierania migrantów, ponieważ migranci muszą być dobrze poinformowani o swoich prawach i obowiązkach w kraju docelowym. Pracownicy powinni:

- **Prowadzić doradztwo w zakresie praw i obowiązków:** informowanie migrantów o ich prawnych prawach i obowiązkach w kraju docelowym obejmuje informowanie ich o ich prawach pracowniczych (płaca minimalna, godziny pracy, warunki pracy, bezpieczne środowisko pracy itp.), ich prawie do dostępu do różnych usług publicznych (opieka zdrowotna, placówki edukacyjne, usługi socjalne itp.) oraz o przepisach chroniących ich przed dyskryminacją rasową, etniczną, płciową i innymi formami dyskryminacji.

- **Ułatwiać dostęp do usług prawnych:** ponieważ migranci często potrzebują pomocy prawnej, aby poruszać się po złożonych systemach imigracyjnych i sądowych, osoby pracujące z młodzieżą powinny łączyć migrantów z prawnikami świadczącymi wyspecjalizowane usługi prawnicze, które są jednocześnie bezpłatne lub tanie, dostarczać jasnych i przystępnych informacji (najlepiej w ich ojczystym języku), zapewniając migrantom zrozumienie procesów prawnych i ich opcji oraz pomagać im w przygotowywaniu dokumentów, takich jak wnioski o azyl, pozwolenia na pracę itp.
- **Zrozumienie i wyjaśnienie procedur azylowych i pobytowych:** Zrozumienie i wyjaśnienie procedur azylowych i pobytowych ma zasadnicze znaczenie dla wspierania migrantów w legalizacji ich pobytu. Wskazane jest jednak, aby migrant zagłębił się i zapytał o ten obszar podczas drugiej fazy procesu migracji (przygotowanie i wyjazd). W każdym razie, jako osoby pracujące z młodzieżą, musimy prowadzić migrantów przez proces ubiegania się o azyl (zbieranie dowodów, przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych, składanie wymaganych dokumentów itp.).

Jeśli chodzi o znajomość przepisów i regulacji imigracyjnych, istotne jest, aby być na bieżąco ze zmianami w przepisach i polityce imigracyjnej w celu zapewnienia migrantom dokładnych i aktualnych informacji.

Podstawowe potrzeby i dostęp do społeczeństwa opiekuńczego:

kiedy migranci przybywają do kraju docelowego, często napotykają liczne trudności, aby zaspokoić swoje podstawowe potrzeby i pokonać różne przeszkody, aby w pełni wykorzystać swój potencjał a w szczególności zintegrować się z daną społecznością. Z tego powodu osoby pracujące z młodzieżą muszą:

- **Określić i zapewnić dostęp do podstawowych usług:** takich jak zakwaterowanie, żywność i opieka zdrowotna, pomoc migrantom w znalezieniu bezpiecznego i przystępnego cenowo zakwaterowania (np. tymczasowe schroniska, dotowane programy mieszkaniowe, pomoc w wynajmie itp.), ułatwienie dostępu do banków żywności, jadłodajni i programów pomocy żywnościowej oraz poinstruowanie migrantów, jak uzyskać dostęp do usług zdrowotnych, w tym bezpłatnych lub tanich klinik i specjalistycznych usług dla migrantów.

- **Zaznajomić z systemem opieki społecznej:** informowanie migrantów o dostępnych zasobach opieki społecznej i sposobach dostępu do nich ma zasadnicze znaczenie dla ich pełnej integracji. W szczególności powinni oni być informowani o dostępnych świadczeniach socjalnych (tj. zasiłkach dla bezrobotnych, zasiłkach rodzinnych i pomocy finansowej) i zapoznawani z usługami społecznymi, zapewniającymi dodatkowe wsparcie, takie jak doradztwo, edukacja i rozwój osobisty lub programy integracyjne, które pomagają migrantom dostosować się do życia w nowym kraju (kursy językowe, orientacja kulturowa i warsztaty umiejętności praktycznych).
- **Nawiązać kontakt z organizacjami wspierającymi:** współpraca z organizacjami pozarządowymi, które świadczą specjalistyczne usługi dla migrantów (np. pomoc prawna, wsparcie emocjonalne i programy integracyjne) oraz agencjami rządowymi, które oferują pomoc migrantom, ponieważ tworzenie sieci ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia kompleksowego wsparcia osobom, które opuściły swoje kraje. W interesie wspierania integracji migrantów w kraju przyjmującym jest również zachęcanie wolontariuszy do zapewniania praktycznego i emocjonalnego wsparcia migrantom – tworzy się dzięki temu silna sieć wsparcia społeczności.

Inne ważne aspekty: wykształcenie, zdolność do zatrudnienia i prawo jazdy:

istotne jest, aby pomóc migrantom w rozwijaniu umiejętności, które umożliwią im integrację i rozwój w nowym środowisku. Obejmuje to:

- **Edukację:** dostęp do edukacji ma kluczowe znaczenie dla rozwoju osobistego i zawodowego migrantów. Ułatwienie dostępu do edukacji formalnej i nieformalnej poprawa możliwości zatrudnienia dla migrantów. W tym sensie uznawanie kwalifikacji edukacyjnych uzyskanych w kraju pochodzenia jest bardzo pomocne, ponieważ oznacza dostęp do większej liczby możliwości. Ważne jest również, aby znać, informować i prowadzić migrantów w zakresie dostępu i zapisywania się na różne poziomy systemu edukacji, zarówno dla nich samych, jak i dla ich dzieci. Z drugiej strony, kluczowe jest oferowanie programów edukacji dla dorosłych, które umożliwiają migrantom kontynuowanie edukacji, poprawę umiejętności językowych i uzyskanie kwalifikacji równoważnych z tymi w ich krajach pochodzenia. Wreszcie, migranci powinni być informowani o możliwościach uzyskania stypendiów i pomocy finansowej, które mogą być dla nich dostępne w celu opłacenia edukacji.

- **Zatrudnialność:** zatrudnialność zawiera w sobie różne aspekty. Z jednej strony istnieją programy szkolenia zawodowego, a z drugiej doradztwo zawodowe i poradnictwo dla migrantów przybywających do kraju docelowego.
1. **Programy szkolenia zawodowego:** oferowanie kursów i warsztatów w celu poprawy umiejętności **pracowników** i ich rodzin oraz umiejętności zawodowych migrantów, ponieważ rozwój tych umiejętności jest kluczowym czynnikiem w integracji tych osób na rynku pracy. Istotne jest, aby rozpocząć od oceny umiejętności, które migranci już posiadają, a także od obszarów, w których potrzebowaliby dalszego szkolenia. Z drugiej strony, bardzo przydatne jest oferowanie kursów podnoszących umiejętności techniczne i zawodowe migrantów, takie jak technologie informacyjne, budownictwo, opieka zdrowotna i inne sektory związane z wysokim popytem. Wreszcie, ważne jest, aby podkreślić znaczenie pomocy ludziom względem migrantów w zakresie uzyskania certyfikatów i akredytacji, które potwierdzają ich umiejętności i doświadczenie.
 2. **Doradztwo i poradnictwo zawodowe:** świadczenie usług doradczych, które mają na za zadanie pomoc migrantom w określeniu i osiągnięciu ich celów zawodowych jest niezbędna. W tym obszarze ważne jest, aby porady były spersonalizowane, pomagając migrantowi w zidentyfikowaniu własnych celów zawodowych, opracowaniu własnego planu działania i strategii poszukiwania pracy. Ponadto dobrze jest organizować warsztaty, które dotyczą tematów takich jak pisanie CV, przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej, poszukiwanie pracy i budowanie profesjonalnych sieci kontaktów. Inną interesującą opcją jest ustanowienie programów mentorskich, w ramach których doświadczeni profesjonaliści prowadzą młodych migrantów w ich rozwoju zawodowym, oferując porady i praktyczne wsparcie.
 3. **Prawo jazdy:** uzyskanie prawa jazdy w kraju docelowym jest niezbędne. Umiejętność ta pomaga w integracji i prowadzi do pełnego przystosowania się do życia w nowym miejscu zamieszkania, w szczególności pozwala na większą mobilność i autonomię, a także zwiększenie szans kobiet i dziewcząt na zatrudnienie. Ważne jest informowanie migrantów o tym jak uzyskać taką licencję, jakie są koszty i wymagana dokumentacja.

Etapły towarzyszące:

Na zakończenie tego rozdziału uważamy za konieczne przedstawienie krótkiego przeglądu różnych etapów, przez które osoba pracująca z młodzieżą i migrant będą musieli przejść podczas procesu towarzyszenia. Prezentujemy je jako mały przewodnik dla osób pracujących z młodzieżą:

1. Nawiązanie relacji:

- stworzenie przyjaznego i bezpiecznego środowiska, w którym imigranci czują się komfortowo i potrafią wyrażać swoje potrzeby i obawy;
- nawiązanie relacji opartej na zaufaniu i wzajemnym szacunku, wykazując się jednocześnie empatią i chęcią pomocy.

2. Ocena potrzeb:

- przeprowadzenie kompleksowej oceny potrzeb migranta, w tym tj. zakwaterowanie, zatrudnienie, edukacja, zdrowie, wsparcie emocjonalne i społeczne i inne;
- zidentyfikowanie zasobów i usług dostępnych w celu zaspokojenia tych potrzeb oraz opracowania indywidualnego planu działania.

3. Planowanie i wyznaczanie celów:

- współpraca z imigrantem w celu ustalenia realistycznych i osiągalnych celów w takich obszarach, w których zawarte są kluczowe umiejętności życiowe i zainteresowania oraz w zależności od dalszych zamiarów migranta, wyznaczenie okoliczności osiągalnych w krótkim okresie lub w dłuższej perspektywie;
- pracowanie szczegółowego planu pracy, który obejmuje konkretne kroki i harmonogramy w celu osiągnięcia tych celów. Ważne jest ich okresowe weryfikowanie, aby w razie potrzeby na bieżąco móc wprowadzać niezbędne modyfikacje.

4. Dostęp do zasobów i usług:

- ułatwianie migrantom dostępu do zasobów i usług niezbędnych do osiągnięcia ich celów. Wspomnianymi celami jest m.in. orientacja zawodowa i programy szkoleniowe, zajęcia językowe, czy też m.in. usługi w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego, porady prawne;
- udzielanie wskazówek i wsparcia w dostępie do biurokratycznych systemów i procedur, takich jak wnioski o pozwolenie na pobyt i pracę, uzyskanie karty zdrowia, świadczeń socjalnych lub przejścia przez procedury imigracyjne.

5. Ciągłe wsparcie:

- zapewnienie emocjonalnego i praktycznego wsparcia na każdym etapie procesu integracji, przy jednoczesnym zaoferowaniu aktywnego słuchania, motywacji i wskazówek;
- bądź dostępny, aby odpowiadać na pytania, udzielać porad i pomagać w przezwyciężaniu trudności oraz przeszkód, które mogą pojawić się po drodze.

6. Upodmiotowienie i autonomia:

- promowanie autonomii i świadomego podejmowania decyzji przez imigrantów, przy jednoczesnym wsparciu w zaspokajaniu ich własnych potrzeb i rozwiązywaniu problemów;
- promowanie aktywnego uczestnictwa migrantów w życiu ich społeczności i w podejmowaniu decyzji, które wpływają na ich życie i środowisko.

7. Monitorowanie i ocena:

- prowadzenie regularnych działań następczych w celu oceny postępów migranta na drodze do osiągnięcia jego celów i zidentyfikowania obszarów, w których potrzebne jest większe wsparcie;
- zbieranie informacji zwrotnych od imigrantów na temat otrzymanego wsparcia w celu ciągłego ulepszania usług i dostosowywania ich do zmieniających się potrzeb.

ROZDZIAŁ 2: Zagrożenia i wyzwania dla migrantów w kraju docelowym

T4i

Migracja niesie ze sobą szereg zagrożeń i wyzwań dla migrantów, które stają przed nimi w krajach docelowych i które mogą mieć charakter strukturalny lub osobisty oraz jednocześnie mogą mieć znaczący wpływ na ich dobrobyt i proces integracji. Do głównych zagrożeń i wyzwań należą: przemoc, rasizm, dyskryminacja, wyzysk w pracy, a także bariery w dostępie do podstawowych i niezbędnych usług.

W związku z tym migranci mogą być narażeni na przemoc fizyczną, taką jak napaści i rabunki, ze względu na ich trudną sytuację i brak środków do obrony. Ponadto zdarza się, że pod ich adresem wypowiadane są obelgi i groźby, co wpływa na ich zdrowie psychiczne i poczucie przynależności. Z drugiej strony istnieje rasizm instytucjonalny, który przejawia się w dyskryminujących politykach i praktykach, które uniemożliwiają dostęp do podstawowych usług, podczas gdy rasizm społeczny skutkuje wykluczeniem i marginalizacją przez lokalną społeczność.

Czynniki przyczyniające się do przemocy:

przemoc wobec migrantów może być spowodowana wieloma czynnikami, które nie tylko wpływają na fizyczne bezpieczeństwo migrantów, ale także mają głęboki wpływ na ich zdrowie psychiczne oraz zdolność do integracji i pozytywnego wkładu w społeczeństwo przyjmujące. Dlatego też kluczowe znaczenie ma zajęcie się tymi kwestiami poprzez prowadzenie odpowiedniej polityki integracyjnej, edukacji i solidnych mechanizmów ochrony w celu zapewnienia bezpiecznego i sprawiedliwego środowiska dla wszystkich, w tym migrantów:

- **ksenofobia i rasizm:** irracjonalny strach i nienawiść do obcokrajowców mogą wywoływać agresywne postawy i zachowania wobec migrantów. Nienawiść ta może być zakorzeniona w przekonaniu, że migranci stanowią zagrożenie dla kultury, gospodarki lub bezpieczeństwa kraju docelowego i może prowadzić do dyskryminacji oraz agresji fizycznej i słownej.
- **dezinformacja i stereotypy:** rozpowszechnianie dezinformacji i utrwalanie negatywnych stereotypów na temat migrantów może podsycać przemoc i dyskryminację. Pewne mity, takie jak to, że migranci są przestępcami, że zabierają pracę miejscowym obywatelom lub nadużywają systemu opieki społecznej, tworzą atmosferę wrogości i odrzucenia wobec nich. Te stereotypy są promowane i manipulowane przez niektóre media lub osoby publiczne, co jeszcze bardziej podsyca uprzedzenia i złe traktowanie migrantów.

- **słabe rządy prawa:** brak skutecznych mechanizmów ochrony praw migrantów i zapewnienia sprawiedliwości może pozwolić na kontynuowanie przemocy wobec migrantów bez konsekwencji. W wielu przypadkach migranci nie zgłaszają nadużyć z powodu braku zaufania do władz lub obawy przed represjami, w tym deportacją. Co więcej, gdy instytucje odpowiedzialne za ochronę praw człowieka i bezpieczeństwa migrantów nie działają skutecznie, przemoc i bezkarność przeważają, pozostawiając migrantów w sytuacji skrajnego zagrożenia.

Rasizm i dyskryminacja:

rasizm i dyskryminacja rasowa stanowią znaczące i powszechne wyzwania dla migrantów, przejawiające się w wielu obszarach, które mają wpływ na ich codzienne życie i dobrobyt. W obszarze zatrudnienia migranci często napotykają bariery w dostępie do miejsc pracy, godziwego wynagrodzenia, warunków pracy i możliwości awansu. Uprzedzenia pracodawców, oparte na rasie, pochodzeniu etnicznym lub kraju pochodzenia, mogą ograniczać szanse migrantów na znalezienie i utrzymanie odpowiedniej i godnej pracy. Taka dyskryminacja w zatrudnieniu wpływa na ich stabilność ekonomiczną, a także utrwalą cykle ubóstwa i wykluczenia społecznego.

Ponadto, ze względu na swoją bezbronność i często brak wiedzy na temat praw pracowniczych, są oni szczególnie narażeni na wykorzystywanie w miejscu pracy. Wyzysk ten może przejawiać się w różnych formach, takich jak:

- **praca przymusowa:** migranci mogą być poddawani ekstremalnym warunkom pracy działając pod groźbą, przymusem lub podstępem. Może to obejmować zbyt długie godziny pracy, nieludzkie warunki pracy i wstrzymywanie wynagrodzenia, zmuszając jednocześnie pracowników do zaakceptowania nieuczciwych warunków w celu utrzymania zatrudnienia;
- **nieuczciwe wynagrodzenie:** w wielu przypadkach migranci otrzymują wynagrodzenie niższe niż przewidziane przez prawo lub odmawia się im pełnego wynagrodzenia, do którego są uprawnieni, co narusza ich prawa pracownicze i wpływa na ich stabilność ekonomiczną i psychiczną;
- **niebezpieczne warunki pracy:** migranci mogą być przydzielani do niebezpiecznych zadań bez otrzymania niezbędnego sprzętu ochronnego lub bez odpowiednich środków bezpieczeństwa, co naraża ich zdrowie i życie na poważne ryzyko.

Istnieją różne mechanizmy, które ułatwiają takie wykorzystywanie migrantów do pracy, w tym szereg nieuczciwych praktyk. Obejmują one **wprowadzające w błąd obietnice zatrudnienia**, w ramach których migranci są kuszeni ofertami pracy, które wydają się lukratywne, ale w rzeczywistości kończą się wyzyskiem. Inną powszechną praktyką jest **zatrzymywanie dokumentów**, w ramach którego pracodawcy zatrzymują dokumenty tożsamości i zatrudnienia migrantów, ograniczając ich zdolność do opuszczenia nieuczciwej pracy lub poszukiwania nowych możliwości. Ponadto, **brak formalnych umów** sprawia, że migranci nie są objęci ochroną prawną, co pozostawia ich w rękach pracodawców, którzy mogą nadużywać ich sytuacji. Wszystko to przyczynia się do bezbronności migrantów w sferze pracy, promując ich wykorzystywanie i utrudniając im dobre samopoczucie i stabilność w nowym środowisku.

Jeśli chodzi o mieszkalnictwo, dyskryminacja może ograniczać opcje mieszkaniowe dostępne dla migrantów, zmuszając ich do życia w nieodpowiednich warunkach lub w zmarginalizowanych dzielnicach. Oprócz wpływu na jakość ich życia, może to zagrażać ich bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu. Wykluczenie z bezpieczniejszych obszarów mieszkalnych i ograniczony dostęp do odpowiednich mieszkań wzmacniają segregację i nierówności, utrudniając migrantom integrację ze społeczeństwem.

W dziedzinie edukacji dzieci i młodzież ze środowisk migracyjnych często spotykają się z dyskryminacją, która wpływa na ich wyniki w nauce i integrację w szkołach. Bariery językowe, uprzedzenia ze strony nauczycieli i rówieśników oraz brak odpowiednich zasobów edukacyjnych w celu zaspokojenia specyficznych potrzeb migrantów, przyczyniają się do trudnych doświadczeń szkolnych, wpływając na rozwój akademicki uczniów-migrantów oraz na ich samoocenę i postrzeganie przynależności do społeczności szkolnej.

Dyskryminacja w dostępie do usług zdrowotnych może ograniczać dostępność i jakość opieki zdrowotnej otrzymywanej przez migrantów. Uprzedzenia ze strony pracowników służby zdrowia, brak usług tłumaczeniowych oraz bariery administracyjne mogą uniemożliwić migrantom dostęp do niezbędnego i odpowiedniego leczenia. Przyczyny, które wpływają na ich zdrowie fizyczne i psychiczne, otwierając drzwi do nowych potencjalnych problemów lub chorób.

Opracowanie polityk integracyjnych i programów podnoszenia świadomości, które odnoszą się do tych kwestii, jest zatem niezwykle ważne, ponieważ ma zasadnicze znaczenie dla zapewnienia równych szans i dobrobytu migrantów. Wdrożenie środków, które promują różnorodność i integrację w miejscu pracy, równy dostęp do mieszkań, integracyjną edukację i niedyskryminującą opiekę zdrowotną, są to podstawowe i niezbędne przesłanki do zwalczania rasizmu i dyskryminacji rasowej. Ponadto ważne jest także wspieranie środowiska wzajemnego szacunku i zrozumienia, w którym migranci mogą w pełni zintegrować się i wnieść swój wkład w społeczeństwo bez napotkania barier dyskryminacyjnych w tymże społeczeństwie.

Skutki dyskryminacji:

dyskryminacja ma głęboki wpływ na życie migrantów, wpływając na jego kilka aspektów. Po pierwsze, może powodować wykluczenie społeczne, izolując ich i utrudniając im integrację ze społecznością, prowadząc w ten sposób do niechcianej samotności. Izolacja ta uniemożliwia tworzenie sieci wsparcia społecznego i zawodowego.

Pod względem ekonomicznym dyskryminacja w zakresie zatrudnienia i mieszkalnictwa przyczynia się do nierówności ekonomicznych. Migranci często napotykają bariery w dostępie do dobrze płatnej pracy lub przyzwoitych warunków mieszkaniowych, co utrzuca cykle ubóstwa i ogranicza ich stabilność finansową i dobrobyt.

Trwająca dyskryminacja może mieć również poważne konsekwencje dla ich zdrowia psychicznego, prowadząc do stresu, lęku i depresji. To wrogie środowisko podważa ich dobrostan emocjonalny i stwarza dodatkowe bariery dla ich adaptacji i sukcesu w kraju docelowym lub społeczeństwie.

Strategie łagodzenia skutków:

aby zaradzić i zmniejszyć wskazane powyżej ryzyko, należy wdrożyć szereg strategii. Po pierwsze, niezbędne jest zapewnienie edukacji i podnoszenie świadomości na temat różnorodności i integracji. Można to osiągnąć poprzez kampanie i programy edukacyjne, które promują wzajemny szacunek i zrozumienie międzykulturowe, pomagając przezwyciężyć uprzedzenia i stereotypy

Ponadto konieczne jest **ustanowienie dostępnych i bezpiecznych mechanizmów zgłaszania i wsparcia**. Stworzenie odpowiednich kanałów, w których migranci mogą zgłaszać przypadki przemocy i dyskryminacji bez obawy przed represjami, ma zasadnicze znaczenie dla zapewnienia ochrony ich praw i wysłuchania ich doświadczeń.

Wreszcie, **promowanie polityki publicznej sprzyjającej włączeniu społecznemu** jest kluczem do zapewnienia, że prawa migrantów są prawnie chronione. Wiąże się to z popieraniem przepisów i polityk, które gwarantują im równy dostęp do podstawowych usług i możliwości, promując w ten sposób skuteczną i sprawiedliwą integrację ze społeczeństwem. Wdrożenie tych strategii przyczyni się do stworzenia bezpieczniejszego i bardziej sprawiedliwego środowiska dla wszystkich migrantów.

Wsparcie psychospołeczne i zdrowie psychiczne:

aby sprostać wyzwaniom związanym z przemocą i dyskryminacją, migranci potrzebują kompleksowego wsparcia psychospołecznego. Wsparcie to powinno obejmować dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego, dzięki któremu poradzą sobie ze stresem, niepokojem i innymi problemami emocjonalnymi związanymi z doświadczeniem migracji. Usługi powinny zapewniać specjalistyczne doradztwo i terapię, a także ułatwiać tworzenie grup wsparcia, w których migranci mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i otrzymywać wsparcie emocjonalne od osób o podobnych doświadczeniach. Ponadto istotne jest organizowanie działań integracyjnych w celu wspierania pozytywnych interakcji między migrantami a lokalną społecznością, co pomaga poprawić ich przystosowanie i poczucie przynależności.

Migracja może mieć głęboki wpływ na zdrowie psychiczne migrantów, objawiając się na różne sposoby. Wśród głównych skutków są **stres i niepokój**, spowodowane adaptacją do nowego środowiska, niepewnością prawną i ekonomiczną oraz rozłąką z rodziną. **Zaburzenia w postaci stresu pourazowego** mogą również pojawić się u osób, które uciekły przed konfliktem, przemocą lub klęskami żywiołowymi. Ponadto **samotność i izolacja** wynikające z braku sieci wsparcia i dyskryminacji mogą nasilać cierpienie emocjonalne.

Dostęp do usług związanych ze zdrowiem psychicznym wiąże się jednak z innymi wyzwaniami. **Piętno** związane z problemami zdrowia psychicznego może zniechęcać migrantów do szukania pomocy. **Bariery językowe**, takie jak brak usług świadczonych w języku migranta, mogą komplikować komunikację i odpowiednie leczenie. Wreszcie, **brak zasobów** w usługach zdrowia psychicznego, które często są niedofinansowane i nie zaspokajają popytu, dodatkowo ogranicza dostęp do potrzebnej opieki, zwłaszcza w społecznościach o dużej koncentracji migrantów.

Wyzwania prawne:

Migranci często stają przed poważnymi wyzwaniami prawnymi, gdy próbują uregulować swój status lub sytuację w kraju docelowym. Wyzwania te mogą obejmować utrudnianie im dostępu do odpowiednich usług prawnych i obrony swoich praw. Poniżej przedstawiono główne aspekty tych wyzwań:

- **brak wiedzy na temat praw:** większość młodych migrantów nie ma dostępu do jasnych informacji na temat swoich praw i przepisów, które chronią ich w kraju przyjmującym. Ten brak wiedzy może uniemożliwić im identyfikację i działanie przeciwko sytuacjom nadużyć lub niesprawiedliwości.
- **bariery językowe:** brak biegłej znajomości języka kraju docelowego może stanowić znaczną przeszkodę, utrudniając zrozumienie procedur prawnych i skuteczną komunikację z prawnikami i władzami, co może skutkować błędami lub nieporozumieniami.
- **koszty prawne:** koszty związane z poradami prawnymi mogą być wysokie, a wielu migrantów nie ma środków finansowych na opłacenie odpowiednich usług prawnych. Brak dostępu do przystępnej cenowo reprezentacji prawnej może sprawić, że migranci będą bezbronni i pozbawieni ochrony w ważnych kwestiach prawnych.

Oprócz tych wyzwań związanych z systemami prawnymi, migranci stoją również w obliczu ciągłego ryzyka, które pogarsza ich podatność na zagrożenia.

Ryzyko deportacji:

- **niestabilność i niepewność:** ciągle zagrożenie deportacją generuje stan niepewności, który głęboko wpływa na zdrowie psychiczne migrantów, destabilizując ich codzienne życie i utrudniając długoterminowe planowanie, nasilając stres i niepokój.
- **bariery dla integracji:** strach przed deportacją może zniechęcać migrantów do poszukiwania formalnego zatrudnienia, dostępu do podstawowych usług lub uczestnictwa w życiu społecznym. To utrwała ich wykluczenie i ogranicza ich możliwości poprawy sytuacji i wniesienia wkładu w życie społeczne.
- **wpływ na rodzinę:** możliwość deportacji może prowadzić do rozdzielenia rodziny, poważnie wpływając na wszystkich członków gospodarstwa domowego. Objawia się to traumą emocjonalną u dorosłych i dzieci, tworząc sytuację ciągłej niestabilności i cierpienia.

Na zakończenie tego rozdziału uważamy za konieczne wspomnieć o żałobie migracyjnej, jako głównym wyzwaniu, z którym często borykają się migranci. Jest ona uważana za naturalny proces adaptacji do strat związanych z doświadczeniem migracji. Żałoba ta nie jest uważana za chorobę, ale za okres dostosowywania się do separacji od istotnych elementów poprzedniego życia. Główne straty obejmują trudności językowe, które mogą prowadzić do frustracji i zażenowania; separację od rodziny i przyjaciół, zwiększając samotność; utratę etnicznej grupy odniesienia, co może sprawić, że migranci poczną się jak obcokrajowcy; oraz utratę kultury i odniesień kulturowych, takich jak normy zachowania i znajome otoczenie.

W celu wykrycia żałoby migracyjnej, konieczne jest poznanie i uwzględnienie tych objawów:

- częste myśli o życiu w kraju ojczystym i nostalgia za aspektami życia, środowiska i kraju;
- uczucie niepokoju, strach przed przyszłością, drażliwość lub smutek. Uczucie niepewności w rozwiązywaniu codziennych problemów i podejmowaniu decyzji, które wcześniej nie były trudne;
- poczucie posiadania dwóch tożsamości: jednej związanej z tym, kim byli w kraju pochodzenia, a drugiej z tym, kim są w kraju przyjmującym, czasami doświadczając konfliktów między nimi;
- sprzeczne uczucia wobec kraju przyjmującego i kraju pochodzenia, takie jak miłość/wdzięczność kontra nienawiść/złość;
- objawy takie jak uczucie utknięcia czegoś w gardle, bóle brzucha, pleców lub głowy oraz ucisk w klatce piersiowej;
- poczucie winy u osób pozostawionych w tyle.

Migrantki stoją w obliczu wielu wyzwań, które stają się coraz poważniejsze i bardziej specyficzne. Wyzwania te obejmują przemoc ze względu na płeć, presję obowiązków rodzinnych i wykorzystywanie poprzez handel ludźmi. Niniejszy rozdział analizuje te problemy, podkreślając potrzebę podejścia uwzględniającego płeć, aby skutecznie radzić sobie z trudnościami, z jakimi się borykają. Doświadczenia migrantek są zróżnicowane i wymagają szczególnej uwagi, uwzględniającej ich szczególne okoliczności. Dlatego też istotne jest, aby strategie wsparcia były dostosowane do ich specyficznych potrzeb, zapewniając tym samym odpowiednią ochronę i pełniejszą integrację ze społeczeństwem docelowym lub przyjmującym.

Przemoc ze względu na płeć:

migrantki spotykają się z różnymi formami przemocy ze względu na płeć podczas podróży z kraju pochodzenia do kraju docelowego. Przemoc ta może być fizyczna, emocjonalna, seksualna i ekonomiczna. Konkretnie formy przemocy, których mogą doświadczać, obejmują:

- **przemoc domowa:** w kraju docelowym migrantki mogą nadal doświadczać przemocy domowej. Czynniki takie jak zależność ekonomiczna, izolacja społeczna i brak dostępu do wsparcia prawnego i zasobów pogarszają tę sytuację, przez co przemoc może objawiać się fizycznymi, emocjonalnymi i seksualnymi atakami w środowisku domowym.
- **przemoc seksualna:** podczas migracji kobiety są szczególnie narażone na przemoc seksualną. Obejmuje to ryzyko wykorzystywania seksualnego i nadużyć zarówno podczas tranzytu, jak i w kraju przyjmującym. Brak bezpieczeństwa i odpowiedniej ochrony zwiększa ich podatność na takie akty.
- **molestowanie w miejscu pracy:** w miejscu pracy migrantki mogą być ofiarami molestowania seksualnego i molestowania w miejscu pracy. Przejawia się to poprzez niestosowne komentarze, niechciane zaloty i wykorzystywanie seksualne pod obietnicą zatrudnienia lub lepszych warunków pracy.

Czynniki przyczyniające się do przemocy ze względu na płeć:

na podatność migrantek na przemoc ze względu na płeć wpływa szereg czynników, które pogarszają ich sytuację są to m.in.:

- **nierówność płci:** tradycyjne normy i oczekiwania związane z płcią wzmacniają przemoc wobec kobiet, zarówno w ich krajach pochodzenia, jak i przeznaczenia. Normy te mogą legitymizować nadużycia i utrzymywać postawy, które lekceważą prawa i godność kobiet;

- **zależność ekonomiczna:** brak niezależności finansowej jest ważnym czynnikiem, który może zmuszać kobiety do pozostawania w związkach, w których dochodzi do przemocy. Bez własnych środków finansowych lub dostępu do realnych alternatyw ekonomicznych, kobiety są uwięzione w sytuacjach przemocy, mając niewiele możliwości poprawy swojej sytuacji;
- **bariery językowe i kulturowe:** różnice językowe i bariery kulturowe mogą utrudniać migrantkom poszukiwanie pomocy i wsparcia, ponieważ mogą utrudniać dostęp do usług pomocowych, zgłaszanie nadużyć i otrzymywanie odpowiedniej ochrony, zwiększając tym samym ich podatność na przemoc.

Strategie przeciwdziałania przemocy ze względu na płeć:

aby zaradzić przemocy ze względu na płeć, której doświadczają migrantki, konieczne jest opracowanie i wdrożenie kompleksowych i ukierunkowanych strategii, które dotyczą zarówno bezpośredniej ochrony, jak i wsparcia niezbędnego do powrotu kobiet do zdrowia i bezpiecznej integracji z nowymi społecznościami.

Bezpieczne schronienie i natychmiastowa pomoc:

kluczowym priorytetem jest ustanowienie bezpiecznych i dostępnych schronisk dla migrantek pilnie potrzebujących ochrony. Powinny one zapewniać bezpieczne środowisko, w którym ofiary mogą otrzymać natychmiastową opiekę i wsparcie, aby rozpocząć proces powrotu do zdrowia. Ponadto należy zapewnić specjalistyczną pomoc prawną i psychologiczną, aby pomóc kobietom radzić sobie z wyzwaniem prawnymi i emocjonalnymi wynikającymi z przemocy na tle płciowym. Co więcej, doradztwo prawne powinno być ukierunkowane na rozwiązywanie konkretnych kwestii, które mogą pojawić się podczas procesu migracji, podczas gdy wsparcie psychologiczne powinno koncentrować się na radzeniu sobie z traumą i poprawie samopoczucia psychicznego.

Programy uświadamiające i edukacyjne:

równie ważne jest wdrożenie programów podnoszenia świadomości skierowanych zarówno do migrantek, jak i społeczności przyjmujących. Programy te powinny edukować na temat przemocy ze względu na płeć i wspierać środowisko szacunku i zrozumienia. Podnoszenie świadomości promuje kulturę wsparcia i zmniejsza stygmatyzację ofiar.

Informacje i pomoc prawna:

aby zagwarantować, że migrantki są świadome swoich praw i są w stanie z nich korzystać, należy zapewnić im szczegółowe informacje na temat ich praw w krajach pochodzenia, tranzytu i przeznaczenia. Wyjaśnienie odpowiednich przepisów dotyczących przemocy ze względu na płeć i handlu ludźmi powinno być jasne i dostępne. Ponadto, ułatwienie dostępu do bezpłatnej lub taniej pomocy prawnej ze strony organizacji pozarządowych pomoże kobietom uzyskać wsparcie potrzebne do rozwiązywania ich problemów prawnych.

Osobisty plan bezpieczeństwa:

aby zapewnić stałą ochronę migrantek, konieczne jest opracowanie osobistego planu bezpieczeństwa. Plan ten powinien zawierać praktyczne wskazówki dotyczące zachowania bezpieczeństwa podczas procesu integracji, m.in. takie jak identyfikacja i unikanie niebezpiecznych sytuacji. Powinien on również zawierać informacje na temat telefonów zaufania i kontaktów agencji/organizacji wsparcia, a także zawierać polecane aplikacje i możliwe narzędzia cyfrowe służące bezpieczeństwu osobistemu. Wdrażając te strategie w skoordynowany sposób, można zapewnić migrantkom potencjalnie bezpieczniejsze i bardziej wspierające środowisko, pomagając im przezwyciężyć nową sytuację, w której się znalazły i skutecznie zintegrować się z nową społecznością. Połączenie bezpiecznych schronień, pomocy prawnej i psychologicznej, edukacji i zasobów bezpieczeństwa osobistego jest niezbędne, aby kompleksowo sprostać wyzwaniom, przed którymi stoją te kobiety.

Handel ludźmi:

oprócz przemocy ze względu na płeć, innym poważnym wyzwaniem, na które narażone są migrantki, jest handel ludźmi lub przemyt ludzi. Zjawisko to stanowi skrajne naruszenie praw człowieka i przejawia się w różnych formach, przy czym wykorzystywanie seksualne jest jedną z najczęstszych form, w których kobiety są zmuszane (często podstępem) do pracy w przemyśle seksualnym. Handel ludźmi może również obejmować pracę przymusową, w której kobiety są poddawane niewolniczym warunkom w sektorach takich jak pomoc domowa, rolnictwo lub przemysł. W niektórych przypadkach migrantki mogą być zmuszane do zawierania przymusowych małżeństw, gdzie są traktowane jak własność i wykorzystywane.

Czynniki ryzyka handlu ludźmi:

kilka czynników przyczynia się do szczególnej podatności migrantek na zjawisko handlu ludźmi:

- **nierówności ekonomiczne:** brak możliwości ekonomicznych w ich krajach ojczystych może prowadzić kobiety do przyjmowania ofert pracy za granicą, które wydają się obiecujące, ale w rzeczywistości są zwodnicze lub niebezpieczne. Desperacja ekonomiczna może prowadzić migrantki do narażania się na nieludzkie warunki pracy, a nawet do wpadania w ręce handlarzy ludźmi;
- **brak legalnej dokumentacji:** brak legalnej dokumentacji lub pozwolenia na pracę może postawić migrantki w wyjątkowo trudnej sytuacji. Brak dokumentów pozostawia je w niepewnej sytuacji, w której handlarzom łatwiej jest je wykorzystać, ponieważ strach przed deportacją lub zatrzymaniem może zniechęcać kobiety do szukania pomocy lub zgłaszania nadużyć;
- **manipulacja i dezinformacja:** handlarze ludźmi stosują różne zwodnicze taktyki, aby zwabić migrantki do sytuacji wyzysku, obiecując im dobrze płatną pracę lub lepsze warunki życia, które w rzeczywistości zamieniają się w warunki pracy przymusowej, wykorzystywania seksualnego lub niewolnictwa. Brak odpowiednich informacji i desperacka chęć poprawy swojej sytuacji może prowadzić kobiety do przyjęcia tych oszukańczych ofert.

Zapobieganie i strategie zwalczania handlu ludźmi:

aby zapobiegać handlowi ludźmi i chronić migrantki, konieczne jest wdrożenie kompleksowego podejścia, które zapewni zarówno wczesną identyfikację problemu, jak i skuteczną interwencję. Podejście to powinno obejmować:

- **rozpoznawanie znaków drogowych:** niezbędne jest dostarczenie informacji na temat rozpoznawania znaków i wykorzystywania. Oznaki te mogą obejmować nadmiernie kontrolujące zachowanie innych osób, ograniczenie możliwości podejmowania osobistych decyzji oraz dowody fizycznego lub emocjonalnego przymusu. Rozpoznanie tych wzorców ma kluczowe znaczenie dla interwencji przed eskalacją sytuacji, umożliwiając zaoferowanie pomocy i ochrony w odpowiednim czasie;

- **informacje dotyczące dokonywania zgłoszeń:** zapewnienie dostępnych i jasnych informacji na temat sposobu dokonywania zgłoszeń. Obejmuje to ustanowienie i promowanie anonimowych linii zgłoszeniowych oraz zapewnienie kontaktów z wyspecjalizowanymi organizacjami, które oferują natychmiastową i poufną pomoc. Posiadanie tych zasobów ułatwia szybką i skuteczną reakcję na sytuacje związane z handlem ludźmi, zapewniając ofiarom możliwość uzyskania pomocy bez obawy przed odwetem;
- **specjalistyczne zasoby:** poinformuj migrantki o organizacjach zajmujących się zwalczaniem handlu ludźmi. Podmioty te często oferują różnorodne usługi, w tym pomoc prawną, wsparcie psychologiczne i bezpieczne schroniska. Dostęp do tych zasobów może być ważny dla ochrony i powrotu do zdrowia ofiar, zapewniając drogę do poprawy zdrowia i reintegracji.

Oprócz tych środków zapobiegawczych potrzebne są kompleksowe strategie zwalczania handlu ludźmi:

- **kampanie uświadamiające:** wdrażanie kampanii uświadamiających w społecznościach pochodzenia i przeznaczenia w celu informowania o zagrożeniach związanych z handlem ludźmi. Kampanie te powinny informować migrantki i szerszą społeczność o tym, jak zapobiegać handlowi ludźmi i rozpoznawać oznaki wykorzystywania, ponieważ edukacja publiczna i podnoszenie świadomości są kluczowymi narzędziami zapobiegania handlowi ludźmi;
- **sieci wsparcia i ochrony:** ustanowienie sieci wsparcia obejmujących schroniska, pomoc prawną i wsparcie psychologiczne stanowi kompleksową sieć bezpieczeństwa dla migrujących kobiet. Sieci te powinny zapewniać bezpieczne środowisko i zasoby niezbędne do radzenia sobie i przezwyciężania sytuacji handlu ludźmi, ułatwiając dostęp do podstawowych usług i stałego wsparcia.

Niezbędne jest również zapewnienie bezpośredniego wsparcia migrantkom:

- **dostęp do usług zdrowotnych i wsparcia psychologicznego:** Zapewnienie migrantkom dostępu do opieki medycznej i usług w zakresie zdrowia psychicznego ma kluczowe znaczenie dla ich ogólnego samopoczucia, aby pomóc im odzyskać zdrowie fizyczne i emocjonalne w procesie leczenia i powrotu do zdrowia;

- **schroniska i ochrona przed przemocą:** tworzenie i utrzymywanie bezpiecznych schronień dla kobiet uciekających przed przemocą zapewnia przestrzeń, w której mogą one znaleźć natychmiastową ochronę i pomoc. Zapewnienie bezpiecznego środowiska i wsparcia niezbędnego do powrotu do zdrowia i odbudowy życia;
- **szkolenia i programy wzmocnienia pozycji ekonomicznej:** zapewnienie szkoleń i możliwości zatrudnienia w celu umożliwienia kobietom osiągnięcia niezależności ekonomicznej, integracji ze społeczeństwem, wzmocnienia ich autonomii i zmniejszenia ich podatności na przyszłe wykorzystywanie.

Obciążenie rodzinne:

istnieje jednak inne znaczące wyzwanie "obciążenie rodzinne", z którym boryka się wiele migrantek. Główna odpowiedzialność za opiekę nad dziećmi i rodziną może ograniczać ich zdolność do pełnej integracji i rozwijania swojego potencjału w nowym środowisku.

Obowiązki te obejmują opiekę nad dziećmi, która obejmuje nie tylko codzienną opiekę, ale także zapewnienie ich edukacji i dobrego samopoczucia emocjonalnego; wsparcie dla starszych lub zależnych członków rodziny, zarówno w kraju docelowym, jak i w kraju pochodzenia; a także nieodpłatną pracę związaną z gospodarstwem domowym i opieką, która pochłania czas i energię oraz ogranicza możliwości zatrudnienia i edukacji.

To obciążenie rodzinne może mieć kilka negatywnych skutków:

- **ograniczenia w zatrudnieniu:** konieczność opieki nad dziećmi i innymi osobami zależnymi może ograniczać zdolność kobiet do poszukiwania lub utrzymania płatnego zatrudnienia, ograniczając ich niezależność ekonomiczną i rozwój kariery;
- **izolacja społeczna:** brak czasu na tworzenie sieci społecznych i uczestnictwo w życiu społeczności może prowadzić do izolacji. Utrudnia to budowanie sieci wsparcia i integrację ze społeczeństwem przyjmującym;
- **stres i wypalenie zawodowe:** połączenie płatnej i bezpłatnej pracy z obowiązkami opiekuńczymi może skutkować wysokim poziomem stresu fizycznego i emocjonalnego oraz wypalenia zawodowego, wpływając na ogólny stan zdrowia i samopoczucie migrantek.

Środki wspierające migrantki z obowiązkami rodzinnymi:

aby sprostać wyzwaniom stojącym przed migrantkami w związku z ich obowiązkami rodzinnymi, konieczne jest wdrożenie konkretnych i skutecznych strategii wsparcia. Strategie te obejmują:

- **usługi opieki nad dziećmi:** zapewnienie dostępnych i przystępnych cenowo usług opieki nad dziećmi ma kluczowe znaczenie dla umożliwienia migrantkom udziału w zatrudnieniu i edukacji bez narażania dobrostanu ich dzieci, pomagając im jednocześnie skoncentrować się na rozwoju zawodowym i osobistym, podczas gdy ich dzieci otrzymują potrzebną im opiekę;
- **programy wsparcia dla rodzin:** opracowanie i wdrożenie programów zapewniających wsparcie emocjonalne i praktyczne. Mogą one obejmować grupy wsparcia i doradztwo, które to pomaga kobietom radzić sobie z wymaganiami związanymi z obowiązkami rodzinnymi i przezwyciężać trudności związane z ich rolą opiekuńczą;
- **elastyczność pracy:** promowanie elastycznych opcji pracy, takich jak elastyczne godziny pracy i praca w niepełnym wymiarze godzin, ułatwia kobietom godzenie obowiązków rodzinnych z potrzebami zawodowymi. Pozwala im to także osiągnąć równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, zwiększając ich zdolność do uczestnictwa w rynku pracy.

Aby poprawić zarządzanie obciążeniami rodzinnymi i wspierać integrację migrujących kobiet w ich nowym środowisku, należy zapewnić:

- **pomoc finansową:** dostarczanie informacji na temat programów pomocy finansowej w celu wsparcia rodzin migrantów w potrzebie, może złagodzić presję ekonomiczną i pozwolić im skupić się na innych kluczowych obszarach ich życia.
- **dostęp do usług:** ułatwianie dzieciom zapisów do szkół i dostępu do usług socjalnych w kraju docelowym ma kluczowe znaczenie. Zapewnienie szczegółowych informacji na temat dostępu do tych usług pomaga kobietom lepiej zintegrować się z nową społecznością i zapewnić im komfort psychiczny w postaci poczucia, że ich rodziny otrzymają niezbędne wsparcie w celu poprawy rozwoju.

Wpływ migracji na zdrowie psychiczne kobiet:

migracja może mieć głęboki wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne migrantek ze względu na kilka krytycznych czynników. Kobiety te doświadczają traumatycznych przeżyć, takich jak przemoc i wykorzystywanie w kraju pochodzenia i podczas podróży, co może prowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym zespołu stresu pourazowego (PTSD) i depresji. Ponadto rozłąka z rodziną i społecznościami może nasilać te skutki, prowadząc do poczucia straty, samotności i izolacji. To, w połączeniu z wyzwaniami integracyjnymi, takimi jak bariery językowe i kulturowe, przyczynia się do zwiększonego stresu i niepokoju, utrudniając adaptację do nowego środowiska.

Dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego i strategie wsparcia dla migrantek:

dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego jest ważny dla poprawy dobrostanu migrantek, ale wiąże się z kilkoma istotnymi wyzwaniami, którymi należy zająć się w sposób kompleksowy są to m.in.:

- **stygmatyzacja zdrowia psychicznego:** wiele migrantek boryka się z kulturowymi i społecznymi stygmatami, które mogą zniechęcać je do szukania profesjonalnej pomocy, uniemożliwiając im jednocześnie poszukiwanie niezbędnego wsparcia w związku z ich problemami ze zdrowiem psychicznym. Pokonanie tych barier jest niezbędne do promowania aktywnego poszukiwania pomocy i stworzenia środowiska, w którym kobiety czują się bezpiecznie, wyrażając swoje potrzeby;
- **brak wyspecjalizowanych usług:** brak usług w zakresie zdrowia psychicznego, które uwzględniałyby płeć i byłyby dostosowane do wyjątkowych doświadczeń migrantek, ogranicza ich dostęp do odpowiedniego leczenia. Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym muszą przejść specjalne szkolenie, aby zaspokoić potrzeby tej grupy, zapewniając, że oferowane wsparcie jest odpowiednie i skuteczne;
- **bariery ekonomiczne:** koszty związane z usługami w zakresie zdrowia psychicznego mogą być zbyt wysokie i niedostępne, zwłaszcza dla migrantek, które już borykają się z trudnościami ekonomicznymi. Bariery finansowe mogą ograniczać dostęp do potrzebnej opieki, uniemożliwiając wielu kobietom otrzymanie wsparcia, którego potrzebują dla swojego dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Aby sprostać tym wyzwaniom i zapewnić odpowiednie wsparcie migrantkom, należy wdrożyć **skuteczne strategie**:

- **dostępne i przystępne cenowo usługi w zakresie zdrowia** psychicznego: niezbędne jest zapewnienie, by usługi w zakresie zdrowia psychicznego były dostępne zarówno pod względem finansowym, jak i kulturowym. Usługi te powinny być dostępne w języku potrzebującego i zaprojektowane tak, aby uwzględniały specyficzne doświadczenia migrantek, ułatwiając im w ten sposób dostęp i uczestnictwo w nich;
- **szkolenie pracowników służby zdrowia**: pracownicy służby zdrowia w szczególności w zakresie specjalizacji związanej ze zdrowiem psychicznym powinni przejść specjalistyczne szkolenie, aby zrozumieć i zaspokoić szczególne potrzeby migrantek. Szkolenie to powinno obejmować zrozumienie traumatycznych doświadczeń i wyzwań kulturowych stojących przed tymi kobietami;
- **budowanie sieci wsparcia emocjonalnego**: zachęcanie do tworzenia grup wsparcia i sieci społecznościowych może zapewnić migrantkom bezpieczną i wspierającą przestrzeń do dzielenia się swoimi doświadczeniami i otrzymywania wsparcia emocjonalnego. Sieci te oferują poczucie przynależności i mogą być nieocenionym źródłem wsparcia i zasobów.

Promowanie sieci i społeczności:

tworzenie sieci i rozwój społeczności jako strategia wsparcia integracji i dobrobytu migrantek:

- **sieci wsparcia**: ważne jest dostarczenie szczegółowych informacji na temat agencji i organizacji, które oferują wsparcie migrantkom. Zasoby te mogą obejmować służby ratunkowe, czy też doradztwo i wsparcie w społeczności lokalnej;
- **współpraca instytucjonalna**: tworzenie partnerstw między instytucjami rządowymi i pozarządowymi może pomóc w zapewnieniu bardziej skoordynowanego i kompleksowego wsparcia. Współpraca ta ułatwia tworzenie sieci usług, które skutecznie odpowiadają na zróżnicowane potrzeby migrantek;
- **sieci internetowe**: sieci i społeczności internetowe są cennym narzędziem łączącym migrantki z zasobami i wsparciem. Platformy cyfrowe pozwalają kobietom znaleźć wsparcie, dzielić się doświadczeniami i uzyskać dostęp do przydatnych informacji, ułatwiając ich integrację i wzmacniając ich sieć wsparcia.

ROZDZIAŁ 4: Mentoring, proces spersonalizowanego towarzyszenia migrantom

T4i

Mentoring jest rozumiany jako narzędzie wspierające migrantów w procesie integracji w nowym środowisku. Dzięki mentoringowi migranci uzyskują spersonalizowane wskazówki i wsparcie, które ułatwiają ich adaptację, optymalizują ich możliwości i przyczyniają się do ich ogólnego dobrostanu. W niniejszym rozdziale omówiono koncepcję mentoringu, podkreślając jego zalety i strategię jego skutecznego wdrażania, ze szczególnym uwzględnieniem tego, w jaki sposób wsparcie to może pozytywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne migrantów.

Czym jest mentoring?

Mentoring definiuje się jako wspierającą i prowadzącą relację, w której bardziej doświadczona i posiadająca większą wiedzę osoba, znana jako mentor, udziela porad i wskazówek innej osobie. Proces ten ma na celu pomóc migrantowi w rozwijaniu umiejętności, osiąganiu celów i pokonywaniu przeszkód. W kontekście migracji mentoring ma kilka kluczowych celów:

1. **ułatwianie integracji społecznej:** mentoring ma na celu pomoc migrantom w zrozumieniu i dostosowaniu się do zwyczajów, norm i oczekiwań kraju przyjmującego. Obejmuje to dostarczanie informacji na temat lokalnej kultury, praktyk społecznych i standardów pracy, umożliwiając migrantom skuteczniejszą integrację z nową społecznością;
2. **rozwijanie umiejętności:** dzięki mentoringowi migranci otrzymują wskazówki, jak zdobywać i doskonalić umiejętności potrzebne zarówno do zatrudnienia, jak i codziennych czynności. Może to obejmować zarówno konkretne umiejętności zawodowe, jak i ogólne kompetencje, takie jak komunikacja międzykulturowa i zarządzanie czasem;
3. **poprawa samopoczucia:** wsparcie emocjonalne i psychologiczne jest kluczowym elementem mentoringu. Migranci często stają przed szeregiem wyzwań emocjonalnych i psychologicznych, takich jak stres związany z adaptacją do nowego środowiska i poczucie izolacji. Mentoring zapewnia bezpieczną przestrzeń do omówienia tych obaw i otrzymania wsparcia, pomagając poprawić ogólne samopoczucie migranta.

Znaczenie mentoringu:

mentoring okazuje się być optymalnym źródłem integracji migrantów, ponieważ zapewnia spersonalizowane wsparcie w kilku kluczowych obszarach. Po pierwsze, oferuje **spersonalizowane wskazówki**, pomagając migrantom dostosować się do nowego środowiska kulturowego i społecznego. Dzięki takiemu wsparciu migranci mogą zrozumieć i dostosować się do norm i oczekiwań kraju przyjmującego, ułatwiając w ten sposób płynniejsze i bardziej efektywne przejście.

Po drugie, mentoring odgrywa kluczową rolę w **rozwoju zawodowym**. Mentorzy wspierają migrantów w poszukiwaniu pracy i doskonaleniu umiejętności zawodowych. Obejmuje to porady dotyczące pisania CV, przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej i budowania sieci kontaktów zawodowych, co ma kluczowe znaczenie dla otwierania nowych możliwości na rynku pracy i wspierania rozwoju zawodowego.

Ponadto mentoring zapewnia niezbędne **wsparcie emocjonalne**. Mentorzy oferują bezpieczną przestrzeń, w której migranci mogą wyrazić swoje obawy i otrzymać wsparcie emocjonalne. Ma to kluczowe znaczenie dla ogólnego samopoczucia migrantów, pomagając im radzić sobie ze stresem i niepokojem, które mogą towarzyszyć procesowi adaptacji.

Korzyści z mentoringu dla migrantów:

jak wspomniano wcześniej, mentoring jest optymalnym narzędziem dla migrantów, zapewnia im kompleksowe wsparcie w procesie adaptacji do nowego środowiska. Wsparcie to przejawia się w kilku kluczowych obszarach tj.:

Integracja społeczna:

- **budowanie sieci:** mentoring ułatwia tworzenie sieci społecznych i zawodowych, które są niezbędne do odniesienia sukcesu w nowym kraju. Mentorzy pomagają migrantom nawiązać kontakty z wpływowymi osobami i zintegrować się z lokalnymi grupami, co może otworzyć im drzwi do możliwości społecznych i zatrudnienia;
- **świadomość kulturowa:** dzięki mentoringowi migranci poznają normy kulturowe, wartości i zwyczaje kraju przyjmującego. To zrozumienie kulturowe jest niezbędne, aby uniknąć nieporozumień i skutecznie dostosować się do nowego środowiska społecznego;

- **zaangażowanie w życie społeczności:** mentorzy odgrywają również kluczową rolę w zachęcaniu migrantów do udziału w działaniach społeczności i lokalnych wydarzeniach. To nie tylko promuje poczucie przynależności, ale także pomaga migrantom szybciej zintegrować się z nową społecznością.
- **Konkretne korzyści z mentoringu:**
 - **spersonalizowane doradztwo:** mentoring zapewnia doradztwo dostosowane do indywidualnych potrzeb migrantów. Mentorzy współpracują z migrantami, aby określić ich cele i opracować jasny i realistyczny plan ich osiągnięcia. To indywidualne podejście pomaga zaspokoić wyjątkowe potrzeby każdej osoby;
 - **wsparcie emocjonalne:** w procesie adaptacji migranci często stają przed wyzwaniami emocjonalnymi, więc mentoring zapewnia bezpieczną przestrzeń do wyrażania obaw i emocji, pomagając złagodzić stres i niepokój związany z migracją. Wsparcie emocjonalne otrzymane od mentora pomaga utrzymać dobre samopoczucie psychiczne i emocjonalne;
 - **tworzenie sieci kontaktów:** mentorzy mogą ułatwiać tworzenie sieci wsparcia i możliwości zatrudnienia. Zapewniając dostęp do ugruntowanej sieci, mentorzy pomagają migrantom znaleźć zatrudnienie, uzyskać dostęp do zasobów i nawiązać kontakt z osobami, które mogą zaoferować dodatkowe wsparcie i wskazówki;
 - **rozwój umiejętności:** mentoring przyczynia się również do rozwoju umiejętności osobistych i zawodowych. Mentorzy oferują porady w takich obszarach jak poszukiwanie pracy, poprawa umiejętności zawodowych i dostosowanie się do wymagań nowego środowiska, wzmacniając jednocześnie kompetencje potrzebne migrantom do rozwoju.

Oprócz wspierania integracji społecznej migrantów, mentoring odgrywa kluczową rolę w rozwijaniu ich umiejętności i zwiększaniu szans na zatrudnienie. Ten spersonalizowany proces towarzyszenia oferuje szereg korzyści w kluczowych obszarach, takich jak doradztwo zawodowe, szkolenia i wzmocnienie pozycji:

- **poradnictwo zawodowe:** mentoring ułatwia poszukiwanie pracy poprzez porady dotyczące pisania CV, przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej i rozwoju ścieżki kariery. Mentorzy zapewniają praktyczne porady i wsparcie w nawiązywaniu kontaktów zawodowych, pomagając migrantom odnaleźć się na rynku pracy i wykorzystać możliwości dostępne w nowym środowisku;

- **szkolenie:** istotnym aspektem mentoringu jest identyfikacja potrzeb szkoleniowych migrantów i pomoc udzielona im w uzyskaniu dostępu do kursów i programów szkoleniowych, które są zgodne z ich celami zawodowymi. Szkolenie to umożliwia im zdobycie konkretnych umiejętności, które są poszukiwane na rynku pracy, poprawiając w ten sposób ich perspektywy zatrudnienia i rozwój kariery;
- **wzmocnienie:** mentoring koncentruje się również na wzmacnianiu pewności siebie, poczucia własnej wartości i własnej skuteczności migrantów. Otrzymując spersonalizowane wsparcie i wskazówki, migranci czują się bardziej uprawnieni do podejmowania decyzji dotyczących swojej przyszłości i stawiania czoła wyzwaniom środowiska pracy. Takie wzmocnienie pozycji pomaga im w budowaniu kariery i pełnej integracji z nową społecznością.

Kroki do skutecznego szkolenia w zakresie mentoringu i coachingu:

aby upewnić się, że mentoring i coaching są skuteczne i korzystne dla migrantów, konieczne jest przestrzeganie szeregu ustrukturyzowanych kroków:

- **ocena potrzeb:**
 - **identyfikacja konkretnych potrzeb:** pierwszym krokiem jest identyfikacja konkretnych potrzeb migrantów. Obejmuje on zrozumienie wyzwań, przed którymi stoją w zakresie adaptacji kulturowej, rozwoju zawodowego i wsparcia emocjonalnego;
 - **ocena kontekstu i zasobów:** konieczna jest ocena kontekstu, w którym mentoring będzie miał miejsce oraz dostępnych zasobów w celu dostosowania programu do konkretnych okoliczności migrantów;
- **opracowanie programu szkoleniowego:**
 - **Określenie jasnych i mierzalnych celów:** ustalenie konkretnych celów szkolenia, upewniając się, że są one jasne, osiągalne i mierzalne, zaczynając od celów krótkoterminowych. Cele te będą kierować rozwojem programu nauczania i działaniami mentorskimi;
 - **projekt programu nauczania:** stworzenie programu nauczania, który łączy teorię i praktykę, w tym moduły dotyczące technik mentoringu, rozwoju umiejętności i konkretnych aspektów wsparcia migrantów. Program nauczania powinien być adaptacyjny i elastyczny, aby sprostać różnym potrzebom migrantów;

- **wybór mentorów i trenerów:**

- **poszukiwanie wykwalifikowanych kandydatów:** należy wybrać osoby z doświadczeniem w mentoringu i coachingu oraz odpowiednimi umiejętnościami. Mentorzy i coachowie powinni mieć zdolność do oferowania skutecznych wskazówek i empatii wobec migrantów;
- **ocena umiejętności:** ocena empatii, cierpliwości i umiejętności komunikacyjnych kandydatów, powinna być dokonywana aby upewnić się, że są w stanie zapewnić wsparcie w delikatny i skuteczny sposób;

- **szkolenie mentorów i trenerów:**

- **szkolenie w zakresie umiejętności mentorskich i coachingowych:** zapewnienie specjalnego szkolenia w zakresie umiejętności mentorskich i coachingowych, w tym strategii nawiązywania skutecznych relacji i przekazywania konstruktywnych informacji zwrotnych;
- **włączenie modułów dotyczących zdrowia psychicznego:** włączenie szkoleń dotyczących zdrowia psychicznego i dobrostanu emocjonalnego w celu przygotowania mentorów i trenerów do zaspokajania emocjonalnych i psychologicznych potrzeb migrantów;

- **realizacja programu:**

- **dopasowanie mentorów i trenerów:** dopasuj migrantów do odpowiednich mentorów i trenerów, upewniając się, że każda para ma jasne cele i oczekiwania;
- **prowadzenie sesji kontrolnych:** prowadzenie regularnych sesji kontrolnych i ewaluacyjnych w celu monitorowania postępów i wprowadzania niezbędnych zmian w programie;

- **ocena i dostosowanie:**

- **zbieranie informacji zwrotnych:** uzyskanie informacji zwrotnych od uczestników w celu oceny skuteczności programu i wykrycia obszarów wymagających poprawy;
- **dostosowanie programu:** modyfikacja programu zgodnie z otrzymanymi informacjami zwrotnymi i wynikami oceny w celu ciągłej poprawy skuteczności mentoringu i coachingu.

Zdrowie psychiczne migrantów w kontekście mentoringu:

mentoring, w swojej integralnej roli w integracji migrantów, nie tylko ułatwia adaptację społeczną i rozwój zawodowy, ale także odnosi się do kluczowych aspektów zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia emocjonalnego. Wsparcie emocjonalne zapewniane przez mentoring może mieć kluczowe znaczenie w pokonywaniu wyzwań związanych z procesem migracji.

Wsparcie emocjonalne i strategie zdrowia psychicznego.

Oferuje znaczące wsparcie emocjonalne, które może skutecznie przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego migrantów:

- **redukcja stresu:** zapewniając bezpieczną przestrzeń do omawiania obaw i wyzwań, mentoring pomaga złagodzić stres i niepokój, których migranci mogą doświadczać w nowym życiu, w celu osiągnięcia zdrowszego zarządzania emocjami;
- **wsparcie emocjonalne:** mentorzy odgrywają kluczową rolę w wykorzystywaniu empatii i zrozumienia, które są istotnymi czynnikami w promowaniu dobrostanu emocjonalnego i wzmacnianiu odporności. Ta emocjonalna więź może pomóc migrantom poczuć się docenionymi i zrozumianymi;
- **dostęp do zasobów zdrowia psychicznego:** ukierunkowanie migrantów na to, jak uzyskać dostęp do usług zdrowia psychicznego i wsparcia psychologicznego, dostarczanie informacji o tych zasobach i zapewnienie migrantom profesjonalnej pomocy, której potrzebują, aby poradzić sobie z wyzwaniami emocjonalnymi.

Wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym w procesie migracji:

jednak migranci często stają przed licznymi wyzwaniami, które mogą mieć wpływ na ich zdrowie psychiczne, są to wyzwania tj.:

- **stres adaptacyjny:** przejście do nowego środowiska kulturowego i społecznego może być znaczącym źródłem stresu. Bariery językowe, kulturowe i ekonomiczne zwiększają to obciążenie, czyniąc adaptację złożonym i często przytłaczającym procesem;

- **wcześniejsza trauma:** wielu migrantów uciekło przed przemocą, prześladowaniami lub klęskami żywiołowymi, co może skutkować zespołem stresu pourazowego (PTSD) i innymi powiązаныmi schorzeniami. Doświadczenie tych wcześniejszych traum wymaga specjalistycznej opieki i życzliwego wsparcia;
- **izolacja i samotność:** oddzielenie od rodziny i brak sieci wsparcia w nowym kraju może prowadzić do głębokiego poczucia izolacji i samotności. Bariery językowe i kulturowe mogą zaostrzyć te uczucia, czyniąc integrację społeczną jeszcze trudniejszą.

Wspieranie strategii mentoringu w celu sprostania wyzwaniom związanym ze zdrowiem psychicznym:

mentoring może wdrażać i zapewniać różne strategie, aby sprostać tym wyzwaniom:

- **aktywne słuchanie:** praktykowanie aktywnego słuchania jest niezbędne, aby zapewnić, że migranci czują się rozumiani i doceniani. Obejmuje to zwracanie pełnej uwagi na ich obawy bez niepotrzebnego przerywania i potwierdzania ich doświadczeń;
- **mentoring w zakresie zasobów zdrowia psychicznego:** pomoc migrantom w identyfikacji i dostępie do zasobów zdrowia psychicznego ma kluczowe znaczenie. Mentorzy mogą udzielać informacji i łączyć migrantów z profesjonalnymi usługami, które mogą zaoferować pomoc psychologiczną i emocjonalną;
- **promowanie samoopieki:** zachęcanie do stosowania praktyk samoopieki, takich jak regularna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta i poszukiwanie wsparcia społecznego, znacząco przyczynia się do ogólnego dobrostanu migrantów;
- **zarządzanie stresem i odporność:** zapewnienie narzędzi i technik zarządzania stresem i budowania odporności emocjonalnej umożliwia migrantom skuteczniejsze i silniejsze stawianie czoła wyzwaniom.

Lista możliwych umiejętności i wiedzy wymaganych do akompaniowania:

dla skutecznego towarzyszenia w kontekście mentoringu ważne jest posiadanie zestawu umiejętności i wiedzy, aby zapewnić kompleksowe wsparcie migrantom. Poniżej znajduje się lista wymaganych umiejętności i wiedzy wraz z krótkim opisem każdego z nich:

Kluczowe umiejętności:

- **empatia i aktywne słuchanie:**
 - **zrozumienie i dzielenie się uczuciami:** empatia obejmuje postawienie się w sytuacji migranta, zrozumienie jego emocji i doświadczeń oraz współczujące reagowanie. Ma to fundamentalne znaczenie dla budowania relacji opartych na zaufaniu;
 - **słuchaj bez oceniania:** słuchaj otwarcie i bez uprzedzeń, okazując szczerze zainteresowanie tym, co mówi migrant. Pomaga im to poczuć się docenionym i zrozumianym, ułatwiając bardziej otwartą i skuteczną komunikację;
- **skuteczna komunikacja:**
 - **komunikacja werbalna:** Aby zapewnić wzajemne zrozumienie podczas procesu komunikacji, konieczne jest przyjęcie pewnych strategii:
 - **używaj jasnego i przystępnego języka:** używaj prostego języka i unikaj mylących szczegółów technicznych. Uwzględniaj różnice kulturowe i bariery językowe, używając krótkich, bezpośrednich zwrotów, aby ułatwić zrozumienie;
 - **jasność znaczenia terminów:** upewnij się, że terminy i pojęcia, których używasz, mają jasne i jednolite znaczenie dla osoby, z którą rozmawiasz. Słowa mogą mieć różne znaczenia nawet w tym samym języku;
 - **aktywne słuchanie:** utrzymuj uwagę na rozmowie, nie wyłączając się i nie pozostawiając rozmówcy zbyt długo w ciszy, szczególnie w sytuacjach z trudnościami językowymi. Unikaj niepotrzebnych przerw, używaj gestów akceptacji i powtarzaj pytania, aby potwierdzić zrozumienie. Okresowo sprawdzaj, czy dana osoba rozumiała to, co wyjaśniłeś, prosząc ją o podsumowanie lub powtórzenie informacji;
 - **wokalizacja i rytm:** mów wolniej i wyraźniej, aby ułatwić zrozumienie. Unikaj zwiększania głośności, ponieważ problemem jest zazwyczaj rozumienie, a nie słyszenie;
 - **usługi tłumaczeniowe i mediacja międzykulturowa:** zaoferuj usługi tłumaczeniowe, jeśli dana osoba nie posługuje się biegle językiem lokalnym. W razie potrzeby można również skorzystać z mediacji międzykulturowej świadczonej przez wyspecjalizowane organizacje;
 - **odpowiedni czas na opiekę:** zrozum, że opieka nad osobami z barierami językowymi lub kulturowymi może wymagać więcej czasu. Jeśli nie jesteś w stanie zapewnić odpowiedniej opieki w dostępnym czasie, zaplanuj nowe spotkanie, zamiast przyspieszać konsultację. Równość obejmuje dostosowanie opieki do konkretnych potrzeb każdej osoby.

- **Komunikacja niewerbalna:** komunikacja niewerbalna odgrywa kluczową rolę, szczególnie w przypadku migrantów z barierami językowymi. Nasza mimika, ton głosu i język ciała nieustannie przekazują wiadomości, a ich właściwe użycie może poprawić nasze interakcje, podczas gdy niewłaściwe użycie może mieć negatywne skutki:
 - **świadomość mowy ciała:** trudności w wyrażaniu lub zrozumieniu informacji mogą prowadzić do frustracji i zakłopotania, wpływając na poczucie własnej wartości. Negatywne reakcje niewerbalne mogą pogłębić te uczucia. Dlatego ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, w jaki sposób nasz język ciała może ułatwić komunikację i sprawić, że dana osoba poczuje się zrozumiana i pewna siebie;
 - **nastawienie i stan osobisty:** przed rozpoczęciem interakcji z migrantem upewnij się, że jesteś w odpowiednim stanie emocjonalnym. Jeśli jesteś niespokojny lub zmartwiony, może to negatywnie wpłynąć na jakość opieki. Poświęć chwilę, aby się zrelaksować i uspokoić, jeśli to konieczne;
 - **przekazywanie empatii i wsparcia:** pamiętaj, aby okazywać empatię, wsparcie i otuchę za pomocą języka ciała. Komunikacja niewerbalna powinna odzwierciedlać zrozumienie i szacunek, przyczyniając się do bardziej efektywnej i pozytywnej interakcji.

Lista kontrolna umiejętności w zakresie zdrowia psychicznego:

- podstawowa wiedza na temat powszechnych problemów ze zdrowiem psychicznym:
 - **rozpoznawanie powszechnych schorzeń:** znajomość zaburzeń, takich jak zespół stresu pourazowego, lęk i depresja oraz tego, jak mogą się one objawiać u migrantów.
 - **rozpoznawanie znaków ostrzegawczych:** umiejętność rozpoznawania znaków, które mogą wskazywać na problemy ze zdrowiem psychicznym i potrzebę profesjonalnej interwencji;
- techniki zapewniania wsparcia emocjonalnego:
 - **techniki wsparcia emocjonalnego:** znajomość metod i podejść do zapewnienia wsparcia emocjonalnego, takich jak potwierdzenie uczuć, pozytywne wzmocnienie i wsparcie w opracowywaniu strategii radzenia sobie;
 - **kierowanie do profesjonalnych zasobów:** wiedza o tym, jak kierować migrantów do usług w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychologicznego, ułatwiając dostęp do odpowiedniej profesjonalnej pomocy w razie potrzeby.

Zasoby dostępne na potrzeby szkoleń:

aby rozwijać i wzmacniać te umiejętności i wiedzę, można korzystać z różnych zasobów szkoleniowych:

- **specjalistyczne szkolenia:** kursy i warsztaty w zakresie umiejętności społecznych, komunikacji międzykulturowej i zdrowia psychicznego;
- **podręcznik dobrych praktyk:** przewodniki i podręczniki oferujące sprawdzone strategie i techniki mentoringu i wsparcia emocjonalnego;
- **symulacje i odgrywanie ról:** praktyczne działania, które pozwalają mentorom ćwiczyć swoje umiejętności w symulowanych sytuacjach;
- **porady ekspertów:** konsultacje ze specjalistami ds. zdrowia psychicznego i ekspertami ds. migracji w celu uzyskania dodatkowych wskazówek i odpowiedzi na konkretne pytania.

Poniżej analizujemy studia przypadków i najlepsze praktyki programów mentorskich wdrażanych w różnych miastach europejskich.

Studia przypadków i przykłady dobrych praktyk:

Studium przypadku 1: Program mentorski w europejskim mieście.

W europejskim mieście ze znaczną populacją migrantów wdrożono program mentorski z jasnymi celami i skutecznymi strategiami:

- **cele:** ułatwienie integracji społecznej migrantów i poprawa ich możliwości zatrudnienia;
- **strategie:** mentorzy i podopieczni zostali dobrani na podstawie wspólnych zainteresowań i celów. Ponadto mentorom zapewniono szkolenie i organizowano regularne spotkania w celu wspierania komunikacji i stałego wsparcia;
- **wyniki:** uczestnicy programu zgłaszali zwiększoną wiarę w swoje możliwości, skuteczniejszą integrację ze społecznością oraz wyraźne zmniejszenie stresu i niepokoju.

Studium przypadku 2: Mentoring dla migrantek

Program mentorski skoncentrowany na migrujących kobietach podkreślił potrzebę podejścia uwzględniającego płeć:

- **cele:** wspieranie migrantek w procesie integracji i wzmacniania ich pozycji, podejmowanie szczególnych wyzwań, takich jak przemoc ze względu na płeć i obowiązki rodzinne;
- **strategie:** przeszkoleni mentorzy w zakresie kwestii płci, zorganizowane grupy wsparcia i oferowane warsztaty na temat praw i zasobów dostępnych dla migrantek;
- **wyniki:** uczestnicy doświadczyli znacznej poprawy samopoczucia emocjonalnego i zdolności do radzenia sobie zarówno z obowiązkami rodzinnymi, jak i zawodowymi.

ROZDZIAŁ 5: Tworzenie sieci kontaktów i międzynarodowe możliwości dla młodych migrantów



Tworzenie sieci jest postrzegane jako podstawowa strategia wspierania integracji i całościowego rozwoju młodych migrantów. Niniejszy rozdział omawia znaczenie tworzenia sieci wsparcia, identyfikuje kluczowe podmioty i zaangażowane organizacje oraz bada międzynarodowe możliwości, które mogą przynieść korzyści tym młodym ludziom. Współpraca między różnymi podmiotami i sektorami może zapewnić szeroki zakres zasobów, wsparcia i możliwości, które ułatwiają zarówno proces integracji, jak i wzmocnienie pozycji migrantów.

Znaczenie tworzenia sieci kontaktów:

tworzenie sieci stanowi podstawowe narzędzie wsparcia i integracji młodych migrantów, oferując wiele znaczących korzyści:

- **lepszy dostęp do zasobów:** tworzenie sieci ułatwia dostęp do szerokiej gamy niezbędnych zasobów, w tym usług edukacyjnych, porad prawnych, opieki zdrowotnej i możliwości zatrudnienia. To połączenie z różnymi zasobami umożliwia migrującej młodzieży uzyskanie wsparcia niezbędnego do zaspokojenia ich konkretnych potrzeb i poprawy jakości życia;
- **sieć wsparcia społecznego:** włączenie młodych migrantów do sieci wsparcia pomaga im przezwyciężyć izolację i samotność towarzyszące migracji. Ta sieć społeczna zapewnia przestrzeń do budowania znaczących relacji, dzielenia się doświadczeniami i otrzymywania wsparcia emocjonalnego, co ma kluczowe znaczenie dla ich dobrostanu psychicznego i społecznego;
- **możliwości rozwoju osobistego i zawodowego:** networking łączy młodych migrantów z kluczowymi możliwościami ich rozwoju. Obejmuje to dostęp do programów szkoleniowych, stypendiów edukacyjnych i możliwości zatrudnienia, umożliwiając im rozwijanie umiejętności, rozwój kariery i osiąganie celów osobistych i zawodowych;
- **wymiana wiedzy i dobrych praktyk:** tworzenie sieci ułatwia wymianę wiedzy i doświadczeń między organizacjami pracującymi z młodymi migrantami. Ta wymiana dobrych praktyk i zdobytych doświadczeń przyczynia się do poprawy skuteczności programów wsparcia, zapewniając, że stosowane strategie są bardziej skuteczne i dostosowane do potrzeb migrantów.

Pomimo wyżej wymienionych korzyści, networking napotyka również szereg wyzwań, które mogą skomplikować jego wdrożenie i skuteczność:

- **koordynacja i komunikacja:** koordynacja i komunikacja pomiędzy wieloma podmiotami i jednostkami może być złożona i stanowić wyzwanie. Różne podmioty mogą mieć różne cele, metody i systemy działania, co może prowadzić do nieporozumień, braku synchronizacji i trudności we wspólnym zarządzaniu projektami i zasobami;
- **ograniczone zasoby:** wiele agencji pracujących z młodymi migrantami boryka się z ograniczeniami budżetowymi i zasobowymi. Ten brak zasobów może ograniczać zdolność agencji do skutecznej współpracy, wdrażania kompleksowych programów i odpowiedniego reagowania na pojawiające się potrzeby migrantów;
- **bariery kulturowe i językowe:** różnice kulturowe i językowe między podmiotami a młodzieżą migrującą mogą stanowić istotne bariery we współpracy. Trudności w komunikacji międzykulturowej i zrozumieniu mogą utrudniać nawiązywanie skutecznych relacji i wdrażanie wrażliwych kulturowo i odpowiednich strategii wsparcia.

Kluczowe podmioty wspierające młodych migrantów:

wspieranie młodych migrantów to wysiłek, który wymaga współpracy różnych podmiotów, z których każdy wnosi swoją wiedzę i zasoby, aby ułatwić integrację i rozwój tych młodych migrantów w ich nowych środowiskach. Oto główne zaangażowane podmioty i ich rola w tym procesie:

- **Organizacje międzynarodowe**
 - **Organizacja Narodów Zjednoczonych (ONZ):** Agencje ONZ, takie jak Wysoki Komisarz Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców (**UNHCR**) i Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (**IOM**), odgrywają ważną i niezbędną rolę w ochronie i pomocy migrantom i uchodźcom.
 - **UNHCR** jest odpowiedzialny za zapewnienie pomocy humanitarnej, ochrony i trwałych rozwiązań dla uchodźców i wysiedleńców, zapewniając poszanowanie ich praw i zaspokojenie ich podstawowych potrzeb.
 - **IOM** koncentruje się na zarządzaniu migracją w bezpieczny i uporządkowany sposób, oferując usługi pomocy, rozwój polityki i programy, które ułatwiają integrację i dobrobyt migrantów.

- **Unia Europejska (UE):** UE wspiera inicjatywy mające na celu integrację migrantów poprzez finansowanie programów i polityk.
 - **Erasmus+** oferuje możliwości edukacyjne i mobilności dla młodych migrantów, promując wymianę kulturową i rozwój zawodowy.
 - **UE** wspiera również projekty, które wzmacniają zdolność krajów członkowskich do zarządzania migracją i wspierania migrantów w obszarach takich jak edukacja, zatrudnienie i zdrowie.
- **Międzynarodowa Organizacja Pracy (MOP):** MOP działa na rzecz poprawy warunków pracy i zagwarantowania praw pracowników migrujących.
 - Koncentruje się na promowaniu godnego i uczciwego zatrudnienia, zajmując się kwestiami takimi jak wyzysk w pracy i ochrona praw pracowniczych.
 - Zawiera wytyczne i zalecenia mające na celu zapewnienie młodym migrantom dostępu do sprawiedliwych i bezpiecznych możliwości zatrudnienia.
- **Władze krajowe i lokalne**
 - **Ministerstwa i Departamenty Migracji:** Na poziomie krajowym te agencje rządowe są odpowiedzialne za opracowywanie i wdrażanie polityk związanych z migracją.
 - Opracowują strategie integracji migrantów, od zarządzania wizami i pozwoleniami po wdrażanie programów i usług wsparcia.
 - Współpracują one z innymi podmiotami w celu koordynacji działań i maksymalizacji wpływu polityki migracyjnej.
 - **Władze lokalne:** Władze lokalne odgrywają kluczową rolę w praktycznym wdrażaniu polityki integracyjnej na poziomie UE.
 - Zapewniają one bezpośrednie usługi, takie jak mieszkalnictwo, edukacja i pomoc społeczna, dostosowując politykę krajową do lokalnych realiów.
 - Ułatwiają one integrację społeczną młodych migrantów poprzez organizowanie działań społecznych i wspieranie lokalnych programów.

- **Organizacje pozarządowe (NGO)**

- **Save the Children:** Koncentruje się na ochronie i rozwoju dzieci i młodzieży ze środowisk migracyjnych.
 - Zapewnia programy edukacyjne, usługi zdrowotne i ochronę dzieci, aby zapewnić młodym migrantom wsparcie niezbędne dla ich dobrego samopoczucia i rozwoju.
 - Działa na rzecz poprawy warunków życia i zapewnienia poszanowania praw dzieci migrantów.
- **Amnesty International:** broni praw człowieka migrantów na całym świecie.
 - Opowiada się za sprawiedliwą i humanitarną polityką migracyjną i koncentruje się na potępianiu nadużyć i naruszeń praw migrantów.
 - Prowadzi kampanie uświadamiające i lobbuje rządy i organizacje w celu promowania godnego i sprawiedliwego traktowania migrantów.
- **Refugees International:** organizacja zajmująca się wpływaniem na politykę korzystną dla uchodźców i migrantów.
 - Opowiada się za skuteczną i zrównoważoną polityką humanitarną i prowadzi badania nad warunkami migrantów w celu informowania i ulepszania globalnej reakcji.

- **Instytucje edukacyjne**

- **Uniwersytety i szkoły:** Mają znaczący wpływ na integrację młodych migrantów.
 - Oferuje programy edukacyjne, które wspierają młodych ludzi w dostosowaniu akademickim i społecznym, w tym kursy językowe i wsparcie akademickie.
 - Ułatwiają one integrację poprzez zajęcia pozalekcyjne i sieci wsparcia dla uczniów, które pomagają młodym migrantom zintegrować się ze społecznością szkolną.
- **Programy szkolenia zawodowego:** Koncentrują się one na rozwoju konkretnych umiejętności i szkoleniu zawodowym.
 - Zapewniają one młodym migrantom praktyczne umiejętności i certyfikaty, które poprawiają ich perspektywy zatrudnienia i zdolność do wniesienia wkładu w lokalny rynek pracy.
 - Programy te są często dostosowane do wymagań rynku pracy i oferują wsparcie w poszukiwaniu pracy i zdolności do zatrudnienia.

- **Społeczności i sieci migrantów**

- **Stowarzyszenia migrantów:** Odgrywają one ważną rolę w promowaniu integracji społecznej.
 - Stanowią one przestrzeń dla społeczności migrantów do dzielenia się doświadczeniami, otrzymywania wsparcia i uzyskiwania dostępu do zasobów specyficznych dla ich sytuacji.
 - Zachęcają do tworzenia sieci wsparcia i promują aktywny udział w życiu społeczności.
- **Grupy wsparcia:** Oferują bezpośrednią i emocjonalną pomoc młodym migrantom.
 - Zapewniają bezpieczne przestrzenie, w których migranci mogą wyrażać swoje obawy, otrzymywać wskazówki i budować znaczące kontakty.
 - Organizują zajęcia i wydarzenia, aby pomóc młodym ludziom w integracji i przystosowaniu się do nowego środowiska.

Istnieją jednak inne międzynarodowe alternatywy i możliwości mające na celu ułatwienie ich integracji oraz promowanie ich rozwoju osobistego i zawodowego. Te programy i zasoby oferują wsparcie w kluczowych obszarach, takich jak edukacja, szkolenia zawodowe, zatrudnienie i integracja społeczna. Korzystając z tych programów, młodzi migranci mogą pokonywać bariery, zdobywać nowe umiejętności i budować sieci wsparcia, które umożliwiają im adaptację.

Międzynarodowe możliwości dla młodych migrantów:

programy edukacyjne i szkoleniowe:

1. **stypendia i programy studiów:** liczne uniwersytety i organizacje międzynarodowe oferują stypendia przeznaczone specjalnie dla młodych migrantów. Stypendia te pomagają usunąć bariery finansowe, umożliwiając studentom dostęp do szkolnictwa wyższego i osiągnięcie celów akademickich i zawodowych. Ponadto niektóre programy oferują dodatkowe wsparcie, takie jak korepetycje i doradztwo akademickie;
2. **programy VET:** Istnieje szereg programów szkolenia zawodowego, które mają na celu zapewnienie młodym migrantom szkoleń technicznych i specjalistycznych umiejętności. Programy te mają na celu zwiększenie szans na zatrudnienie poprzez zapewnienie praktycznych umiejętności, które są wysoko cenione na rynku pracy, a także szkolenia w określonych obszarach, które mogą otworzyć drzwi do nowych możliwości zatrudnienia.

Programy zatrudnienia i wolontariatu:

1. **wolontariat Europejski (EVS):** wolontariat Europejski, zintegrowany z programem Erasmus+, oferuje młodym migrantom możliwość udziału w projektach wolontariatu w całej Europie. Pozwala im zdobywać praktyczne doświadczenie, rozwijać umiejętności osobiste i zawodowe oraz budować międzynarodową sieć kontaktów, jednocześnie przyczyniając się do ważnych celów społecznych;
2. **programy stażowe:** wiele międzynarodowych organizacji, organizacji pozarządowych i firm oferuje staże, które dają młodym migrantom możliwość zdobycia doświadczenia zawodowego w profesjonalnym środowisku. Staże te pomagają wzbogacić CV, a także ułatwiają nawiązywanie kontaktów zawodowych i rozwój umiejętności, które są niezbędne do odniesienia sukcesu w świecie pracy;
3. **inicjatywy na rzecz zatrudnienia młodzieży:** wiele krajów opracowało specjalne programy wspierające zatrudnienie młodzieży, które obejmują zasoby i pomoc dla młodych migrantów w poszukiwaniu zatrudnienia, począwszy od doradztwa zawodowego i warsztatów dotyczących gotowości do pracy po dotacje dla firm zatrudniających młodych migrantów, ułatwiając im w ten sposób wejście na rynek pracy.

Projekty integracji społecznej i kulturalnej:

1. **projekty społecznościowe:** na poziomie lokalnym projekty społecznościowe odgrywają kluczową rolę w integracji społecznej i kulturalnej młodych migrantów. Projekty te mogą obejmować działania promujące zrozumienie międzykulturowe, współpracę i wzajemne wsparcie między migrantami a społecznościami lokalnymi, przyczyniając się do większej spójności społecznej i budowania sieci wsparcia;
2. **wymiana kulturalna:** programy wymiany kulturalnej pozwalają młodym migrantom dzielić się aspektami swojej kultury z lokalnymi mieszkańcami, a także poznawać kulturę kraju przyjmującego, pomagając wspierać wzajemny szacunek i integrację, jednocześnie wzbogacając doświadczenie kulturowe wszystkich uczestników;
3. **zajęcia sportowe i rekreacyjne:** uczestnictwo w zajęciach sportowych i rekreacyjnych jest dobrym sposobem dla młodych migrantów na integrację z ich społecznościami, ponieważ promują one zdrowy styl życia i zapewniają możliwości rozwijania przyjaźni, poprawy samopoczucia emocjonalnego i nawiązywania kontaktów społecznych.

Dobre praktyki w sieci:

networking czerpie korzyści z wdrażania dobrych praktyk, które optymalizują współpracę i wpływ inicjatyw.

Współpraca międzysektorowa

Partnerstwa publiczno-prywatne stanowią jedną ze strategii zaspokajania potrzeb młodych migrantów. Podmioty te mogą łączyć zasoby, wiedzę i doświadczenie, co skutkuje bardziej kompleksowym i skutecznym wsparciem. Ponadto ustanowienie wielopoziomowych sieci, od poziomu lokalnego po krajowy i międzynarodowy, ułatwia bardziej spójną i skoordynowaną reakcję. W ten sposób takie sieci pozwalają na integrację wysiłków i zasobów z różnych obszarów, maksymalizując wpływ i zapewniając, że odpowiedzi na potrzeby migrantów są bardziej kompleksowe i skuteczne.

Podejście uwzględniające kontekst

Kulturowe i językowe dostosowanie programów i usług ma zasadnicze znaczenie dla zapewnienia, że są one dostępne i odpowiednie dla młodych migrantów. Wiąże się to z projektowaniem inicjatyw, które szanują i uwzględniają różne kultury i języki migrantów, zapewniając im niezbędne wsparcie w formie, którą mogą zrozumieć i skutecznie wykorzystać. Co więcej, aktywny udział młodych migrantów w projektowaniu i wdrażaniu tych programów zapewnia, że rozwiązania odzwierciedlają ich specyficzne realia i potrzeby. Takie integracyjne podejście zwiększa skuteczność programów, a także wzmacnia pozycję migrantów, dając im głos w tym procesie.

Monitorowanie i ocena

Wdrożenie mechanizmów monitorowania i ewaluacji ma kluczowe znaczenie dla pomiaru sukcesu i wpływu inicjatyw wspierających młodych migrantów. Regularna ocena programów pozwala na dostosowanie strategii w czasie rzeczywistym i zapewnia, że wysiłki są dostosowane do celów i pojawiających się potrzeb. Co więcej, dzielenie się wynikami i najlepszymi praktykami między zaangażowanymi organizacjami sprzyja przejrzystości i wzajemnemu uczeniu się. Przyczynia się to do ciągłego doskonalenia i innowacji w strategiach wsparcia, promując bardziej efektywne tworzenie sieci i integrację młodych migrantów.

PODSUMOWANIE I SŁOWNICZEK

Niezbędne jest podnoszenie świadomości na temat sytuacji migrantów i ich pozytywnego wpływu na społeczeństwo. Można to osiągnąć poprzez różne strategie:

- **kampanie podnoszące świadomość:** kampanie te mają na celu informowanie opinii publicznej lub ludności o wyzwaniach stojących przed migrantami i podkreślanie ich pozytywnych historii. Mogą one obejmować reklamy medialne, wydarzenia społecznościowe i wykorzystanie platform cyfrowych do rozpowszechniania konstruktywnych i pozytywnych wiadomości na temat migracji. Kampanie te pomagają przełamać stereotypy i uprzedzenia, promując bardziej przychylne i empatyczne spojrzenie na migrantów;
- **edukacja społeczności:** programy edukacyjne dotyczące różnorodności, integracji i praw człowieka odgrywają kluczową rolę w podnoszeniu świadomości. Wdrażanie tych programów w szkołach, domach kultury i innych przestrzeniach edukacyjnych sprzyja głębszemu i pełniejszemu szacunku zrozumieniu doświadczeń migracyjnych. Nie tylko informują o prawach migrantów, ale także promują atmosferę akceptacji i solidarności.

Wkład i uczestnictwo migrantów: migranci przynoszą ze sobą bogatą różnorodność kulturową i doświadczenie, które mogą znacznie wzbogacić społeczeństwo. Konieczne byłoby zatem:

- **uznanie i docenienie ich wkładu:** ważne jest, aby migranci byli doceniani za swoje umiejętności, talenty i wkład w życie społeczności. Uznanie ich osiągnięć i wartości wzbogaca tkankę społeczną i wzmacnia poczucie przynależności;
- **ułatwienie integracji i aktywnego uczestnictwa:** stworzenie migrantom możliwości integracji i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i obywatelskim. Obejmuje to dostęp do przestrzeni publicznej, udział w działaniach społeczności i wsparcie dla ich rozwoju zawodowego;
- **promowanie wymiany kulturowej i wzajemnego uczenia się:** wspieranie wzajemnego zrozumienia i szacunku poprzez działania kulturalne, edukacyjne i rekreacyjne pomaga budować mosty między różnymi kulturami. Pozwala to na dzielenie się pomysłami, doświadczeniami i wartościami, wzbogacając wszystkich uczestników;

- **zachęcanie do wolontariatu i aktywizmu:** zachęcanie migrantów do udziału w wolontariacie i aktywizmie może wzmocnić ich więź ze społecznością i przyczynić się do dobrobytu społecznego. Mogą oni odgrywać kluczową rolę w promowaniu spraw społecznych, środowiskowych i społecznych, wykorzystując swoje unikalne doświadczenie i perspektywy;
- **rozwijanie wspólnych inicjatyw społecznych:** wdrażanie projektów i programów, które angażują zarówno migrantów, jak i mieszkańców we wspólne działania. Promowanie pracy zespołowej, empatii i kompatybilności.

Załącznik: Słownik pojęć

- **Dostęp do wymiaru sprawiedliwości:** prawo wszystkich osób, w tym migrantów, do uzyskania wymiaru sprawiedliwości i ochrony prawnej bez dyskryminacji.
- **Działania humanitarne:** interwencje mające na celu złagodzenie cierpienia i ochronę godności osób dotkniętych kryzysem i konfliktem, w tym migrantów i uchodźców.
- **Adaptacja kulturowa:** proces dostosowania, przez który przechodzą migranci, aby zintegrować się z nową kulturą, w tym nauczyć się norm społecznych, wartości i zachowań kraju przyjmującego.
- **Azyl dyplomatyczny:** ochrona udzielana przez państwo poza jego granicami w miejscach objętych immunitetem, takich jak ambasady lub rezydencje szefów misji, osobom prześladowanym poszukującym ochrony. Ta forma azylu nie jest udzielana w siedzibach organizacji międzynarodowych ani w urzędach konsularnych. Choć każde państwo ma prawo do udzielenia azylu, nie jest zobowiązane do jego udzielenia lub uzasadnienia odmowy.
- **Azyl terytorialny:** ochrona oferowana przez państwo cudzoziemcowi na jego terytorium, uniemożliwiająca państwu pochodzenia sprawowanie nad nim jurysdykcji w oparciu o zasadę non-refoulement. Ochrona ta obejmuje dostęp do pewnych praw uznanych na szczeblu międzynarodowym.
- **Azyl:** ochrona oferowana przez dany kraj osobom, które uciekły z miejsca pochodzenia z powodu prześladowań lub bezpośredniego zagrożenia.

- **Asymilacja:** proces, w którym jedna grupa społeczna lub etniczna, zazwyczaj mniejszość, przyjmuje język, tradycje, wartości i zachowania innej dominującej grupy. Asymilacja obejmuje głęboką integrację, która może prowadzić do znaczących zmian w poczuciu pochodzenia i podstawowych kwestiach życiowych. W przeciwieństwie do akulturacji, która odnosi się do adaptacji pewnych aspektów kulturowych przy jednoczesnym zachowaniu oryginalnej tożsamości, asymilacja wiąże się z pełniejszym włączeniem i wchłonięciem przez kulturę dominującą.
- **Bariery językowe:** przeszkody napotymane przez osoby z powodu różnic w języku mówionym, które mogą utrudniać komunikację i integrację.
- **Zmiana statusu:** proces, w ramach którego legalny cudzoziemiec może ubiegać się o zmianę statusu imigracyjnego. Na przykład, zagraniczny student może, po ukończeniu studiów, ubiegać się o zmianę statusu, tak aby jego wiza studencka została zastąpiona wizą pracowniczą.
- **Przymus:** użycie siły, przemocy fizycznej lub groźby jej użycia w celu zmuszenia osoby do powiedzenia lub zrobienia czegoś wbrew jej woli.
- **Spójność społeczna:** poziom wspólnoty i współpracy między członkami społeczeństwa, odzwierciedlony w solidarności i wzajemnym wsparciu.
- **Współpraca techniczna:** wymiana informacji i wiedzy w określonych obszarach, ze szczególnym uwzględnieniem funkcji sektora publicznego. Obejmuje ona opracowywanie przepisów i procedur, pomoc w projektowaniu i wdrażaniu infrastruktury oraz wzmacnianie rozwoju technologicznego.
- **Prawa człowieka:** niezbywalne prawa przysługujące wszystkim ludziom, niezależnie od narodowości, pochodzenia etnicznego czy statusu migracyjnego.
- **Prawa pracownicze:** zestaw praw chroniących pracowników, w tym pracowników migrujących, w miejscu pracy, takich jak uczciwe warunki pracy i ochrona przed wyzyskiem.
- **Rozwój społeczności:** proces, w którym społeczność pracuje nad poprawą swojego dobrobytu gospodarczego, społecznego i kulturowego poprzez współpracę i aktywne uczestnictwo.
- **Nierówność społeczna:** sytuacja, w której niektóre grupy mają mniejsze możliwości i dostęp do zasobów niż inne, często nasilająca się w kontekście migracji.
- **Osoby wewnętrznie przesiedlone:** osoby lub grupy, które zostały zmuszone lub zmuszone do opuszczenia swoich domów lub miejsc zwykłego pobytu z powodu konfliktu zbrojnego, sytuacji powszechnej przemocy, naruszeń praw człowieka lub klęsk żywiołowych lub katastrof spowodowanych przez człowieka, bez przekraczania granicy uznanej przez społeczność międzynarodową.

- **Dyskryminacja:** polega na nierównym traktowaniu ludzi bez racjonalnego uzasadnienia między osobami uprzywilejowanymi i pokrzywdzonymi. Jest ona zakazana w odniesieniu do "rasy, płci, języka lub religii" zgodnie z art. 1 (3) Karty Narodów Zjednoczonych (1945) i została potwierdzona w art. 2 Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka (1948), który stanowi, że każdy jest uprawniony do korzystania z praw i wolności określonych w Deklaracji bez względu na jakiekolwiek różnice, takie jak rasa, kolor skóry, płeć, język, religia, poglądy polityczne, pochodzenie narodowe lub społeczne, majątek, urodzenie lub inny status. Ponadto, żadne rozróżnienie nie może być dokonywane na podstawie politycznego, jurysdykcyjnego lub międzynarodowego statusu kraju lub terytorium, do którego należy dana osoba.
- **Różnorodność kulturowa:** różnorodność kultur i perspektyw, które współistnieją w społeczności, wzbogacając życie społeczne i kulturalne społeczeństwa.
- **Dokumentacja migracyjna:** dokumenty prawne potwierdzające status migranta, takie jak wizy, zezwolenia na pobyt lub dokumenty uchodźcy.
- **Empowerment:** proces, w którym jednostki lub społeczności uzyskują kontrolę nad swoim życiem i podejmują decyzje wpływające na ich dobrobyt i rozwój.
- **Państwo zatrudnienia:** państwo, w którym pracownik migrujący planuje wykonywać, wykonuje lub wykonywał działalność zarobkową (art. 6 (b) Międzynarodowej konwencji o ochronie praw wszystkich pracowników migrujących i członków ich rodzin z 1990 r.).
- **Wykluczenie:** wykluczenie to formalna odmowa wpuszczenia cudzoziemca do kraju. W niektórych krajach urzędnicy graniczni lub inne władze mają prawo odmówić wjazdu cudzoziemcom; w innych nakaz ten jest wydawany przez organ sądowy po przesłuchaniu.
- **Exodus:** odnosi się do masowej migracji dużej liczby osób lub znacznej części społeczności z kraju pochodzenia, jednocześnie lub w skoncentrowanym okresie czasu. Zjawisko to może mieć charakter zorganizowany, rozproszony lub okazjonalny.
- **Wykorzystywanie:** odnosi się do działania polegającego na czerpaniu nieuczciwych korzyści z osoby lub zasobów w celu osiągnięcia osobistych korzyści. Może to obejmować sytuacje takie jak wykorzystywanie seksualne, praca przymusowa, niewolnictwo lub podobne praktyki, zniewolenie i sprzedaż organów.
- **Wydalenie:** działanie przeprowadzone przez organ państwowy, którego celem i skutkiem jest zmuszenie jednego lub większej liczby cudzoziemców do opuszczenia terytorium kraju wbrew ich woli.

- **Nieudokumentowany cudzoziemiec:** osoba, która wjeżdża lub pozostaje w kraju bez wymaganych dokumentów. Obejmuje to między innymi: (a) osoby, które wjeżdżają potajemnie bez żadnych dokumentów; (b) osoby, które wjeżdżają przy użyciu sfałszowanych dokumentów; oraz (c) osoby, które po wjeździe z legalną dokumentacją pozostają w kraju po upływie dozwolonego czasu lub, po naruszeniu warunków wjazdu, pozostają bez zezwolenia.
- **Feminizacja migracji:** zwiększony udział kobiet w ruchach migracyjnych. Obecnie kobiety migrantki przemieszczają się bardziej niezależnie, nie tylko na podstawie swojej pozycji w rodzinie lub pod władzą mężczyzn. Zjawisko to odzwierciedla znaczącą zmianę roli kobiet w migracji, podkreślając ich rosnącą autonomię i protagonizm w tych procesach.
- **Włączenie ekonomiczne:** proces zapewniający wszystkim osobom, w tym migrantom, równy dostęp do możliwości ekonomicznych i finansowych.
- **Integracja społeczna:** proces zapewniający, że wszystkie osoby, zwłaszcza te z grup marginalizowanych lub defaworyzowanych, uczestniczą w życiu społecznym, gospodarczym i kulturalnym społeczności i czerpią z niego korzyści.
- **Integracja zawodowa:** proces, w którym migranci uzyskują zatrudnienie i dostosowują się do rynku pracy w kraju przyjmującym.
- **Integracja:** proces, w którym migranci dostosowują się i stają się aktywnymi i akceptowanymi członkami społeczeństwa przyjmującego.
- **Wymiana kulturalna:** działania i programy, które ułatwiają interakcję między ludźmi z różnych kultur, promując wzajemne zrozumienie i wzbogacenie kulturowe.
- **Przymusowa migracja:** przemieszczanie się ludzi spowodowane czynnikami zewnętrznymi i przymusowymi, takimi jak konflikty, prześladowania lub klęski żywiołowe, których ludzie nie mogą uniknąć.
- **Migrant:** osoba, która przenosi się z jednego miejsca do drugiego, często z zamiarem osiedlenia się w nowym regionie lub kraju.
- **Partycypacja obywatelska:** aktywne zaangażowanie migrantów w proces demokratyczny i podejmowanie decyzji, które mają wpływ na ich społeczność i kraj przyjmujący.
- **Zezwolenie na pobyt:** zezwolenie przyznane migrantowi przez władze danego kraju na legalny pobyt w tym kraju przez określony czas.
- **Programy szkoleniowe:** inicjatywy edukacyjne zapewniające specjalistyczne szkolenia w zakresie umiejętności i wiedzy w celu poprawy możliwości zatrudnienia i rozwoju osobistego.

- **Programy przesiedleń:** inicjatywy, które pomagają uchodźcom przenieść się i osiedlić w kraju trzecim, zapewniając wsparcie w zakresie zakwaterowania, edukacji i zatrudnienia.
- **Ochrona międzynarodowa:** zestaw środków i praw oferowanych osobom znajdującym się w trudnej sytuacji i potrzebującym ochrony poza krajem pochodzenia, takim jak uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl.
- **Uchodźca:** osoba, która została zmuszona do opuszczenia swojego kraju z powodu prześladowań, konfliktu zbrojnego, powszechnej przemocy lub innych okoliczności poważnie zakłócających porządek publiczny.
- **Regulacja:** proces, w ramach którego kraj przyznaje status prawny cudzoziemcowi, który znajduje się w nieuregulowanej sytuacji. Zasadniczo obejmuje to praktyki takie jak amnestia lub "legalizacja", która pozwala cudzoziemcom, którzy przebywali w kraju bez odpowiednich dokumentów przez określony czas i którzy nie stanowią podstawy niedopuszczalności, na uzyskanie statusu prawnego.
- **Reintegracja:** proces, w ramach którego migranci powracający do kraju pochodzenia otrzymują pomoc w ponownej integracji ze swoją społecznością i gospodarką po pobycie w innym kraju.
- **Reintegracja:** Proces, w ramach którego osoba zostaje ponownie przyjęta lub włączona do grupy, systemu lub działalności po wykluczeniu lub separacji. Może to dotyczyć ponownego wejścia do społeczności, środowiska pracy lub innego kontekstu, w którym dana osoba była nieobecna.
- **Dobrowolna repatriacja:** proces, w którym kraj przyjmujący zmusza uchodźców do repatriacji do kraju pochodzenia poprzez stworzenie warunków ograniczających ich możliwości i zmuszających ich do powrotu. W takich przypadkach uchodźcy nie decydują się na dobrowolny powrót, ale są do niego zmuszeni z powodu okoliczności narzuconych przez kraj przyjmujący, takich jak brak odpowiednich alternatyw lub presja na powrót.
- **Repatriacja:** indywidualne prawo uchodźcy lub jeńca wojennego do powrotu do kraju, którego jest obywatelem, na określonych warunkach, zgodnie z różnymi instrumentami międzynarodowymi. Repatriacja zapewnia osobom możliwość powrotu do kraju pochodzenia po rozwiązaniu okoliczności, które doprowadziły do ich wysiedlenia, pod warunkiem, że ich powrót jest bezpieczny i dobrowolny.
- **Pobyt stały:** Prawo przyznane cudzoziemcowi przez państwo, pozwalające mu mieszkać i pracować na jego terytorium przez czas nieokreślony.

- **Miejsce zamieszkania:** miejsce, w którym dana osoba mieszka tymczasowo. W przeciwieństwie do miejsca zamieszkania, które oznacza stałe miejsce pobytu z zamiarem prowadzenia tam działalności gospodarczej i interesów, miejsce zamieszkania odnosi się przede wszystkim do fizycznej obecności w jednym miejscu. Choć dana osoba może mieć wiele miejsc zamieszkania, może mieć tylko jedno miejsce zameldowania.
- **Odporność:** zdolność jednostki lub społeczności do wyjścia z przeciwności losu lub kryzysu i pozytywnego przystosowania się do zmian.
- **Zdrowie:** stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu osoby, a nie tylko brak choroby.
- **Wrażliwość kulturowa:** umiejętność rozpoznawania, szanowania, doceniania i dostosowywania się do różnic kulturowych w świadczeniu usług i interakcji z ludźmi z różnych środowisk.
- **Usługi wsparcia dla migrantów:** usługi mające na celu pomoc migrantom w takich obszarach jak mieszkalnictwo, edukacja, zdrowie, porady prawne i zatrudnienie.
- **Osoba ubiegająca się o azyl:** osoba, która złożyła wniosek o udzielenie ochrony międzynarodowej i której wniosek jest w trakcie rozpatrywania.
- **Praca przymusowa:** praca wykonywana przez pracownika w warunkach poddaństwa z przyczyn ekonomicznych, takich jak zadłużenie z tytułu pożyczki lub zaliczki na poczet wynagrodzenia. W takich przypadkach pracownik jest związany z wierzycielem na czas określony lub nieokreślony do momentu spłaty długu.
- **Handel ludźmi:** werbowanie, transport, przekazywanie, przechowywanie lub przyjmowanie osób przy użyciu przymusu, podstępów lub siły.
- **Ofiara handlu ludźmi:** osoba, która padła ofiarą handlu ludźmi, tj. została wykorzystana poprzez przymus, oszustwo lub nadużycie władzy w celu pracy przymusowej, niewolnictwa seksualnego lub innych form wyzysku.
- **Przemoc ze względu na płeć:** każda forma przemocy skierowana przeciwko osobie ze względu na jej płeć, zwłaszcza wobec kobiet. Obejmuje ona akty przemocy fizycznej, seksualnej lub psychicznej, a także groźby takich aktów, przymus lub arbitralne pozbawienie wolności. Taka przemoc może mieć miejsce zarówno w sferze publicznej, jak i prywatnej, i może powodować znaczne szkody lub cierpienie kobiet.

- **Wiza wyjazdowa:** dokument wydawany osobom, których wiza wygasła, umożliwiający im uregulowanie statusu przed opuszczeniem kraju. Wiza ta ułatwia tymczasowe przedłużenie zezwolenia na pobyt w celu zapewnienia legalnego opuszczenia terytorium kraju.
- **Wiza tranzytowa:** tymczasowe zezwolenie, zwykle ważne przez trzy dni lub krócej, umożliwiające danej osobie przejazd przez jeden kraj w drodze do miejsca docelowego w innym kraju. Wiza ta ułatwia przejazd przez kraj wydający, nie zezwalając na dłuższy pobyt.
- **Wiza:** oficjalna pieczęć umieszczona przez urząd konsularny w paszporcie lub zaświadczeniu tożsamości, poświadczająca, że jej posiadacz jest uznawany przez urzędnika konsularnego za osobę niebędącą obywatelem państwa wydającego wizę i zezwalająca na wjazd na terytorium tego państwa zgodnie z obowiązującymi przepisami. Wiza określa wymogi i warunki wjazdu do kraju docelowego.
- **Ksenofobia:** uczucie niechęci lub wrogości wobec obcokrajowców. Chociaż nie ma powszechnie przyjętej definicji na poziomie międzynarodowym, ksenofobię można opisać jako postawy, uprzedzenia lub zachowania, które odrzucają, wykluczają i, w wielu przypadkach, umniejszają ludzi w oparciu o ich status jako outsiderów lub jako obcych dla tożsamości społeczności, społeczeństwa lub kraju. Ksenofobia i rasizm są ze sobą ściśle powiązane i często trudno je od siebie odróżnić.



Co-funded by
the European Union