

Jak dobrze zorganizować działania dla seniorów z doświadczeniem uchodźczym i migracyjnym?

Praca z grupą

Copyright © by Fundacja Migrant Info Point 2024

Opracowanie: Izabela Kujawa i Olha Tkachuk

Grafika i skład: Lucyna Kaczmarkiewicz

Koordinacja wydania: Anna Mieszkała

Migrant Info Point

Al. Marcinkowskiego 11

61-827 Poznań

www.migrant.poznan.pl

 [migrantinfopoint](https://www.facebook.com/migrantinfopoint)

 [migrantinfopoint](https://www.instagram.com/migrantinfopoint)

 office@migrant.poznan.pl

Spis treści

Po co i dla kogo jest ten materiał 4

Co warto wiedzieć — krótko o kontekstach 5

Doświadczenie migracji przymusowej i starzenia się 5

Seniorzy — uchodźcy z Ukrainy 6

Podstawowe informacje 6

Trudności i wyzwania 6

Różnorodność 7

Jak można pomóc? 9

Praca z grupą 11

Przygotowania 11

Rekrutacja uczestniczek i uczestników 12

Pierwsze spotkanie 13

Pomysły na wspólne działania i tematy 14

Podsumowanie 16

Bibliografia 17



Po co i dla kogo jest ten materiał

Jako organizacja od 2013 roku wspieramy migrantów i uchodźców tam, gdzie tego potrzebują. W ostatnich latach prowadzimy także działania skierowane do osób starszych z doświadczeniem uchodźczym i migracyjnym. Niniejszy materiał powstał z naszego przeświadczenia, że pomoc dla tej konkretnej grupy jest i będzie potrzebna. Jesteśmy przy tym przekonane, że działania te mogą mieć bardzo różne formy i być realizowane przez osoby z różnym doświadczeniem i wiedzą. Tym samym materiał ten skierowany jest do pracowników i wolontariuszy organizacji pozarządowych, pracowników socjalnych, osób zaangażowanych w lokalnych instytucjach kultury (domach kultury, świetlicach, bibliotekach) oraz po prostu wszystkich tych, którzy dostrzegają seniorów-uchodźców i ich potrzeby, mają chęć do działania, ale może też wątpliwości co do tego, jak to dobrze zrobić.

Od kilku lat prowadzimy grupy wsparcia dla seniorów-uchodźców i towarzyszymy innym osobom i organizacjom, które podejmują takie działania u siebie. Dzielimy się naszym doświadczeniem, podpowiadając jak krok po kroku zorganizować i prowadzić grupę z programem skierowanym do starszych osób z Ukrainy. Jesteśmy przekonane, że takie grupowe spotkania mogą służyć ich uczestnikom na wiele sposobów – pomóc seniorom z doświadczeniem ucieczki przed wojną lepiej radzić sobie ze stresem, odbudować poczucie bezpieczeństwa oraz wzmocnić ich zdolności adaptacyjne. Grupa ma również potencjał stać się przestrzenią, w której seniorzy nawiązują nowe relacje, rozwijają swoje kompetencje osobiste i społeczne – tym samym budują lepsze życie oraz uczestniczą w międzykulturowej i międzypokoleniowej integracji z otoczeniem. W broszurze staramy się dostarczyć wskazówki, które pozwolą osiągnąć właśnie takie rezultaty, tj. wesprzeć seniorów w dbaniu o siebie i relacje z innymi, aktywizować ich w nowym miejscu i rolach.

Krótko o Migrant Info Point (MIP)

Migrant Info Point działa od 2013 roku. Wywodzi się z projektu badawczego realizowanego przez Centrum Badań Migracyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, w którym podjęto temat sytuacji migrantów i uchodźców w Poznaniu. Powstała w ten sposób diagnoza doprowadziła do stworzenia punktu informacyjnego (Migrant Info Point) oraz zainicjowania szeregu działań mających (1) służyć migrantom i uchodźcom, (2) tworzyć sieci współpracy i wymiany doświadczeń oraz (3) wspierać i integrować społeczeństwo lokalne.

Działania te są kontynuowane i rozwijane zgodnie z aktualnymi potrzebami - obejmują zarówno wsparcie indywidualne migrantów, jak i grupowe w formie warsztatów, dotyczą spraw formalno-prawnych, rynku pracy i edukacji.

Co warto wiedzieć – krótko o kontekstach

Doświadczenie migracji przymusowej i starzenia się

W przypadku migracji przymusowej mamy do czynienia z mobilnością wynikającą z kryzysowej sytuacji (wojny i konfliktów, prześladowań, klęski żywiołowej), która zmusza ludzi do szukania ochrony poza miejscem ich dotychczasowego zamieszkania. Tym samym osoby te bez wcześniejszego planu czy zamiaru trafiają do miejsc, które często różnią się pod wieloma względami (np. kultury, języka) od tych znanych do tej pory.

Osoby starsze doświadczają szczególnych trudności w sytuacjach wymuszających uchodźstwo. Towarzyszą im wyzwania związane zarówno z fizycznymi ograniczeniami, stanem zdrowia, jak i silnym przywiązaniem do rodzinnych miejsc i wspomnień, które nagle zostają przerwane. Osoby te mogą odczuwać wyjątkowy smutek i dezorientację, co może potęgować takie uczucia jak samotność, lęk przed nieznanym oraz trudności w adaptacji do nowego środowiska. Tymczasem badania naukowe i nasze własne doświadczenia pokazują, że potrzeby, ale też zasługi i zaangażowanie osób starszych pozostają często niezauważane czy pomijane. Każdy ma prawo do zdrowego, godnego i wolnego życia i nie może to zależeć od czynników takich jak płeć, rasa, religia czy właśnie wiek. Osoby starsze potrzebują dedykowanej pomocy zarówno w początkowych fazach kryzysu, jak i w kolejnych etapach radzenia sobie np. w procesie integracji.

Życie osób starszych, nawet w czasach nie-ekstremalnych bywa trudne. Często infrastruktura miejsc, w których żyjemy czy usługi publiczne nie są dostosowane do ograniczeń i potrzeb wynikających z procesów starzenia się, przyczyniając się do marginalizacji i izolacji seniorów. Równie poważne konsekwencje niosą za sobą głęboko zakorzenione stereotypy, z których wynika krzywdzące traktowanie takich osób (np. przekonanie, że osoby starsze są słabe, bezradne, niezdolne do podejmowania samodzielnych decyzji).

Seniorzy – uchodźcy z Ukrainy

Podstawowe informacje

24 lutego 2022 roku Rosja rozpoczęła pełnoskalową inwazję na Ukrainę, będącą eskalacją wojny, która trwała w tym kraju od 2014 roku. W rezultacie miliony osób musiały opuścić swoje domy i szukać schronienia w innych miejscach. Pod koniec lipca 2024 roku ponad 500 tysięcy Ukrainek i Ukraińców przebywało w krajach pozaeuropejskich, a 3,5 miliona było wewnątrz przemieszczonych. W tym czasie w Europie schronienie znalazło ponad 6 milionów ludzi. Spośród nich prawie milion było zarejestrowanych w Polsce. Osoby w wieku 60 lat i starsze stanowią 24 proc. populacji Ukrainy. Mimo wojny wiele z nich zdecydowało się nie wyjeżdżać albo nie miało możliwości tego zrobić, tym samym osoby w wieku 65 lat i więcej stanowią wśród uchodźców przebywających w Europie zaledwie 5,4 proc. W Polsce w wieku 60+ jest 7 proc. Ukrainek i Ukraińców, tj. około 73 tysiące osób.

W odpowiedzi na wojnę w Ukrainie, na terenie Unii Europejskiej, uruchomiony został mechanizm szybkiego reagowania, który zapewnia osobom uciekającym z terenów tego kraju ochronę tymczasową. W Polsce ochrona ta wynika ze specjalnej ustawy (specustawy) przyjętej jeszcze w marcu 2022 roku i zapewnia prawo do legalnego pobytu na terenie naszego kraju, ale też do nieodpłatnego korzystania z usług publicznych, takich jak opieka zdrowotna, edukacja czy różne formy wsparcia finansowego. Tym samym, osoby z Ukrainy, w tym osoby starsze, otrzymują podstawowe wsparcie w tej trudnej sytuacji. Sama specustawa była kilkakrotnie przedłużana i modyfikowana, w momencie przygotowania broszury ma obowiązywać do 30 września 2025 roku.

Trudności i wyzwania

Mimo zapewnienia podstawowej opieki i pomocy przez państwo polskie najnowsze raporty wskazują, że ukraińscy seniorzy borykają się z wieloma problemami, w których rozwiązaniu niezbędna jest bardziej zaawansowana pomoc. Wyzwania te dotyczą różnych obszarów:

Sytuacja ekonomiczna - Podstawowym źródłem utrzymania zdecydowanej większości osób jest ukraińska emerytura, której średnia wysokość wynosi po przeliczeniu ok. 500 zł. W starszym wieku możliwości zarobkowania są często bardzo ograniczone, dodatkowo zdarza się, że uchodźcy tracą dobytek i oszczędności podczas ucieczki. Tym samym ich sytuacja finansowa może być bardzo trudna czy wręcz krytyczna. Prowadzi to do zależności od wsparcia innych osób i instytucji oraz czyni ich podatnymi na wyzysk. Tak niska emerytura sprawia, że wynajęcie nawet najtańszego mieszkania nie jest możliwe i wiele osób korzysta z miejsc w ośrodkach zbiorowego zakwaterowania, które dla osób starszych są bezpłatne, gdzie jednak warunki bywają bardzo trudne. Wcześniejsze rekompensaty za koszty zakwaterowania i żywienia dla osób prywatnych przyjmujących uchodźców do swoich domów zostały zniesione w lipcu 2024, uchylone zostało też jednorazowe świadczenie dla

obywateli Ukrainy (300 zł na osobę). Ogólnie niełatwe warunki, trudności z dostępem do wsparcia socjalnego wynikające z braku znajomości swoich praw oraz języka, wreszcie zmiany w regulacjach prawnych sprawiają, że wyjątkowo ciężko jest radzić sobie w nowych miejscach i mieć poczucie bezpieczeństwa czy stabilności.

Zdrowie fizyczne i psychiczne - Starsi uchodźcy często cierpią na choroby przewlekłe albo mierzą się z niepełnosprawnościami, które wymagają stałego dostępu do opieki medycznej i leków. Zdarza się też, że potrzebują asysty w poruszaniu się, pomocy w korzystaniu z usług transportu publicznego czy innych codziennych czynnościach. W nowym kraju z odmiennym systemem ochrony zdrowia, obcym językiem oraz przy wyrażnie wyższych kosztach trudno jest nawigować i realizować te potrzeby. Dodatkowo przeżycia wojenne, stres związany z utratą domu i bliskich mogą prowadzić do depresji, lęków oraz objawów zespołu stresu pourazowego (PTSD). Starsze osoby mogą mieć szczególne kłopoty w wyrażeniu trudnych emocji lub obawiać się ich okazywania, zdarza się, że niechętnie zwracają się po pomoc do specjalistów – dodatkowo trudno dostępnych finansowo i językowo. Raport HelpAge International pokazuje, że 53 proc. objętych badaniem osób starszych z Ukrainy nie było w stanie pokryć kosztów swojego leczenia, a 29 proc. tylko częściowo. Tylko 8 proc. mogło w pełni ponieść takie koszty.

Włączanie społeczne - Starszym osobom trudniej jest uczyć się nowego języka, co ogranicza ich możliwości komunikacyjne i utrudnia adaptację do nowych warunków. Mogą czuć się opuszczeni i wyobcowani w nowym miejscu, mieć trudności z radzeniem sobie z tęsknotą. Dodatkowo u wielu starszych uchodźców silne może być przywiązanie do określonych wartości uważanych za tradycyjne, co może prowadzić do konfliktów z nowymi, często bardziej liberalnymi normami w kraju przyjmującym i rodzić dalsze trudności adaptacyjne. Raport HelpAge International pokazuje, że 18 proc. badanych osób w ciągu ostatniego miesiąca ani razu nie wyszło z domu, żeby uczestniczyć w spotkaniu towarzyskim. Jako przyczynę tego stanu osoby te wskazują: brak transportu, brak chęci albo brak osoby, z którą można by na takie spotkanie pójść. Raport zwraca również uwagę na brak inicjatyw skierowanych do tej grupy lub ją włączających oraz na utrudniony (cyfrowo czy językowo) dostęp do informacji o wydarzeniach, w których mogłyby osoby starsze z doświadczeniem uchodźczym.

Różnorodność

Wyżej wymienione kwestie są problemami, których mogą doświadczać osoby starsze należące do prowadzonej grupy – warto więc o nich wiedzieć, jednocześnie nie tracąc z horyzontu faktu, że jest to grupa bardzo różnorodna.

Osoby starsze z doświadczeniem uchodźczym mogą doświadczać wymienionych trudności w różnym stopniu. Niektóre z wymienionych kwestii mogły nie zaistnieć bądź zostać już rozwiązane w jakimś zakresie. Ludzie mają też różne zasoby do tego, żeby radzić sobie z trudnościami, poczynając od osobistych możliwości po systemy wsparcia, czyli np. obecność osób bliskich (rodziny, przyjaciół), które mogą lub nie być dostępne i wspierające.

Ważne jest też, żeby pamiętać, że choć wspólny jest przedział wiekowy i przymus wyjazdu z kraju pochodzenia, różne są doświadczenia oraz konteksty społeczne i osobiste go poprzedzające: różnie wyglądało życie tych osób w Ukrainie, ich ogólna sytuacja życiowa, rodzinna czy zdrowotna.

Wreszcie inaczej mógł przebiegać sam wyjazd z Ukrainy w zależności od tego, skąd ktoś pochodzi – zatem czy miał możliwość przygotować się do wyjazdu, w jaki sposób ten przebiegał, w jakim stanie psychofizycznym dana osoba była, czy doświadczyła działań wojennych oraz czy ma perspektywę powrotu. Również doświadczenie

przyjazdu do Polski mogło się różnić i zależeć od tego, czy ktoś miał oparcie w znajomych lub/i bezpieczne miejsce, do którego mógł się udać.

Podczas pracy z grupą warto mieć również na uwadze, że Ukraina jest krajem z regionalnymi różnicami zarówno jeśli chodzi o tradycje, jak i o język – część osób będzie preferowała komunikację w języku ukraińskim, inne w języku rosyjskim (sytuację językową i wybory w tym zakresie dodatkowo utrudnia kontekst wojny). Wreszcie doświadczenia będą różne dla osób różnej płci czy przynależności etnicznej (np. dużą część osób, które musiały opuścić Ukrainę stanowią Romowie), ale też po prostu różniących się od siebie cechami charakteru, osobowością czy indywidualnymi wartościami i celami żywotnymi.



fol. Olha Tkaczyk

Jak można pomóc?

Zaledwie zasygnalizowane przez nas tutaj wyzwania są złożone, dotyczą wielu obszarów i tym samym niewątpliwie wymagają wypracowywania i wprowadzania konkretnych rozwiązań systemowych. Inne problemy rozwiązane mogą być wyłącznie przez udzielenie indywidualnej pomocy przez specjalistę(kę). Proponowane przez nas zorganizowanie grupy nie może i nie ma szans stać się rozwiązaniem dla wszystkich zaistniałych problemów, o czym być może łatwo jest zapomnieć, prowadząc takie spotkania i chcąc pomóc. Jednakże taka grupa może stanowić pod wieloma względami wsparcie kluczowe i nie do przecenienia.

Niezwykle ważne jest, żeby w pracy z grupą seniorów-uchodźców do wszystkich uczestników podejść z otwartością i empatią, pamiętać o sygnalizowanych przez nas możliwych wyzwaniach, ale przede wszystkim być uważnym: starać się zrozumieć, jakie potrzeby pojawiają się w danej grupie i to na nie reagować, a wszelkie działania realizować, mając na uwadze również istniejące ograniczenia.

Osoby pytane przez nas o ich doświadczenia płynące z uczestnictwa w grupach prowadzonych czy współprowadzonych przez Migrant Info Point, wskazywały na bardzo różne aspekty: odpoczynek, odwrócenie uwagi od problemów i wiadomości z Ukrainy, spokój, swobodę wynikającą z przebywania w grupie osób o podobnych doświadczeniach i wieku, pozytywne zaskoczenie i po prostu radość z nowo odkrytych zdolności artystycznych. Jedna osoba cieszyła się, że spotkania pozwoliły jej zagospodarować przytłaczający ją nadmiar czasu, do którego nie była przyzwyczajona z racji tego, że dopiero przymusowy wyjazd z Ukrainy przerwał jej pracę zarobkową. Inna natomiast wskazała, że spotkania są jej czasem dla siebie samej i wytchnieniem od wielu obowiązków domowych przy trudnych warunkach mieszkaniowych i stałej opiece nad energicznymi wnukami. Powodów do tego, żeby w takich spotkaniach grupowych uczestniczyć może być więc mnóstwo, tak jak korzyści z nich płynących.

Zainicjowanie grupy może stworzyć przestrzeń, w której starsze osoby z doświadczeniem uchodźczym będą mogły:

- odpocząć, wypić herbatę, побыć w miejscu, które jest inne niż pozostałe przestrzenie (być może za puste albo zbyt zatłoczone), poczuć spokój i bezpieczeństwo;
- poznać nowe osoby i nawiązać relacje;
- wymienić się informacjami z innymi uczestnikami, ale też pozyskać informacje od zaproszonych gości, jeśli jakiś temat (formalno-prawny, językowy, zdrowotny) okaże się szczególnie ważny; tym samym lepiej poznać i zrozumieć np. system prawny, ale też otoczenie – miasto i okolice, jego historię, zdobyć wiedzę o Polsce w zakresie, który będzie podyktowany potrzebą albo/i ciekawością;
- porozmawiać o problemach, podzielić się trudnymi emocjami, doświadczeniami, własnymi przemyśleniami odnośnie tego, jak sobie z nimi radzić;
- zrelaksować się np. uczestnicząc w zajęciach artystycznych, uwolnić się od trudnych emocji, odreagować;
- rozruszać się, uczestnicząc w zajęciach rekreacyjnych, ruchowych, wychodząc do kina, muzeum, jadąc na

wycieczkę poza miejscowość zamieszkania;

- (zacząć) budować siebie w nowej sytuacji, być może szukać nowych podejść, sensów, celów, sposobów na adaptację do nowego miejsca, bycia w życiu codziennym z nowym otoczeniem (integracji);
- stać się bardziej aktywni, inicjować różne działania z myślą o sobie samych oraz grupie, być może realizując coś razem dla innych osób;
- budować własną sprawczość, poszukiwać sposobów na to, żeby aktywnie wyrażać swoje potrzeby i opinie, uczestniczyć w procesach decyzyjnych oraz aktywnie współpracować i wpływać na społeczność, której jest się obecnie częścią.

Nie wszyscy będą chętni czy gotowi, żeby brać udział we wszystkich aktywnościach. Działania muszą być osadzone w głosach, potrzebach i możliwościach samych uczestników. Sukcesem jest stworzenie takich warunków i atmosfery, żeby grupa sama chciała się spotykać.



fol. Olha Tkaczyk



Praca z grupą

Przygotowania

Dostępne zasoby

Jako punkt wyjścia proponujemy refleksję nad zasobami, jakie są dostępne, żeby taką grupę dla seniorów zorganizować. Same spotkania mogą mieć bardzo różną formę, przebieg, długość, częstotliwość i cele. Warto na samym początku poświęcić czas na zastanowienie się nad tym, co chcemy osiągnąć i co jest realistyczne. Jakie zasoby posiadamy jako organizatorzy – osoby prowadzące, które wynikają z naszej własnej wiedzy, doświadczeń, ale też zainteresowań i pasji, które będziemy mogli wykorzystać i którymi chcemy się podzielić (być może będą to szczególne zainteresowania w obszarze rękodzieła, sztuki, umiejętność gry na instrumencie, pasja do ruchu czy też zupełnie inne). Warto pamiętać, że praca z grupą to okazja nie tylko dla uczestników, ale również dla prowadzących, do tego, żeby się rozwijać, uczyć i nabywać nowe umiejętności. W kontekście planowania działań ważne jest też, żeby zastanowić się nad ograniczeniami – w trakcie spotkań mogą pojawić się problemy, które nie mogą być rozwiązane w ich obrębie np. będzie potrzebna pomoc psychologiczna czy lekarska i wtedy nie wahać się i pokierować daną osobę do specjalistów w danym obszarze.

Zdecydowanie zachęcamy do zastanowienia się nad zasobami szerszymi, wynikającymi z działań różnych formalnych i nieformalnych grup oraz organizacji, które być może w jakiej formie mogłyby się okazać przydatne. Jakie grupy czy inicjatywy działają już w okolicy, a są skierowane do seniorów albo z nimi współpracują, może mają jakieś wskazówki, ale też chęci do wspólnego spotkania czy współpracy? Jakie organizacje i instytucje wspierają migrantów i uchodźców? Pomocne mogą okazać się kontakty z lokalnymi ośrodkami kultury np. domem kultury, biblioteką czy muzeum. Szukanie sojuszników może pomóc zgromadzić dodatkowe pomysły, ale też zdobyć wiedzę na temat seniorów-uchodźców. To także dobry sposób, żeby uzyskać wsparcie finansowe lub wolontariackie. Ponadto współpraca z organizacjami lub instytucjami, którym osoby starsze już ufają, może pomóc w budowaniu zaufania i dotarciu do uczestników. Wreszcie, w ten sposób zdobędziemy większe rozeznanie, dokąd pokierować daną osobę, jeśli niezbędna będzie dodatkowa pomoc.

Plan działania

Przechodząc do planowania działania, warto jest dowiedzieć się jak najwięcej o starszych osobach z Ukrainy, które chcielibyśmy wspierać. Najlepiej – jeśli to możliwe – bezpośrednio od nich samych. Dobrze jest zrobić takie rozeznanie, włączając większą liczbę osób, mając na uwadze, że ich doświadczenia i potrzeby mogą różnić się od siebie.

Następnie zastanów się nad tym:

Gdzie spotkania będą się odbywać; ważne jest, żeby osoby starsze, które być może doświadczają trudności ruchowych, mogły tam dotrzeć oraz poruszać się w obrębie obiektu (tj. jeśli to możliwe, skorzystaj z sali na parterze, upewnij się jaki jest dostęp do toalet), dobrze, jeśli już sama sala będzie budzić dobre emocje (będzie czysta, jasna, przytulnie urządzona).

Jak często i kiedy będzie grupa się spotykać (dostosowując czas do możliwości wszystkich stron).

Co robić w trakcie spotkań, być może są już pierwsze konkretne sygnały, co będzie szczególnie potrzebne, jakie konkretne działania można zrealizować i jakie tematy można przy ich okazji podjąć.

Jakie cele wydają się na aktualnie ważne.

Jakie materiały czy sprzęt będą potrzebne, aby odpowiednio wcześniej zaplanować ich zdobycie np. herbatę, kawę, przekąski, ale też materiały papiernicze czy bilety, być może rzutnik i komputer.

Zastanów się, jakie kroki trzeba po kolei wykonać, mając na uwadze powyższe punkty.

Rekrutacja uczestniczek i uczestników

Przygotowując ogłoszenie o planowanej grupie i spotkaniach, dostosuj format i język ogłoszenia: używaj prostych, jasnych sformułowań, przyjaznych zwrotów. Zaznacz, że grupa jest bezpłatna i przeznaczona dla osób starszych. Podkreśl korzyści z udziału w spotkaniach (np. językowe). Dołącz zdjęcia, które będą zachęcać – zobrazują plany, które będą realizowane albo pokażą inne działania, które już się odbyły i są inspiracją. Dołącz jasną informację o miejscu i czasie spotkań oraz dane kontaktowe, aby potencjalni uczestnicy z łatwością mogli uzyskać więcej informacji. Zaznacz wyraźnie, jak można zgłosić chęć uczestnictwa w spotkaniach – idealnie byłoby umożliwić rejestrację różnymi drogami np.: przez internet, telefonicznie czy osobiście. Jeśli to możliwe, przygotuj informację w języku ukraińskim/rosyjskim/innym.

Tak przygotowane ogłoszenie:

- Zamieść w internecie – skorzystaj z mediów społecznościowych, takich jak Facebook, Telegram (częściej używany przez Ukraińców); poproś znajomych, lokalne grupy, liderów grup o dalsze udostępnienie ogłoszenia.
- Zwróć się o wsparcie do zaprzyjaźnionych organizacji, instytucji, urzędów i osób, które pracują z seniorami (np. uniwersytet trzeciego wieku, klub seniora) lub wspierają uchodźców/ migrantów (również prowadzących już jakieś kursy adaptacyjne czy językowe).
- Przekaż prośbę o rozpowszechnienie do: społeczności i stowarzyszeń diaspory ukraińskiej; ośrodków zbiorowego zakwaterowania; administracji lokalnej realizującej programy wsparcia oraz programy integracyjne; kościołów, cerkwi, organizacji religijnych; ośrodków wsparcia społecznego; ośrodków kultury – dom kultury, biblioteka, muzeum; ośrodków zdrowia.
- Wydrukowane ogłoszenia w formie plakatu lub ulotki można zostawić w miejscach publicznych, ale też (za zgodą) w sklepach i innych przestrzeniach, które pozwolą dotrzeć bezpośrednio do osób starszych. Dobrym adresem są również miejsca, w których mogą pojawić się osoby znające seniorów-uchodźców (ich rodziny, dzieci, sąsiedzi, wolontariusze itd.).

Pierwsze spotkanie

Pierwsze spotkanie jest okazją do tego, żeby się poznać, przedstawić propozycje działań, ale też dowiedzieć się więcej o kierunku, w którym będą mogły się one rozwijać. Przemyśl, co chcesz powiedzieć o sobie i planach, zasadach uczestnictwa w grupie, ale też zaplanuj wystarczającą ilość czasu, żeby wspólnie wypić herbatę i oddać głos każdej z osób, która się pojawi.

Pamiętaj, że dla niektórych uczestników samo pojawienie się na spotkaniu może oznaczać pokonanie wielu obaw i przeszkód: niepewności wynikającej z nieznaności języka, niejasności intencji i wymagań organizatorów (płynących z bycia w zupełnie nowym miejscu i braku wcześniejszych doświadczeń uczestnictwa w tego typu przedsięwzięciach). Być może uda Ci się dotrzeć do osób, które do tej pory poruszały się wyłącznie wśród wąskiej grupy rodzinnej lub trwały w życiu skupionym wokół Ukrainy (tęsknoty i chęci powrotu, a nie na tym co dzieje się tu i teraz). Uczestnicy mogą zdecydować się na spotkanie mimo trudnych emocji, smutku, wstydu z braku samodzielności czy trudnej sytuacji ekonomicznej. Jeszcze inni będą mieć poczucie, że sobie radzą i będą prezentowali postawę bardziej otwartą. Warto okazać zrozumienie i docenić już same chęci.

Postawy, które ułatwiają realizację zadania:

Ciekawość ludzi, świadomość, że mogą pojawić się różnice kulturowe w zachowaniu, zwyczajach, wartościach. Pamiętaj i przypominaj grupie, że w momentach, kiedy się ona ujawniają, ważny jest wzajemny szacunek. Takie różnice nie muszą być postrzegane wyłącznie jako trudności, mogą one stanowić także źródło inspiracji do przemyśleń, być ciekawym otwierającym doświadczeniem międzykulturowym i międzypokoleniowym.

Uważność na to, co mówią inni, jak się zachowują, na ich język ciała, ale również na własne reakcje i zachowania. Pamiętaj, że błędy i nieporozumienia są zupełnie normalne, buduj relacje i wiedzę, staraj się dowiadywać jak najwięcej, unikaj stereotypów i proponuj ich wspólne obalanie (zarówno te dotyczące Ukraińców i Polaków, jak i płci czy wieku).

Otwartość na komunikację, wyjaśnianie, rozmowę, ale też na to, że mogą pojawiać się trudne emocje, łzy. Ważne jest, żeby spotkania prowadzić w sposób pełen szacunku, zrozumienia i bez oceniania, aby uczestnicy czuli się bezpieczni w wyrażaniu emocji.

Cierpliwość i elastyczność w reakcji na to, co się dzieje. Bądź przygotowany(a) i proaktywny(a) – co niewątpliwie będzie docenione – ale też elastyczny(a), dając uczestnikom i sobie czas.

Od samego początku ważne jest, żeby prowadzić dokumentację spotkań (lista uczestników, zapis fotograficzny za zgodą uczestników, podsumowanie spotkania). Zakres dokumentacji może zależeć np. od projektu, w ramach którego spotkania się odbywają lub od potrzeb prowadzących. Takie działania pozwalają także na bieżąco zastanowić się nad tym, na ile skutecznie realizowane są postawione na początku cele i ewentualnie czy/jakie zmiany są potrzebne.

Pomysły na wspólne działania i tematy

Spotkaniom warto nadać określoną strukturę – wprowadzenie, część główna i podsumowanie. Taki schemat daje uczestnikom poczucie porządku i bezpieczeństwa. Proponujemy również przy okazji każdego spotkania, niezależnie od planów, poświęcić czas na krótką rozmowę o tym, jak uczestnicy się czują i z czym przychodzą na spotkanie. Możliwe, że pojawią się bieżące tematy, które budzą dużo emocji i są na tyle pilne, że wymagają zajęcia się nimi podczas spotkania. Proponujemy wtedy modyfikację planów.

Program spotkań można skonstruować, bazując na etapach rozwoju grupy. Na początkowych spotkaniach warto się skoncentrować na wzajemnym poznaniu się i budowaniu zaufania, w kolejnych przejść do bardziej angażujących działań.

Typy zajęć i możliwe działania z nimi powiązane:

Spotkania budujące więzi, dające wsparcie

Zwłaszcza początkowe spotkania będą polegały na poznawaniu siebie nawzajem, przełamywaniu barier. Jest to okazja, żeby dać sobie nawzajem uwagę i poczucie bycia zauważonym, wysłuchanym, zaproszonym do bycia częścią grupy i akceptowanym bez względu na aktualną sytuację czy samopoczucie. Grupa może być miejscem, w którym można na chwilę przestać troszczyć się o wszystkich innych, przestrzenia, w której to seniorzy rozwiązują problemy, ale sami stają w centrum uwagi i troski. Aby stworzyć środowisko wspierające, konieczne jest wzmacnianie relacji między uczestnikami. Można to osiągnąć poprzez wspólne rozmowy i dzielenie się historiami czy wykonywanie różnych działań.

Możliwe działania:

- Rozmowy wokół pytań: Skąd jesteście i kiedy przyjechaliście do Polski? Co robiliście do tej pory? Ważne jest, żeby tak zaplanować rozmowy, żeby starczyło czasu dla wszystkich.
- Rozmowy w parach czy trójkach wokół pytań np. Co budzi waszą radość? Jakie jest ulubione miejsce w miejscowości, w której teraz jesteście? Warto, żeby spotkania były okazją do rozmów o pozytywnych rzeczach lub okazją do bycia tu i teraz w odróżnieniu od np. skupienia się na wieściach z Ukrainy.
- Wspólne działania artystyczne np. malowanie, stworzenie kolażu, które będą z jednej strony miały konkretny cel, z drugiej będą okazją do rozmowy i poznania się (ważne, żeby pary i grupy zmieniały się przy okazji kolejnych działań).

Spotkania nastawione na relaks, odpoczynek, zabawę

Takie zajęcia mogą stanowić pomoc w radzeniu sobie ze stresem i trudnymi emocjami oraz wspierać rozwój umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami. Grupa zapewnia wsparcie emocjonalne, tworząc bezpieczne środowisko do wyrażania emocji, ale też po prostu jej uczestnicy spędzają ze sobą czas w przyjemny sposób. Relaks, zabawa dodatkowo połączy grupę i pozwolą lepiej się poznać.

Możliwe działania:

- Rozmowy czy aktywności artystyczne inspirowane tematami, które budzą dobre, miłe emocje np.: skupiające się na przyjemnościach związanych z obecną porą roku, miłymi wspomnieniami z poprzednich lat związanych z tą porą roku.

- Lепienie z plasteliny, gliny, rękodzieło, które można łatwo poprawić, zmienić i tym samym nie jest wymagające – pozwala na błędy i poprawki, nie budząc frustracji.
- Odgrywanie scenek teatralnych np. zaproponuj zabawę w bycie bajkowym bohaterem(ką). Niech każdy z uczestników narysuje na kartce swoją własną bajkową przygodę, która będzie zawierać następujące elementy: (1) drogę, (2) dowolną przeszkodę na niej (np. rzekę), (3) jakąś magiczną pomoc (przedmiot, osobę), (4) skarb – nagrodę na końcu drogi. Po rysowaniu zaproponuj, żeby chętna osoba na chwilę wyszła, aby pozostali uczestnicy pomogli jej zrealizować tę przygodę zgodnie z narysowanym obrazkiem: niech uczestnicy i dostępne na miejscu przedmioty staną się elementami bajki – magicznymi drzewami, stworzeniami itd. osoba po powrocie do pomieszczenia ma za zadanie przejść wymyśloną przez siebie drogę, pokonać przeszkodę i odszukać swój skarb.
- Warsztaty z technik relaksacyjnych lub zajęcia ruchowe dostosowane do wieku i możliwości uczestników. Jeśli się nie ma doświadczenia w tym zakresie, do ich prowadzenia zaprosz specjalistę(kę).

Spotkania nastawione na zdobywanie nowej wiedzy, rozwijanie kompetencji (w tym językowych)

Wprowadzenie elementów edukacyjnych może wspierać adaptację w nowej sytuacji życiowej, dawać wiedzę o tym, jak sobie radzić, ale też poprawiać samopoczucie i wzmacniać pewność siebie oraz zwiększać samodzielność. Jest to okazja dla prowadzącego(j), żeby podzielić się swoją wiedzą i zainteresowaniami, zaprosić ciekawych gości, ale też zaktywizować uczestników do dzielenia się wiedzą z innymi.

Możliwe działania:

- Włączanie krótkich warsztatów poświęconych umiejętnościom niezbędnym w nowym środowisku dotyczących np. korzystania z transportu publicznego, komunikacji w urzędach, systemu opieki zdrowotnej i innych wskazanych jako przydatne przez uczestników.
- Wspólne działania przy okazji świąt i innych tradycji zarówno ukraińskich, jak i polskich (także innych).
- Nauka języka polskiego przy okazji zajęć artystycznych lub innych. Prowadzący(ca) zapisuje polskie nazwy przedmiotów, z których grupa korzysta, czynności wykonywane podczas spotkania (np. nożyczki, wycinać, farby, kolory, malowanie itd.) na tablicy. Grupa przepisuje je do zeszytów, by wspólnie wracać do nich przy kolejnych spotkaniach.

Spotkania nastawione na ruch, aktywność i wspólne odwiedzanie miejsc

Proponowane aktywności mogą stanowić okazję do wspólnego odkrywania nowych miejsc, które uczestnicy będą mogli odwiedzać również indywidualnie w przyszłości. Ważne jest, aby miejsca te były dostosowane do potrzeb całej grupy, tak aby każdy mógł w pełni uczestniczyć w zaplanowanych działaniach. Przy wyborze lokalizacji należy uwzględnić różne preferencje i ograniczenia grupy (np. uniknięcie miejsc, które mogą być zbyt głośne lub niedostępne).

Możliwe działania:

- Spacer po lesie lub w innym przyjaznym otoczeniu przyrodniczym.
- Wycieczki do konkretnych miejsc o walorach przyrodniczych, historycznych lub kulturalnych.
- Wspólne zajęcia gimnastyczne prowadzone przez ochotnika(czkę) z grupy.
- Wyjście do kina, muzeum, teatru.

Grupa może pełnić funkcję platformy promującej aktywność i wspierającej seniorów w realizacji różnorodnych pomysłów, co przyczyni się do budowania ich poczucia sprawczości. Proponowane działania mogą przybrać formę mini-projektów zarówno indywidualnych, jak i grupowych. Projekty te pozwolą uczestnikom odkrywać i doceniać własne zasoby oraz siłę płynącą z pracy w zespole. Dzięki takim inicjatywom uczestnicy zdobędą cenne doświadczenia, wykorzystując swoje kompetencje w działaniach skierowanych na rzecz innych.

Możliwe działania:

- Organizacja wystawy zdjęć lub innych prac artystycznych uczestników.
- Piknik lub ognisko z możliwością zaproszenia osób spoza grupy.
- Tworzenie i pielęgnowanie ogrodu społecznego.
- Prowadzenie lub współprowadzenie zajęć dla zainteresowanych osób spoza grupy.

Podsumowanie

Podsumowanie projektu jest ważnym momentem, który pozwala na refleksję nad wspólną pracą i celebrowanie osiągnięć grupy. Warto zastanowić się, w jaki sposób organizacja chce pożegnać się z uczestnikami, aby podkreślić znaczenie ich zaangażowania i drogi, którą razem przeszli. Takie pożegnanie może przyjąć formę uroczystego spotkania, podczas którego uczestnicy będą mieli okazję zaprezentować swoje prace, podzielić się doświadczeniami i spędzić czas w miłej atmosferze, np. przy wspólnym poczęstunku. Tego typu wydarzenie pomaga budować poczucie sukcesu i docenienia.

Ważnym elementem podsumowania jest także ocena efektów programu i zebranie opinii uczestników. Dzięki temu można dowiedzieć się, które elementy programu były najbardziej wartościowe, a co warto zmodyfikować w przyszłości, by jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby grupy.

Pamiętajmy, że nawet niewielkie inicjatywy mogą przynieść znaczące efekty, stając się źródłem wsparcia i inspiracji dla uczestników oraz organizatorów. Każdy mały sukces to krok w stronę wielkich zmian.

Bibliografia

- Armocida B., Ussai S., Pavlovyh M., Valente M., Missoni E., Pistis M., Baldassare L., Bustreo F., Onder G. (2022), Older People: Forgotten Victims amid the Ukrainian Humanitarian Disaster, *The Lancet Public Health* 7/5, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00087-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00087-1).
- Guterman A. S. (2022), Older People and the Crisis in Ukraine, *SSRN Electronic Journal*, <https://doi.org/10.2139/ssrn.4092078>.
- HelpAge (2024), Spotlight. HelpAge International in Ukraine. October 2024, <https://www.helpage.org/resource/helpage-ukraine-spotlight-oct-2024/>.
- HelpAge, PCPM (2023), Każdy ma swoją historię, ale ból jest ten sam. Doświadczenia i potrzeby osób starszych z Ukrainy w Polsce, <https://pcpm.org.pl/wp-content/uploads/2023/10/We-all-have-our-own-story-POLISH-final.pdf>.
- HelpAge, AARP (2022), Let's Go! Steps for Engaging Older People and Improving Communities for All Ages, <https://www.helpage.org/silo/files/let-s-go-guideengaging-older-people-and-improving-communities-for-all-ageseng.pdf>.
- International Rescue Committee (2024), Monitoring Sytuacji Uchodźców z Ukrainy w Polsce. Raport Q1 2024 (styczeń – marzec), <https://www.rescue.org/sites/default/files/2024-06/IRC%20Q1%20PM%20Report%20PL.pdf>.
- International Rescue Committee (2024), Raport z Monitoringu Zabezpieczeń IRC Polska Q2 2024 (kwiecień – czerwiec), <https://www.rescue.org/report/raport-z-monitoringu-zabezpiezen-irc-polska-q2-kwiecien-czerwiec-2024>.
- Knight L. A. (2000), Commentary. Humanitarian Crises and Old Age: Guidelines for Best Practice, *Age and Ageing* 29/4: 293–95, <https://doi.org/10.1093/ageing/29.4.293>.
- Piotrowicz K., Rzeźnik M., Gryglewska B., Grodzicki T., Gąsowski J. (2022), Geriatrics in the Face of War, *The Lancet Healthy Longevity* 3/4: e229–30, [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(22\)00058-7](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00058-7).
- Torres S., Hunter A. (2023), Migration and Ageing: The Nexus and Its Backdrop [w:] *Handbook on Migration and Ageing*, red. Sandra Torres, Alistair Hunter, <https://doi.org/10.4337/9781839106774.00006>.
- Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” (2023), Jak w domu? Czego nauczyliśmy się o budowaniu relacji i włączaniu społecznym osób uchodźczych 50+ z Ukrainy, <https://www.nowerelacje.org/historie/jak-w-domu-czego-nauczylismy-sie-o-budowaniu-relacji-i-wlaczaniu-spolecznym-osob-uchodzacych-w-wieku-50-z-ukrainy/>.
- Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, PCPM (2023), Polska dla początkujących i zaawansowanych – jak zorganizować konwersacje osób 60+ i osób z doświadczeniem migranckim bądź uchodźczym, <https://e.org.pl/publikacje/jak-zorganizowac-konwersacje-osob-60-i-osob-z-doswiadczeniem-migranckim-badz-uchodzacych/>.