

## Pomoc dla Ukrainy

### – vademecum łódzkiej Komisji Pomocy Migrantom

Archidiecezja Łódzka, Caritas Archidiecezji Łódzkiej, Łódzki Urząd Wojewódzki i Miasto Łódź podejmują współpracę na rzecz uchodźców wojennych z Ukrainy. Pozostajemy w stałej łączności, żeby wymieniać się wiedzą i doświadczeniem oraz pomagać sobie nawzajem reagować na pojawiające się potrzeby i inicjatywy.

#### Jak pomóc uchodźcom z Ukrainy?

1. Baza ośrodków, gdzie przyjmowane będą osoby przybywające do Polski, które nie mają na miejscu żadnych kontaktów – miejsca instytucjonalne: ośrodki, domy rekolekcyjne i formacyjne, Wyższe Seminarium Duchowne, klasztory i domy zakonne. Osoby odpowiedzialne za ww. miejsca mogą zgłaszać gotowość przyjęcia uchodźców na adres mailowy: [ekonom@archidiecezja.lodz.pl](mailto:ekonom@archidiecezja.lodz.pl), podając informacje: od kiedy obiekt jest dostępny, okres na jaki może przyjąć gości, liczbę miejsc i możliwość zapewnienia całodziennego wyżywienia. Do ww. miejsc trafią uchodźcy, którzy zgłoszą się wcześniej do punktów recepcyjnych na granicy lub w Łodzi – na Dworcu PKS Łódź Kaliska i Dworcu Łódź Fabryczna. Punkty informacyjne działają w godz. 8.00-20.00. Zgłoszenie w punktach recepcyjnych daje obywatelom Ukrainy status uchodźcy, legalizuje pobyt, daje możliwość korzystania ze świadczeń medycznych NFZ.
2. Proboszcz parafii zgłasza do Kanclerza Kurii Metropolitalnej informację o domach, mieszkaniach i pokojach prywatnych osób/rodzin z terenu własnej parafii w archidiecezji łódzkiej, które są gotowe przyjąć uchodźców przed wojną Ukraińców we własnym domu. Do zgłoszonych wcześniej rodzin kierowani będą uchodźcy ze zorganizowanych ośrodków pomocy, po zgłoszeniu w punktach recepcyjnych. Księża Proboszczowie wysyłają na adres: [kanclerz@archidiecezja.lodz.pl](mailto:kanclerz@archidiecezja.lodz.pl) maila z tytułem „Uchodźcy z Ukrainy” z informacją o liczbie rodzin, które chcą przyjąć uchodźców i liczbie rodzin, które chcą przyjąć uchodźców.
3. Pomoc instytucjonalna dla uchodźców
  - 3.1. **Caritas Archidiecezji Łódzkiej** prowadzi zbiórkę pieniężną na zakup produktów spożywczych z długim terminem przydatności do spożycia oraz kosmetyków artykułów chemicznych. Zakupiona żywność przeznaczona zostanie dla uchodźców, którzy zamieszkają na terenie archidiecezji łódzkiej.  
Link: <https://www.caritas.lodz.pl/zbiorki/pomoc-zywnosciowa-dla-uchodzcow>.  
Produkty można dostarczać bezpośrednio do Punktu Pomocy Charytatywnej łódzkiej Caritas w Łodzi, przy ul. Wólczańskiej 108, od poniedziałku do piątku, w godz. 8:00 – 16:00. Najbardziej potrzebne artykuły spożywcze to: konserwy mięsne i rybne, gotowe hermetycznie zamknięte potrawy gotowe, ryż, kasza, mąka, cukier, olej, herbata, batony energetyczne, żywność dla małych dzieci. Artykuły higieniczne: płyny do kąpieli, płyny pod prysznic, mydło, pasta do zębów, szczoteczki do zębów, podpaski, pampersy, chusteczki nawilżające. Wszystkie osoby, które mają możliwość udzielenia jakiegokolwiek wsparcia prosimy o kontakt mailowy: [pomocukrainie@toya.net.pl](mailto:pomocukrainie@toya.net.pl).

### 3.2. Pomoc finansowa:

- wpłaty na konta:  
PLN: 48 1240 1545 1111 0000 1165 5077  
EURO: 05 1240 1545 1978 0000 1165 5181  
USD: 13 1240 1545 1787 0000 1165 5178  
SWIFT: PKOPPLPW  
z dopiskiem UKRAINA
- SMS pod numer 72052 o treści UKRAINA (koszt 2,46 zł z VAT).

3.3. **Łódzki Urząd Wojewódzki** uruchomił specjalną infolinię informacyjną dla obywateli z Ukrainy (tymczasowe zakwaterowanie, formalności związane z legalizacją pobytu, wszelkie pytania): **42 664 10 81**. Wszelkie oferty pomocy można kierować na adres e-mail: [lodzkiedlaukrainy@lodz.uw.gov.pl](mailto:lodzkiedlaukrainy@lodz.uw.gov.pl)  
Ogólnopolski portal pomocowy: <https://pomagamukrainie.gov.pl/>  
Infolinia centralna: +48 47 721 75 75  
Straż Graniczna (szczegółowych zasad przekraczania granicy): +48 82 568 51 19

3.4. **Miasto Łódź** organizuje zbiórkę darów rzeczowych, które sukcesywnie transportowane są do granicy z Ukrainą, a następnie odbierane z granicy i przewożone do miejsc dystrybucji na Ukrainie. Dary przyjmuje Urząd Miasta Łodzi, ul. Piotrkowska 104, budynek B, kancelaria główna, od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 16:00. Wszystkie osoby, które mają możliwość udzielenia jakiegokolwiek wsparcia prosimy o kontakt mailowy: [ukraina@uml.lodz.pl](mailto:ukraina@uml.lodz.pl) lub telefoniczny **42 638 49 99**. Całodobowa infolinia Centrum Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Łodzi: **42 638 49 49**.

3.5. **Biuro Działań Społecznych** świadczy bezpłatne usługi informacyjno-doradcze dla cudzoziemców z zakresu m.in.: legalizacji pobytu, zatrudnienia i uzyskania obywatelstwa, doradztwa zawodowego, porad prawnych, pomocy psychologa, pomocy w przygotowaniu i składaniu dokumentów, i spraw urzędowych (NIP, PESEL, świadczenia socjalne), pomocy w znalezieniu mieszkania, zapisaniu dzieci do przedszkoli i szkół. Obsługa w języku polskim, rosyjskim i angielskim. Kontakt: **600 98 55 11** (Viber), [lodz@punktinfo.pl](mailto:lodz@punktinfo.pl), [skierniewice@punktinfo.pl](mailto:skierniewice@punktinfo.pl), adres: Wydział Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców w Łodzi, ul. Piotrkowska 103, Biuro Obsługi Klienta w Skierniewicach, ul. Jagiellońska 29.

3.6. Adwokaci **Łódzkiej Izby Adwokackiej** udzielają bezpłatnej pomocy prawnej na rzecz uchodźców z Ukrainy. Osoby chcące skorzystać z pomocy proszone są o wysyłanie zgłoszeń mailowo pod adres: [ukraina@lodz.adwokatura.pl](mailto:ukraina@lodz.adwokatura.pl)

4. W dalszym etapie planowana pomoc długofalowa dla osób, które będą chciały pozostać w Polsce: miejsca w żłobkach, przedszkolach i szkołach, nauka j. polskiego, pomoc w formalnościach (podania, pisma urzędowe), wsparcie psychologiczne, pośrednictwo pracy. Potrzebne będzie wsparcie wolontaryjne.

## **Długofalowa pomoc żywnościowa i higieniczna**

uchodźcy z Ukrainy docierają już do naszego regionu. Caritas Archidiecezji Łódzkiej przygotowuje się do długofalowego wsparcia uchodźców i prowadzi **zbiórkę produktów z długim terminem przydatności do spożycia** oraz artykułów higienicznych, które można dostarczać bezpośrednio do Punktu Pomocy Charytatywnej łódzkiej Caritas w Łodzi, przy ul. Wólczańskiej 108, od poniedziałku do piątku, w godz. 8:00 – 16:00.

Najbardziej potrzebne artykuły spożywcze to: konserwy mięsne i rybne, gotowe hermetycznie zamknięte potrawy gotowe (instant), ryż, kasza, mąka, cukier, olej, herbata, batony energetyczne, żywność dla małych dzieci. Artykuły higieniczne, które są potrzebne to: płyny do kąpieli, płyny pod prysznic, mydło, pasta do zębów, szczoteczki do zębów, podpaski, pampersy, chusteczki nawilżające.

Produkty przeznaczone zostaną dla uchodźców, którzy zamieszkają na terenie archidiecezji łódzkiej.

Równolegle łódzka Caritas prowadzi również zbiórkę pieniężną na zakup produktów spożywczych i higienicznych. Prosimy o hojne wsparcie.

Wpłaty można dokonywać na stronie Caritas:

<https://www.caritas.lodz.pl/zbiorki/pomoc-zywnosciowa-dla-uchodzcow>

lub tradycyjnie przelewem na nasz rachunek:

Caritas Archidiecezji Łódzkiej  
90-507 Łódź, ul. Gdańska 111  
Bank Pekao S.A. V O/Łódź  
48 1240 1545 1111 0000 1165 5077  
z dopiskiem „Pomoc dla Ukrainy”.

Wpłaty gotówkowe przyjmujemy w kasie Caritas w Łodzi, przy ul. Gdańskiej 111, od poniedziałku do piątku, w godz. 8:30 – 15:30.

**UWAGA: NIE PROWADZIMY ZBIÓRKI ODZIEŻY I OBUWIA.**

## **PORADNIK DLA OSÓB GOSZCZĄCYCH UCHODźCÓW Z UKRAINY**

Na podstawie materiałów przygotowanych przez mgr Katarzynę Podleską  
psychologa, psychotraumatologa

Zanim Twoi goście przyjadą. Jeszcze zanim przyjmiesz do siebie swoich nowych gości, powinieneś zdecydować, który pokój lub miejsce będą dla niego / dla nich dostępne. Wiele osób używa swojego wolnego pokoju, w którym wielu z nas przechowuje rzeczy, których nie używamy zbyt często.

Gdy goście przybędą, będą musieli poczuć, że mają trochę prywatności, więc dobrze jest upewnić się, że przeniosłeś wszystko, czego prawdopodobnie potrzebujesz.

Niektórzy z Waszych gości będą mieli tylko małą torbę, ale inni mogą przyjechać z walizkami i jeśli to możliwe i możesz im dać trochę miejsca do przechowywania ich (zwłaszcza jeśli oczekuje się, że zostaną na dłużej niż kilka dni), na pewno to docenią. Dobrym pomysłem jest również uporządkowanie pościeli i ręczników i przygotowanie ich dla nich.

Musisz także pomyśleć o zasadach panujących w domu. Może ci się zdawać, że Twój dom nie ma reguł, ale one istnieją! Każde gospodarstwo domowe działa na swój własny sposób, a Twoi goście nie będą wiedzieli, jak robisz pewne rzeczy.

Przeanalizuj takie sprawy jak codzienność, bezpieczeństwo, korzystanie z łazienki, wspólne korzystanie z kuchni, o której godzinie w domu jest cisza nocna i całą gamę innych spraw. Nie przewidzisz wszystkiego i będziesz musiał wyjaśnić niektóre rzeczy, gdy przyjadą twoi goście, ale im więcej jesteś w stanie przemyśleć z wyprzedzeniem, tym łatwiejsze będzie to dla wszystkich. Możesz też przygotować krótki pakiet wprowadzający, aby w sposób niewerbalny wyjaśnić, jak działa Twój dom.

Czasami goście w ostatniej chwili wpadają w panikę i wolą zostać tam, gdzie są (nawet jeśli jest to ulica), niż zmierzyć się z nieznanym. Proszę, nie obrażaj się tym. Nie chodzi o ciebie – chodzi o ich niepokój i strach.

Najlepszym sposobem na przywitanie gościa jest zaoferowanie mu herbaty i czegoś do jedzenia, ale przygotuj się na to, że gość będzie czuć się nieswojo jedząc razem z Tobą. Ponownie, nie jest to kwestia osobista – perspektywa jedzenia w nieznanym otoczeniu z osobami, których nie znają, może być dla nich zbyt niepokojąca.

Możecie jeść posiłki wspólnie, ale może być tak, że będą potrzebowali miejsca na przygotowanie własnego jedzenia (pamiętaj, aby zastanowić się, gdzie mogą przechowywać swoje jedzenie i kiedy mogą korzystać z kuchni).

Dużo uśmiechów, podstawowe informacje i szansa na odpoczynek i sen mogą być tym, czego naprawdę potrzebują w tym momencie.

Poza ciepłem i wytchnieniem, bardzo istotną sprawą dla Twoich gości może być dostęp do Internetu. Pamiętaj, że często na Ukrainie zostają ich rodziny i przyjaciele – będą chcieli mieć z nimi kontakt. Dlatego prosimy udostępnić mu hasło do wifi lub w jakikolwiek inny sposób pozwól mu na „podłączenie się” do Internetu. Na pewno będą Ci ogromnie wdzięczni, a pozwoli im to uspokoić się. Kontakt z bliskimi jest bardzo, bardzo ważny.

Upewnij się, że wiedzą, gdzie mają spać i gdzie jest łazienka – reszta może poczekać na następny dzień.

Twoi goście mogą spać przez długi czas lub nawet przez kilka dni. To nie jest beczynność. Kiedy ludzie przeżywają tak ciężkie chwile, mogą być wyczerpani i wdzięczni, że znajdują się w czystym, bezpiecznym i cichym miejscu.

Niektóre rzeczy mogą wymagać powtórzenia. Jeśli Twoi goście nie mówią zbyt dobrze po polsku, być może będziesz musiał poprosić o pomoc, być może o tłumacza. Tłumacz Google też może pomóc.

Gestykulacja i proste rysunki mogą być szybkim sposobem na pokonanie wielu przeszkód w porozumieniu się. Język ukraiński i polski nie są znowuż tak różne!

Niektórzy wstydzą się, że są w potrzebie, więc musisz być wrażliwy na to, czego potrzebują i jak oferujesz różne rzeczy. Wiele osób doceni również możliwość ćwiczenia języka polskiego i zrozumienia naszego stylu życia. Pomóc może samo słuchanie rozmów rodzinnych, a radio i telewizja są nieocenione pod wieloma względami.

### **Osoby ze specjalnymi potrzebami**

Osoby, które do przyjmiesz do swojego domu, to osoby, które przeżyły traumę, doświadczyły straty i widziały/słyszały o potwornych rzeczach, które się dzieją w ich kraju. Trudności w zasypianiu, nieufność wobec nieznanymi osób i doświadczeń oraz obniżony nastrój nie należą do rzadkości.

Być może będziesz gościł u siebie kobietę w ciąży lub z małym dzieckiem. Pomóż tej kobiecie, jeśli czujesz się na siłach i jest to możliwe. Uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl są z definicji bezbronni. To nie znaczy, że nie są elokwentnymi, inteligentnymi, zdeterminowanymi istotami ludzkimi; ale znajdują się w skomplikowanej sytuacji prawnej i osobistej, często doświadczając trudnych emocji i sytuacji, które pozostawiły im wiele skomplikowanych rzeczy

do przepracowania; a wszystko to w obcym kraju i kulturze. Jako gospodarz musisz być bardzo świadomy różnicy sił i zastanowić się, jak może to wpłynąć na twoją relację z gościem.

Szczególną uwagę należy zwrócić na rozwijanie jakichkolwiek relacji wykraczających poza relacje między gospodarzem a gościem oraz zastanowienie się, co zgoda może oznaczać dla gościa. Jest to szczególnie ważne w odniesieniu do relacji seksualnych (które naszym zdaniem nigdy nie byłyby właściwe między gospodarzami lub członkami ich gospodarstwa domowego a gośćmi), ale także relacji biznesowych lub jakichkolwiek umów finansowych (uważamy, że są one wysoce nieodpowiednie i stanowią znaczące ryzyko prawne, jeśli gospodarze zaakceptują jakikolwiek czynsz lub płatność, które mogą być interpretowane jako czynsz od gości).

Gospodarz może składać bardzo szczerą ofertę pomocy lub przyjaźni, ale gość może w rezultacie czuć się bezsilny i zobowiązany do wyrażenia zgody. Jeśli nie masz pewności co zrobić i jak postąpić, porozmawiaj o tym szczerze ze swoim gościem lub ze specjalistą. Zdecydowana większość problematycznych sytuacji przebiega bez problemów, a pomniejsze problemy są szybko rozwiązywane. Jeśli jednak z jakiegoś powodu nie czujesz się komfortowo lub zmieniają się Twoje okoliczności i potrzebujesz, aby Twój gość się przeprowadził, poinformuj o tym osobę lub organizację, która pośredniczyła w pomocy osobom z Ukrainy.

Zdarza się również, że uchodźcy wyraźnie nie radzą sobie z tym co się dzieje. Jest im ciężką żyć z nieznanymi im osobami, czują się odizolowani od przyjaciół i rodziny. Wciąż pamiętaj co przeżyli – w miarę możliwości okaż im ciepło.

Niektóre ustalenia, które poczyniliście na początku nie działają, ponieważ gość nie przestrzega domowych „zasad”. Jeśli tak się stanie, to od gościa zależy dostosowanie się do gospodarstwa domowego, a nie na odwrót. Takie problemy mogą pojawić się, gdy problemem są oczekiwania kulturowe

### **Jak pomóc osobie po przeżyciu traumatycznych zdarzeń**

Jeśli bierzesz na siebie odpowiedzialność pomagania ludziom, którzy przeżyli tragiczne dla nich wydarzenia, ważnym jest abyś robił to z poszanowaniem ich praw, godności i bezpieczeństwa. Traktuj ludzi z szacunkiem. Upewnij się, że robisz wszystko, co w twojej mocy, żeby osoby będące pod twoją opieką były bezpieczne.

Chroń je przed kolejnym cierpieniem.

Unikaj wystawiania ludzi na dalsze ryzyko, z powodu twoich działań;

Szanuj bezpieczeństwo ludzi, którym pomagasz;

Upewnij się, że traktujesz osoby będące pod twoją opieką na równi, nie dyskryminując ich.

Działaj jedynie w ich najlepszym interesie. W przypadku przekazywania im dalszych kontaktów, upewnij się, że są traktowani z należnym im szacunkiem i poszanowaniem ich praw.

Bądź cierpliwa/y i staraj się rozumieć. Powrót do zdrowia wymaga czasu, nawet jeśli osoba jest poddana terapii.

Bądź sprzymierzeńcem i dobrym słuchaczem. Osoba z zespołem stresu pourazowego (PTSD) może potrzebować ciągle mówić o traumatycznym wydarzeniu. To także część zdrowienia, unikaj więc pokusy, aby powiedzieć bliskiej osobie, żeby przestała przeżywać, to co się stało i zaczęła żyć.

Spróbuj przewidzieć i przygotować się na bodźce wyzwalające objawy PTSD. Te wyzwalacze to najczęściej rocznice traumatycznego wydarzenia, ludzie i miejsca związane z traumą, widoki, dźwięki i zapachy.

Jeśli jesteś świadoma/-y tego, które bodźce wywołują reakcje niepokoju, będziesz w stanie lepiej zaopiekować się bliską Ci osobą, a także ją uspokoić.

Nie odbieraj objawów PTSD osobiście. Objawy Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) to emocjonalne odrętwienie, gniew i wycofanie. Jeśli bliska Ci osoba wydaje się być odległa, rozdrażniona lub zamknięta, pamiętaj, że to może zupełnie nie mieć związku z Tobą. Nie naciskaj swojego gościa, żeby mówił/a. Osobom z PTSD często jest bardzo ciężko mówić o tym co przeżyli. Dla niektórych może to nawet pogorszyć sytuację. Nigdy nie próbuj, więc na siłę go/jej otwierać. Daj jej jednak jasno do zrozumienia, że gdyby zechciał/a mówić, Ty jesteś obok i chętnie go/jej wysłuchasz. Wszystkie reakcje są prawidłowe, nawet śmiech czy płacz bez powodu. Emocje zawsze pojawiają się falami – przychodzą i odchodzą. Pozwól płakać. Kiedy ktoś przy nas płacze, możemy się z tym czuć niekomfortowo. Ale płacz to sposób na wyrażenie emocji i nie jest on zły. Jeśli Wasi goście zaczną mówić o samobójstwie nie wahaj się i daj nam znać: zadzwoń pod numer 112!

Wspieraj w codziennych działaniach na ile to możliwe. W ciągu pierwszych kilku dni od powstania kryzysu, nawet najbardziej minimalne i rutynowe działania, mogą stać się niemożliwe. Delikatnie zachęcaj do spacerów, regularnego jedzenia, brania prysznic.

Noc jest najcięższa – Pamiętaj, że czas nocy, to czas najtrudniejszy dla osób w kryzysie – uprzedź o tym swoją rodzinę, żeby okazała empatię i zrozumienie.

Pamiętaj, że w czasie, w którym Ty śpisz – uchodźcy przeżywają swoją traumę.

Pamiętaj, nie wspieraj drinkami. I chciałoby się rzec – ani innymi ryzykownymi zachowaniami. Niektórzy ludzie mogą chcieć napić się kilka drinków, kiedy przechodzą przez trudny dla nich czas. Mogą szukać drogi do zapomnienia.

Udzielaj pomocy w werbalizacji ich uczuć, obaw oraz pytań poprzez użycie podstawowych terminów np. smutny, przestraszony, zły – nie używaj słów potęgujących emocje.

W rozmowie z nastolatkami zwracaj się do nich w sposób zbliżony do komunikowania się z dorosłymi.

Jeśli przyjmujesz do swojego domu dzieci, rozmawiając usiądź lub kucnij na wysokości oczu dziecka. Spytaj, czy czegoś potrzebuje. Dzieci są wyjątkowo podatne na stres i negatywny wpływ wydarzeń traumatycznych.

## **Dbaj o siebie**

Pomaganie uchodźcom - osobie w kryzysie jest bardzo wyczerpujące. Zwróć w tym wszystkim także uwagę na siebie. Czy Tobie czegoś nie potrzeba, czy Ty regularnie się odżywasz i macie z Rodziną czas dla siebie. Nawet najsilniejsze osoby potrzebują się zresetować.