**Uchodźczynie z Ukrainy - Superbohaterki mimo wszystko**

**Zmuszone do ucieczki w trosce o bezpieczeństwo i przyszłość swoich dzieci, nawet wiele miesięcy po przekroczeniu granicy z Polską, wciąż są w trybie mobilizacji. Zmienił się jednak kontekst: walkę o życie zastąpiła walka o przeżycie. Pomimo wielu wyzwań i trudności, nie są “bezbronnymi ofiarami” i wykazują się ogromną siłą i odpornością psychiczną. Stanowią też bardzo różnorodną grupę, o odmiennych problemach i potrzebach, niestety ich głos często nie jest słyszany. Uchodźczynie z Ukrainy są bohaterkami raportu przygotowanego pod kierownictwem dr Marii Baran z Uniwersytetu SWPS.**

Raport [„Superbohater w spódnicy. Odporność psychiczna Ukrainek uciekających do Polski przed wojną w Ukrainie - raport z badań i rekomendacje dla trzeciego sektora”](https://superbohaterki.org/) powstał z inicjatywy Fundacji Splot Społeczny.

Wskutek rosyjskiej inwazji na Ukrainę w lutym 2022 roku miliony ukraińskich obywateli szukały bezpieczeństwa i schronienia zarówno w zachodniej Ukrainie, w krajach sąsiednich, jak i poza Europą. Na całym świecie odnotowano 6,4[[1]](#footnote-1) mln uchodźców z Ukrainy. Już w pierwszym miesiącu wojny granicę z Polską przekroczyło, w zależności od szacunków, od 2,4[[2]](#footnote-2) do ponad 3 mln[[3]](#footnote-3) ukraińskich obywateli uciekających przed rosyjską agresją.

Badaczki z kilku ośrodków naukowych postanowiły zbadać psychospołeczne czynniki zarówno obniżające, jak i wspierające odporność psychiczną uchodźczyń z Ukrainy.

*Interesowała nas kondycja psychologiczna uchodźczyń w kontekście ich adaptacji do życia w Polsce. Badanie miało nadrzędny cel praktyczny: stworzyć wytyczne i rekomendacje dla trzeciego sektora wspierającego osoby uchodźcze z Ukrainy w Polsce po to, by robić to celniej i skuteczniej* - tłumaczy dr Maria Baran, psycholożka z Wydziału Psychologii w Warszawie Uniwersytetu SWPS.

Aby zrealizować ten cel, na przełomie 2022 i 2023 przeprowadzono pogłębione badanie jakościowe, czyli wywiady psychologiczne na temat odporności psychicznej ukraińskich uchodźczyń w Polsce.

**Uchodźca to nie ofiara**

Z badań wyłania się złożony obraz trudności i wyzwań doświadczanych przez uchodźczynie z Ukrainy w Polsce. Przede wszystkim uchodźczynie stanowią bardzo różnorodną grupę, co przeczy powszechnemu stereotypowi uchodźcy jako bezbronnej i straumatyzowanej ofiary.   
  
*Zupełnie inaczej będzie w Polsce funkcjonować młoda osoba, która zna język polski, ma tutaj rodzinę i znajomych, wyższe wykształcenie i umiejętności, a inaczej, powiedzmy, starsza osoba z niepełnosprawnością, która jest tutaj zupełnie sama. To są dwa różne światy. Trzeba też pamiętać, że nie każdy uchodźca to osoba, u której w wyniku doświadczenia traumy rozwiną się jakieś zaburzenia. Nie każdy uchodźca będzie potrzebował pomocy psychologicznej. To ważne, bo grantodawcy mieli takie założenia, przy czym zignorowali inne, skuteczne formy potencjalnej pomocy uchodźcom -* opisuje dr Baran.

Uchodźczynie często wykazywały się wręcz nadludzką siłą - czy to w drodze do Polski, czy już na miejscu, łącząc opiekę nad dziećmi z pracą w kilku miejscach, często poniżej kwalifikacji, byle tylko zapewnić podstawowe potrzeby dzieciom i bliskim. Nie chodzi jednak o romantyzowanie ich obrazu, ta “nadludzka” siła wynikała często po prostu z faktu, że nie było innego wyjścia.

**Wojna zabiera przeszłość, teraźniejszość i przyszłość**

Jak opisywały uczestniczki badania, rosyjska inwazja „odebrała” im przeszłość (np. niszcząc miejsce zamieszkania i dobytek czy dom jako miejsce prywatnych wspomnień), teraźniejszość (zmuszając do wyjazdu i drastycznej zmiany warunków życia), ale i przyszłość (np. w sytuacji, w której nie ma już do czego wracać).

To poczucie straty jest uniwersalnym doświadczeniem uczestniczek badania. Towarzyszy temu m.in. poczucie tymczasowości i nieosiągalnej normalności - cokolwiek uchodźczynie by nie robiły, trudno jest im prowadzić w Polsce “normalne” życie w sytuacji trwającego konfliktu i permanentnego strachu o los bliskich w Ukrainie. Wiąże się z tym ciągłe oczekiwanie na koniec wojny i możliwość powrotu do domu. Nie sprzyja to zaangażowaniu w życie w Polsce ani integracji społecznej.

**Niby podobni, a jednak różni**

Podobieństwo kulturowe między Polską i Ukrainą sprzyja szybszej adaptacji uchodźczyń. Okazuje się jednak, że nawet w tej sytuacji, istnieją liczne różnice kulturowe, które są źródłem dodatkowego stresu, nieporozumień, a czasem konfliktów. W wyniku rosyjskiej agresji, do Polski przyjechały też osoby, które nigdy nie były i nie planowały być za granicą - dla nich wszystko jest nowe i obce.

Dla niektórych osób nieznajomość okolicy oraz tego, jak załatwiać podstawowe sprawy była jednym z czynników, powstrzymujących uchodźczynie przed prowadzeniem aktywnego trybu życia czy nawet wychodzeniem z domu w celach innych niż zupełnie niezbędne, podstawowe sprawy.

**Relacje z Ukraińcami - źródło siły, ale nie zawsze**

Kluczowym źródłem wsparcia i radzenia sobie dla wielu uchodźczyń są inni Ukraińcy. Jednym z bardzo pozytywnych, a nie do końca przewidzianych aspektów pomocy uchodźcom w Polsce, np. podczas oferowanych kursów i zajęć, były nieformalne przerwy na herbatę, podczas których uchodźczynie mogły pobyć ze sobą, porozmawiać i zawrzeć nowe znajomości. Wyniki raportu wskazują na ogromnie ważną rolę wsparcia naturalnego, zajęć integrujących lokalną społeczność uchodźczyń.

Pomimo to, Ukrainki doświadczały też konfliktów z rodakami - zarówno tymi w Polsce, jak i bliskimi, którzy pozostali w kraju. Choć niektóre Ukrainki zdecydowały się na wyjazd do Polski właśnie z powodu nacisków i namowy rodziny, to inne spotykają się z brakiem zrozumienia, pretensjami czy nawet wprost oskarżeniami o zdradę.

Uchodźczynie mówią też o nierealistycznym obrazie uchodźstwa wśród tych, którzy pozostali w kraju. Częstym stereotypem jest to, jakoby uchodźczynie opływały w Polsce w bogactwa, wygodne i dostatnie życie, co rzadko kiedy bywa prawdą. Jest to dla uchodźczyń o tyle ciężkie, że nie czują, aby mogły dzielić się jakimikolwiek trudami życia w Polsce z osobami, które przebywają na terenie ogarniętym wojną. Z drugiej strony, rodzinie w Ukrainie trudno jest zrozumieć, np. dlaczego osoba w Polsce nie odbiera telefonu - a ta może przecież akurat pracować. Te realia utrudniają utrzymywanie pozytywnych relacji z bliskimi.

**Wszystko dla dzieci**

Z raportu wynika, że główną motywacją, która skłoniła uchodźczynie do wyjazdu z kraju są dzieci. Głównym powodem, dla którego kobiety wciąż funkcjonują pomimo wielu doświadczanych trudności, są również spoczywające na nich zadania i zobowiązania, często właśnie wobec dzieci. To ta odpowiedzialność nie pozwala im na “rozsypanie się” czy pogrążenie się w depresji. Jest to jednak koszt, który niektóre uchodźczynie zaczynają już odczuwać, np. na poziomie somatycznym.

**Co pomaga?**

Kluczowym czynnikiem przekładającym się na dobrostan Ukrainek w Polsce jest zaspokojenie podstawowych potrzeb, tj. mieszkanie, edukacja dla dzieci, praca. Niestety, często potrzeby te nie były w pełni zaspokojone, a wtedy trudno o dobrostan, integrację czy choćby poczucie bezpieczeństwa.

Uchodźczynie sięgały też po bardzo różnorodne i indywidualne strategie radzenia sobie, od tych dostępnych od ręki (jak aktywność fizyczna czy modlitwa), po wsparcie naturalne (kontaktu z Ukraińcami lub Polakami), zmianę podejścia do planowania czy wydatków.

Co ciekawe, wiele uczestniczek badania podkreślało, że tym, co pozwoliło im poczuć się prawie lub w miarę normalnie były drobne przyjemności, takie jak np. wycieczki, czytanie, kontakt ze sztuką (słuchanie muzyki, oglądanie filmów, wyjście do kina) czy dbanie o siebie. Takim elementem sprawiania sobie drobnych przyjemności było np. wydanie jakiejś niewielkiej nawet kwoty na zakupy wykraczające poza żywność czy produkty higieniczne, na „coś miłego”.

*To pokazuje różnicę w perspektywie uchodźców-beneficjentów oraz dobroczyńców, którzy mogą uważać, że finansowanie takich produktów jak np. wyjście na basen lub do kina, zakup szminki, lakieru do paznokci czy możliwość skorzystania z usług fryzjerskich, jest fanaberią. Okazuje się, że dla uchodźczyń są to często wydatki z jednej strony, poza zasięgiem budżetu domowego, a z drugiej, mające duży wpływ na samopoczucie i dobrostan, odciągające je od myśli o wojnie -* komentuje psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

**Ważne nawet drobne akty życzliwości**

Niemal wszystkie uchodźczynie podczas wywiadów wprost odnosiły się do zrywu solidarności i wszechobecnej pomocy Polaków po wybuchu wojny. Często nawiązywały do atmosfery i wrażenia, że Polacy współodczuwali z Ukrainkami, okazywali szacunek, wsparcie i serdeczność.

*Chociaż w rozmowach doceniano wszelkie formy wsparcia (od finansowego, materialnego po mieszkaniowe), bardzo ważną formą pomocy, było wsparcie emocjonalne. Często były to naprawdę bardzo drobne akty życzliwości lub solidarności, które jednak mocno zapadły uczestniczkom badania w pamięć i promieniowały na inne aspekty życia, np. wpływając pozytywnie na poczucie akceptacji w Polsce, poczucie się w Polsce “jak w domu” -* relacjonuje psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Wydaje się, że takie miłe, ludzkie gesty na początku pobytu w Polsce skutecznie chroniły Ukrainki przed negatywnym wpływem późniejszych zdarzających się doświadczeń wrogości czy dyskryminacji ze strony Polaków.

**Rekomendacje dla niosących pomoc**

W oparciu o doświadczenia opisywane przez uczestniczki badania autorki raportu przygotowały wytyczne i rekomendacje dla organizacji pozarządowych wspierających osoby uchodźcze z Ukrainy w Polsce.

*Wierzymy, że dzięki wynikom zrealizowanego badania, fundacje i instytucje będą mogły świadczyć bardziej adekwatne i efektywne wsparcie. Z kolei wolontariusze, psycholodzy, pedagodzy i inne osoby współpracujące na co dzień z osobami z Ukrainy zdobędą wrażliwą kulturowo wiedzę na temat potencjalnych wyzwań związanych m.in. adaptacją do życia w Polsce oraz strategii radzenia sobie z trudnościami, jak i na temat różnic kulturowych pomiędzy Polską a Ukrainą -* podsumowuje dr Baran.

Autorki raportu zwracają uwagę, że osoby pomagające powinny zawsze **podchodzić do beneficjentów w sposób zindywidualizowany,** sprawdzając, jakie są aktualne potrzeby uchodźców i do tego dostosowując swoje działania. Nie należy zakładać, że z góry wiadomo, co dla beneficjentów jest najlepsze.

Ważne jest edukowanie grantodawców w tym zakresie: po pierwsze, **potrzeby powinny wychodzić od beneficjentów**, po drugie, „nieważne” przyjemności pełnią istotną funkcję wzmacniającą dobrostan i adaptację migrantów.

Jak wynika z raportu, nie można stawiać znaku równości pomiędzy uchodźcą a osobą z traumą. **Potrzebna jest więc praca na rzecz przełamania stereotypu uchodźcy jako ofiary, osoby straumatyzowanej, słabej i zdanej na łaskę innych.** Warto zmierzyć się z tym problemem np. poprzez kampanie społeczne czy też warsztaty z odmienności, w których Polacy mogliby mieć realny i pogłębiony kontakt z uchodźcami z Ukrainy.

Ważne jest, aby **wspierać oddolne inicjatywy działające na rzecz lokalnych społeczności** i wciągać do nich i Polaków, i Ukraińców, jest to bowiem bardzo dobra okazja do poznania się, przełamania stereotypów, integracji i budowania więzi społecznych.

Konieczne są też **szkolenia dla administracji, pedagogów i psychologów szkolnych**, które wspierałyby ich w zakresie integracji klas wielokulturowych, pracy z uczniami po traumie i ogólnie w zakresie kompetencji kulturowych.

Badanie zrealizowano pomiędzy grudniem 2022 roku a lutym 2023 roku. Przeprowadzono 33 pogłębione wywiady psychologiczne z uchodźczyniami z Ukrainy w Polsce. Badanie prowadził Wydział Psychologii w Warszawie Uniwersytetu SWPS wspólnie z Uniwersytetem Ignatianum, Fundacją Splot Społeczny, Centrum Badań Migracyjnych na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza.

1. Office of the United Nations High Commissioner for Refugees, [UNHCR](https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine) [↑](#footnote-ref-1)
2. Pacewicz, P. (2023). Gdzie jest milion uchodźców z Ukrainy? W danych SG widać też lęk przed rocznicą 24 lutego. [↑](#footnote-ref-2)
3. Straż Graniczna (2022). [Statystyki SG](https://strazgraniczna.pl/pl/granica/statystyki-sg/2206,Statystyki-SG.html). [↑](#footnote-ref-3)