



UNIwersYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU



CeBaM
Centrum Badań Migracyjnych

REKOMENDACJE

Joanna Łopion

Rekomendacje dla aktywistów społecznych
dotyczące pracy z osobami z doświadczeniem uchodźstwa

Centrum Badań Migracyjnych
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
Poznań 2020

Joanna Łopion¹

Rekomendacje dla aktywistów społecznych dotyczące pracy z osobami z doświadczeniem uchodźstwa

Raport przedstawia propozycje skutecznych praktyk integracyjno-pomocowych skierowanych do osób pracujących z uchodźcami w Polsce. Powstał on w oparciu o praktyczną część pracy magisterskiej pt. „Aktywizm społeczny wobec kryzysu migracyjnego. Praktyki integracyjno-pomocowe na rzecz uchodźców w Polsce”, napisanej w Instytucie Antropologii i Etnologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu pod opieką dr hab. Agnieszki Chwieduk.

W roku 2020, w momencie powstawania raportu pozytywną decyzję o udzieleniu ochrony międzynarodowej w Polsce uzyskało jedynie 105 osób. Uchodźcy i uchodźczynie, którzy znaleźli schronienie w Polsce, pochodzą z Turcji, Rosji, Iranu, Turkmenistanu i Syrii. Wśród aplikujących o status uchodźcy byli też obywatele Ukrainy, Gruzji, Tadżykistanu i Kirgistanu. Po roku 2015, kiedy to z perspektywy europejskiej zaczęto mówić o tzw. kryzysie uchodźczym w związku ze wzmożoną liczbą migrantów przymusowych przybywających drogą morską do Grecji, „uchodźca” stał się wrogiem w debacie publicznej w Polsce. Wpływ na to, że pojęcie uchodźcy zaczęło mieć wydźwięk pejoratywny, miały między innymi dehumanizujące przekazy medialne i wypowiedzi polityków, którzy na własne potrzeby kreowali strach i niechęć wobec przybyszy. Powstały więc nowe, oddolne inicjatywy aktywistyczne w odpowiedzi na tzw. „kryzys uchodźczy”, mające na celu wsparcie bezpośrednio uchodźców ale także poparcie przyjmowania ich w naszym kraju. Jak pokazały moje badania, status prawny cudzoziemca ma ograniczony wpływ na decyzję o udzieleniu mu wsparcia przez działaczy społecznych, bowiem są oni skłonni pomóc każdemu cudzoziemcowi, który zgłosi się do nich i jest w potrzebie.

W świetle obowiązującego prawa tylko osoby, które otrzymają status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą, mogą skorzystać z trwającego rok Indywidualnego Programu Integracyjnego. Jego celem jest przede wszystkim doprowadzenie do niezależności ekonomicznej osób nim objętych, czyli do sytuacji, w której nie będzie im już potrzebna zarówno pomoc finansowa, jak i asystentura w sytuacjach życia codziennego. Program zakłada naukę języka polskiego, wsparcie finansowe pokrywające częściowo koszty wynajmu mieszkania i codziennych wydatków, udzielanie informacji na temat innych instytucji (np. organizacji pozarządowych) oraz poradnictwo specjalistyczne. Program ten w ocenie badaczy społecznych zajmujących się kwestiami integracji nie realizuje zakładanych celów. W mojej ocenie tzw. „kryzys uchodźczy” odstąpił niedomagania państwowych projektów integracyjnych oraz uprzedmiotowienie uchodźców w dyskursach i praktykach. Sprawilo to, że zwróciłam uwagę na metody oddolne i grupy aktywistyczne, chcąc dowiedzieć się, jak one realizują działania integracyjno-pomocowe.

¹ Kontakt do autorki: joanna.lopion@gmail.com

Przedstawione poniżej rekomendacje powstały w oparciu o doświadczenia aktywistów i aktywistek społecznych, a proponowane formy działań są ich sposobem na skuteczną integrację. Tekst zawiera również uwagi krytyczne dotyczące zaangażowania, które nie zawsze było przemyślane oraz propozycje rozwiązań problemów charakterystycznych w pracy z uchodźcami(-czyniami) czy w wielokulturowym zespole. Przez ostatnie cztery lata obserwowałam wzmożoną działalność wolontariacką i formowanie się oddolnych grup, które mają na celu m.in. organizację zbiórek na rzecz uchodźców, pomoc w odnajdowaniu się w polskiej rzeczywistości, integrację na rynku pracy, naukę języka polskiego czy informacyjną działalność skierowaną do społeczeństwa polskiego. Poczynione obserwacje i wywiady pogłębione z działaczkami i działaczami tych grup pozwoliły mi zebrać wnioski wyniesione z doświadczenia w pracy, którymi zechciały i zechcieli się podzielić, aby mogły służyć innym aktywistom i aktywistkom. Informacje zawarte w raporcie opracowane zostały na podstawie danych zebranych przeze mnie podczas badań etnograficznych. Zostały one odpowiednio pogrupowane, opatrzone wypowiedziami moich rozmówców i rozmówczyń oraz komentarzem o charakterze analitycznym.

METODOLOGIA

Badania prowadzone były wśród osób tworzących inicjatywę „Dzieci z Dworca Brześć”, „Chlebem i Solą” oraz „Kuchnia Konflikty” – wszystkie trzy działają na terenie Warszawy, w tym jedna również na terenie brzeskiego dworca kolejowego, wspierając rodziny czekające na wjazd do Polski i złożenie wniosku o ochronę. Dodatkowo, dla poszerzenia perspektywy poznawczej spotkałam się z osobami pracującymi w Fundacji „Ocalenie” (Warszawa) oraz aktywistką związaną z „Poznańską Garażówką”. Materiał do pracy magisterskiej, na podstawie której powstał raport, zbierałam na przełomie lat 2018 i 2019. Na potrzeby badań stworzyłam kwestionariusz do częściowo ustrukturyzowanych, pogłębionych wywiadów. Zostały one przeprowadzone z 13 osobami, a ich częścią były obserwacje uczestniczące poczynione w trakcie działań realizowanych przez grupy. Wśród osób, które podzieliły się ze mną swoją wiedzą i przemyśleniami, były głównie kobiety – aktywistki, liderki i inicjatorki grup.

Ufam, iż wyszczególnione przeze mnie w raporcie zagadnienia mogą być inspirujące dla tych osób, które chcą pracować z uchodźcami (-czyniami) w przyszłości i nie posiadają jeszcze znacznego doświadczenia w tym względzie. Poza rekomendacjami konkretnych praktyk, w raporcie uwrażliwiam również na kwestie pomijane w projektowaniu działań skierowanych do migrantów przymusowych. Uświadomienie sobie ich jest kluczowe dla efektywnej pracy i lepszego zrozumienia osób, z którymi przyjdzie nam współpracować.

JAK BUDOWAĆ RELACJE?

Jest też duży problem z wiekiem. Mamy szefową kuchni, która jest jeszcze młodsza ode mnie, no i czasami siłą rzeczy musi wydawać polecenia. Dziewczyny z Czeczenii, które są starsze, też mają z tym problem, bo jak to jest możliwe, że młodsza dziewczyna w wieku ich córek będzie im mówiła jak mają cebulę pokroić.

Relacje władzy występujące w działaniach pomocowych, nakładające się na odmienne konteksty kulturowe, mogą utrudniać współpracę w zespole wielokulturowym (w biznesie społecznie zaangażowanym czy w centrum wsparcia dla cudzoziemców). Dla polskich aktywistów dotarcie do ukrytych potrzeb uchodźców(-czyń) nie zawsze jest łatwe. Czasem z grzeczności osoba zgodzi się wziąć udział w prelekcji lub „pomyśli” nad proponowanym mieszkaniem, wiedząc od początku, że go nie wynajmie. Takie zachowania wynikają między innymi z nierównej pozycji władzy w relacji między działaczem a imigrantem, a także z odmiennych kodów kulturowych. Istotne jest budowanie relacji, która nie tworzy niezdrowej zależności czy poczucia konieczności odwzajemnienia się za wsparcie.

W pracy z grupą, w której mieszają się różne systemy wartości, pomocne może być spisanie tych wzorców postępowania, które są wspólne dla wszystkich. Mogą być one wyrażone na poziomie ogólnym, istotne jest, by uczestniczyli w procesie ich uzgadniania wszyscy członkowie zespołu. Tablica z wartościami powinna być umieszczona w widocznym dla wszystkich miejscu. Można więc wypisać zasady takie, jak np. otwarte mówienie o problemach związanych z pracą, nieużywanie przemocy, szacunek dla wszystkich klientów(-ek) oraz współpracowników(-czek) bez względu na wiek, pochodzenie, orientację seksualną, religię czy kolor skóry. Dodatkowo można opracować pożądany model komunikacji, np. najpierw osoby próbują rozwiązać konflikt między sobą, a jeśli to się nie uda, zgłaszają się po pomoc do koordynatorki czy współpracowników. Określenie zasad panujących w danej grupie, miejscu pracy czy podczas spotkań sprawia, że wszyscy są równi „wobec prawa”, ale także widzą, że ich zdanie się liczy i mają prawo być wysłuchani.

Według aktywistów(-ek), używanie prostych komunikatów oraz parafrazowanie wypowiedzi dla lepszego ich zrozumienia jest również przydatne. Kiedy np. uchodźczyni przychodzi do centrum wsparcia mówiąc, że przydałby się jej rower, warto zapytać wprost: „Czyli rozumiem, że mamy dla Pani załatwić/poszukać roweru, tak?”. Pozwala to uniknąć nieporozumień i ustalić konkretną potrzebę, ponieważ może być tak, że dla cudzoziemca samo wyrażenie potrzeby jest już prośbą o pomoc, a dla aktywisty nie znającego pewnych kodów kulturowych jest to nieczytelna informacja. Współpraca z tzw. mentorem kulturowym oraz organizacja pomocy rówieśniczej dla najmłodszych uchodźców mogą być efektywne w znoszeniu relacji władzy między działaczem(-ką) a uchodźcą(-czynią).

W trudnościach w komunikacji wynikającej z braku wspólnego języka jako przydatny wskazywano słownik obrazkowy do szybkiego porozumienia się, np. w pracy w lokalu gastronomicznym. Słownik przedstawia najczęściej wykonywane w kuchni czynności i używane produkty tak, aby osoby z zespołu mogły bez problemu wskazać dane warzywo, które należy pokroić, bez konieczności szukania odpowiednich słów w wielu językach.

DIAGNOZA POTRZEB PODSTAWĄ SKUTECZNYCH DZIAŁAŃ

To jest bardzo łatwe: mam ubrania, które mi zbywają więc wyczyszczę szafę i przy okazji zrobię coś dobrego. Nie robi się czegoś dobrego przy okazji. Ja na każdym spotkaniu mówię: najłatwiej jest do worka na śmieci nazbierać niepotrzebnych rzeczy. Tylko komu to jest potrzebne, czy to jest to mądre pomaganie?

Tak, jak pisałam w akapicie dotyczącym budowania relacji, pozycja aktywisty jako silnego autorytetu wpływa na efektywność działań skierowanych do uchodźców(-czyń). Według niektórych z moich rozmówców(-czyń) prowadzi to do traktowania migrantów przymusowych jako klientów lub biernych beneficjentów pomocy. Podmiotowość uchodźcy nie jest uwzględniana w momencie, gdy aktywiści nie rozmawiają z nim oraz nie dokonują diagnozy potrzeb, planując swoje działania. Prowadzi to do marnowania zasobów lub szkodliwych praktyk.

Jest to wynikiem skupienia się na celu, czyli realizacji własnej przydatności, zamiast na budowaniu wartościowej relacji. Stąd też bardzo często krytykowaną postawą jest organizowanie na własną rękę, pod wpływem silnych emocji, zbiórek ubrań czy śpiworów. Bez przemyślenia, sprawdzenia, czy faktycznie są one potrzebne uchodźcom w danym momencie, czy posiada się środki i czas, by przetransportować je np. do Grecji.

Dodatkowo zbyt otaczanie opieką (wyręczanie) migrantów przymusowych, którzy mają problem z adaptacją w nowym kraju może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego. Osoba nie nauczy się języka, nie nawiąże znajomości, czy zacznie samodzielnie załatwiać spraw w urzędzie. Inną krytykowaną praktyką jest „wystawianie uchodźców” jako prelegentów w debatach o tzw. „kryzysie migracyjnym”, bez przygotowania ich na trudne pytania, potęgując stres czy narażając na zakłopotanie. Tymczasem ich zgoda na udział w takich wydarzeniach może wynikać z chęci odwdzięczenia się za pomoc lub z uwarunkowanej kulturowo grzeczności.

KORZYŚCI ZE WSPÓŁPRACY W ŚRODOWISKU AKTYWISTYCZNYM

Stwierdziliśmy, że pójdziemy na pierwszy strzał i my powiemy, co nam nie wyszło. Ale ogólnie jest duży opór [w środowisku działaczy społecznych] bo wszyscy są przyzwyczajeni do tego, że jak mówią coś publicznie, to muszą mówić o tym, jacy są zajębiści. Tak jakby inaczej mieli stracić wiarygodność, że ktoś pomyśli, że są nieprofesjonalną organizacją.

Aktywiści dysponują doświadczeniem i wiedzą na temat wartościowych metod integracyjnych, które są efektem ich indywidualnej pracy. Umiejętności te są więc w pewnym sensie ich kapitałem na „rynku” organizacji non-profit. Dodatkowo, działalność społeczna jest ważną częścią tożsamości aktywistów, co sprawia, że dzielenie się wypracowanymi z trudem praktykami nie przychodzi im łatwo. Z kolei ostrzeganie się nawzajem przed praktykami szkodliwymi mogłoby być odebrane jako rezygnacja z prestiżu, jaki niesie ze sobą skuteczna działalność. Nakłada się na to dodatkowo sytuacja, w której grupy muszą nierzadko zabiegać o fundusze z tych samych programów i instytucji, co przekłada się na rywalizację.

Aktywiści i aktywistki w rozmowach przyznawały, że brak komunikacji, wzajemnego konsultowania pomysłów i chęć monopolizacji „rynku” wpływają negatywnie na efektywność działań na rzecz wspólnego celu. Dobrze mieć świadomość relacji w środowisku działaczy na poziomie danego miasta, chcąc zostać częścią ruchu na rzecz praw uchodźców. Bowiernie nie da się uniknąć uwikłania w sieci między działaczkami i działaczami z różnych grup i organizacji.

Muszą oni na różnych etapach swoich działań współpracować choćby dlatego, że wspierają tych samych uchodźców i uchodźczynie. Przytoczono mi przykład działań skierowanych do dzieci uchodźczych, które się powielaly lub nakładały w czasie, w granicach tego samego ośrodka dla cudzoziemców. Powodem był brak komunikacji między organizacjami, kiedy jedna z nich nie poinformowała, o której godzinie zabiera dzieci na basen, a druga nie wykazała zainteresowania tym, czy w czasie ich zaplanowanych zajęć dzieci będą w ogóle w ośrodku.

Brak solidarności w działaniach działa na szkodę samych działaczy, marnowana jest energia, a nowi aktywiści mogą zrazić się do działań przez konfliktową atmosferę. Należy mieć świadomość, że dzielenie się niepowodzeniami prowadzi do rozwoju i wynajdywania lepszych rozwiązań integracyjno-pomocowych. Rekomendacją w tym przypadku jest korzystanie z platform dzielenia się doświadczeniami, udział w spotkaniach i konsorcjach. Jeśli chodzi o działania w konkretnym ośrodku dla cudzoziemców, pomocny będzie kalendarz wydarzeń i ścisła współpraca. Najważniejszą rekomendacją tutaj wydaje mi się jednak regularna, grupowa lub indywidualna refleksja nad motywacją naszych aktywistycznych działań. Jeśli jest to osobisty rozwój, należy starać się, by nie przysłonił on głównego celu, jakim jest poprawienie jakości życia migrantów przymusowych.

UNIKANIE EPATOWANIA CIERPIENIEM

Byłam w teatrze na pokazie sztuki przygotowanej z dziećmi uchodźcami. Potem te dzieci zostały zaproszone na scenę, prowadziła to jakaś pani dziennikarka. Młodym twórcom można było zadawać pytania. I nie padło ani jedno pytanie o tą sztukę. Padło pytanie o to, kogo zostawiły na Ukrainie, dlaczego wyjechały. Dzieciaki ewidentnie nie czuły się komfortowo z tymi pytaniami. Pani dziennikarka nie zamoderowała tej dyskusji, nie powiedziała: słuchajcie, o to nie pytamy. W żaden sposób nie ułatwiła sprawy tym dzieciom.

Epatowanie cierpieniem i „wystawianie na pokaz” uchodźcy w celu przedstawienia szerszego problemu prowadzi do jego uprzedmiotowienia. Nie należy redukować jednostki do statusu prawnego, jakim jest posiadanie statusu uchodźcy w Polsce. Aktywiści powinni więc pamiętać, że mają do czynienia z konkretnym człowiekiem i skupić się na innych elementach jego tożsamości, dając im przestrzeń do ujawnienia się. Pozwoli to uciec od stereotypowego obrazu „uchodźcy” kreowanego w mediach i uwidoczni, jak zróżnicowana jest to grupa.

Cierpiętniczy wolontariat, czyli ciągle okazywanie współczucia, smutku, gniewu i bezsilności, w praktyce może prowadzić do wypalenia samego aktywisty oraz udzielać się uchodźcy(-czyni). Buduje to u danej osoby poczucie bycia ofiarą, a nie sprawcą, kompetentną jednostką. Jedną z aktywistek całą swoją działalność skupia właśnie na procesie odwrotnym, czyli generowaniu radości. Zapoznaje Polaków z uchodźcami(-czyniami) poprzez zabawę, wolontariat, teatr i wycieczki do różnych miast Polski. Tak, by możliwe było jak najdalsze odciążenie myśli migrantów przymusowych od codziennych zmartwień, takich jak tęsknota czy odmowne decyzje w sprawie ochrony.

Jako dobre praktyki warto więc wymienić tutaj stworzenie dla uchodźców i uchodźczyń przestrzeni do realizowania własnej kultury np. poprzez gotowanie tradycyjnych potraw.

Zajęcia manualne są doskonałą terapią dla osób doświadczających stresu, zarówno dorosłych jak i dzieci. Warto zauważyć, że działania takie, jak wspólny piknik czy zaangażowanie się uchodźców(-czyń) w wolontariat są tak samo ważne jak udzielane im wsparcie prawne czy mieszkaniowe. Generują one pozytywne przeżycia, oddają sprawczość i stwarzają pole do spotkań integrujących ze społeczeństwem goszczącym.

KONIECZNOŚĆ ZASPOKOJENIA PODSTAWOWYCH POTRZEB

Jeżeli kobieta w mieszkaniu co wieczór musi rozstawiać na środku dużego pokoju namiot i ubierać wszystkie dzieci w kurtki i wchodzić z tymi dziećmi do namiotu, bo jest tak zimno w mieszkaniu, to naprawdę ostatnią rzeczą, jaką ona ma na głowie, jest szlifowanie [polskiej] gramatyki.

Aktywiści wyznaczają spersonalizowany i zaangażowany kierunek dla działań integracyjnych w Polsce, lecz z ograniczonymi zasobami finansowymi, jakimi dysponują, oraz często wolontariackim charakterem ich pracy nie są w stanie (i nie powinni) zastępować systemowego wsparcia dla migrantów przymusowych. Powstało wiele prac dotyczących integracji uchodźców w Polsce (które zdają się być ignorowane przez rząd i polityków), gdzie wykazuje się, że jednym z głównych hamulców integracji jest zagrożenie bezdomnością.

Brak stabilności i zabezpieczenia podstawowych potrzeb uchodźców(-czyń) sprawiają, że nauka języka czy spotkania towarzyskie stają się dla nich drugorzędne. Co więcej, osoby ze statusem uchodźcy, po 12-miesięcznym okresie trwania Indywidualnego Programu Integracyjnego, nie mogą liczyć na systemowe wsparcie – pozostaje im więc jedynie asystentura ze strony organizacji pozarządowych. Te z kolei muszą być wyczulone na fakt, że pomoc mieszkaniowa i psychologiczna są podstawowymi potrzebami, a nieukończenie kolejnego kursu języka polskiego nie musi wcale wynikać z braku chęci, lecz z fundamentalnych problemów bytowych.

To, co rekomenduję, to przede wszystkim cierpliwość i zrozumienie. Zamiast irytować się, że dana osoba po raz kolejny „wypadła” z kursu językowego, warto dowiedzieć się, co stoi na przeszkodzie w nauce i spróbować znaleźć rozwiązanie. Być może jest to zbyt małe mieszkanie, które nie stwarza warunków do nauki, konieczność opieki nad dziećmi czy depresja. Pomóc może tutaj mentor kulturowy, który władając tym samym językiem, co uchodźca(-czyni), mający podobne doświadczenia, wzbudza większe zaufanie. Propozycja skorzystania z pomocy psychologa z jego ust może być bardziej przekonująca. Skuteczne są projekty, w których organizacje czy fundacje pośredniczą w wynajmie lokali dla uchodźców lub za pomocą zbiorów internetowych dofinansowują czynsze. Osoba, która nie musi się martwić o to, czym zapłaci za rachunki, może skupić się na nauce, własnym zdrowiu i poznawaniu kraju przyjmującego.

DOSTRZEGANIE GRUP WRAŻLIWYCH

Można też pomóc w sposób taki trwały, bo dzieci mają ogromne kłopoty z nauką. I my zrobiliśmy taki grafik, kiedy mogą licealiści i potem każdego dnia może kilkanaście dzieci

i wtedy patrząc na plan zajęć swoich dzieci dopasowują te godziny. Dzieci przychodzą z podręcznikami, zadaniami domowymi, które tutaj odrabiają wraz z [licealistami]. Ja wymyśliłam coś takiego, że odrabiają materiał stroniczka do przodu. Polski, angielski i matematyka, bo to są takie największe kłopoty.

Młody mężczyzna, który nie założył rodziny i zna język angielski, ma większe szanse na znalezienie w Polsce pracy, niż starsza kobieta niewładająca żadnym europejskim językiem. Jak wskazują aktywiści i aktywistki, samotne matki, kobiety i młodzież cudzoziemska to grupy szczególnie zagrożone wykluczeniem w Polsce. Samotne matki, z uwagi na konieczność sprawowania opieki nad dziećmi, często nie mają czasu na zajmowanie się nauką języka polskiego. Kobiety z krajów o patriarchalnym modelu społecznym, które nie podejmowały wcześniej pracy zarobkowej, często dopiero w Polsce po raz pierwszy w życiu biorą udział w rozmowie o pracę. Usamodzielnienie się w nowym kraju jest dla nich podwójnym wyzwaniem. Dzieci i młodzież, przez pryzmat sytuacji swoich rodziców, nie zawsze mogą wyobrazić sobie własną przyszłość w społeczeństwie polskim. Warto więc pokazywać im różne możliwości zawodowe i uwrażliwić na istotę edukacji, tak by miały szansę na podjęcie w przyszłości satysfakcjonującej pracy.

Aktywiści pokazują, że podstawą w pracy z tymi grupami osób jest zabezpieczenie ich podstawowych potrzeb życiowych, ale też duża elastyczność. Tak więc zajęcia powinny być dostosowane do potrzeb matek (np. kursy językowe z zapewnioną opieką dla dzieci, pomieszczeniem do karmienia czy przewijania). Kobietom można proponować prace, które pozwolą im łączyć obowiązki domowe z zarobkowymi, np. zdobienie paznokci, gotowanie lub pieczenie na zamówienie lub warsztaty gotowania potraw narodowych. Dobrze zadbać o to, by zajęcia dla tej grupy były dostosowane językowo (np. prosty język polski lub wsparcie tłumacza), „wyciągające” uchodźców(-czynie) z domów lub ośrodków, angażujące zarówno rodziców, jak i dzieci do wspólnej zabawy.

W życiu migrantów(-ek) przymusowych, jeśli uciekli z terenów dotkniętych przemocą, nie było wiele miejsca na śmiech i beztroskę. Rozrywka jest potrzebna każdemu, niezależnie od wieku. Nie powinno też dziwić, że często uchodźcy(-czynie) nie integrują się w kawiarniach, nie korzystają z oferty kulturalnej miasta. Najprawdopodobniej nie stać ich na takie wyjścia i zadaniem aktywistów(-ek) może być np. zorganizowanie wieczorku towarzyskiego dla kobiet czy zdobycie bezpłatnych biletów do muzeów (wiele placówek ma na względzie grupy o szczególnych potrzebach).

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z WYPALENIEM AKTYWISTYCZNYM

Dystans od pracy jest bardzo dużym wyzwaniem, bo ich [uchodźców i migrantów] problemy, mimo tego, że starasz się patrzeć na to z dystansem, i tak na ciebie wpływają. To jest przytłaczające i w jakimś momencie czujesz się bezradny i musisz czasem być świadomy tego, że wszystkim ludziom nie pomożesz.

Aktywizm społeczny jest pracą na własnych emocjach. To one w przeważającej mierze motywują działaczy do politycznego i społecznego zaangażowania. Empatia jest narzędziem,

dzięki któremu mogą zrozumieć sytuację migrantów przymusowych. Jednocześnie jest to praca silnie eksploatująca, co często prowadzi do wypalenia, zmęczenia i utraty motywacji.

Zarządzania własnymi emocjami i wyznaczania granic w pracy z osobami z doświadczeniem uchodźstwa działacze i działaczki muszą nauczyć się samodzielnie, nie mogąc liczyć na systemowe wsparcie w tej kwestii. Przyznanie się przed samym sobą do wypalenia jest pierwszym krokiem w drodze ku zadbaniu o siebie. Wpływa to również na efektywność pomocy uchodźcom, która zależna jest od ogólnej dobrej kondycji aktywistów. Radzić sobie z wypaleniem można na wiele sposobów.

Przede wszystkim nieocenione jest wsparcie innych działaczy, którzy wiedzą, przez co przechodzi „osoba wypalona” i nie będą oceniać jej decyzji, jeśli zechce odpocząć lub zrezygnować. Czasem wypalenie pojawia się u osób, na których ciąży zbyt duża odpowiedzialność za powodzenie realizowanych działań. Rozsądny podział obowiązków pomoże uniknąć przepracowania. Dobrze jest mieć również hobby, które jest zupełnie niezwiązane z działalnością aktywistyczną, które nie wymaga od osoby rzecznictwa i dysput, a pozwoli oczyścić umysł i odpocząć. Inną z zasad higieny pracy jest unikanie nadmiernego zamartwiania się sytuacją osób, które wspieramy, czasem nawet nieodbierania telefonów po wyznaczonym czasie, np. w weekendy. Wypalenie aktywistyczne jest coraz częściej zauważane w środowisku organizacji pozarządowych, a niektóre z nich oferują nieregularne, otwarte szkolenia z zakresu radzenia sobie z tym zjawiskiem.