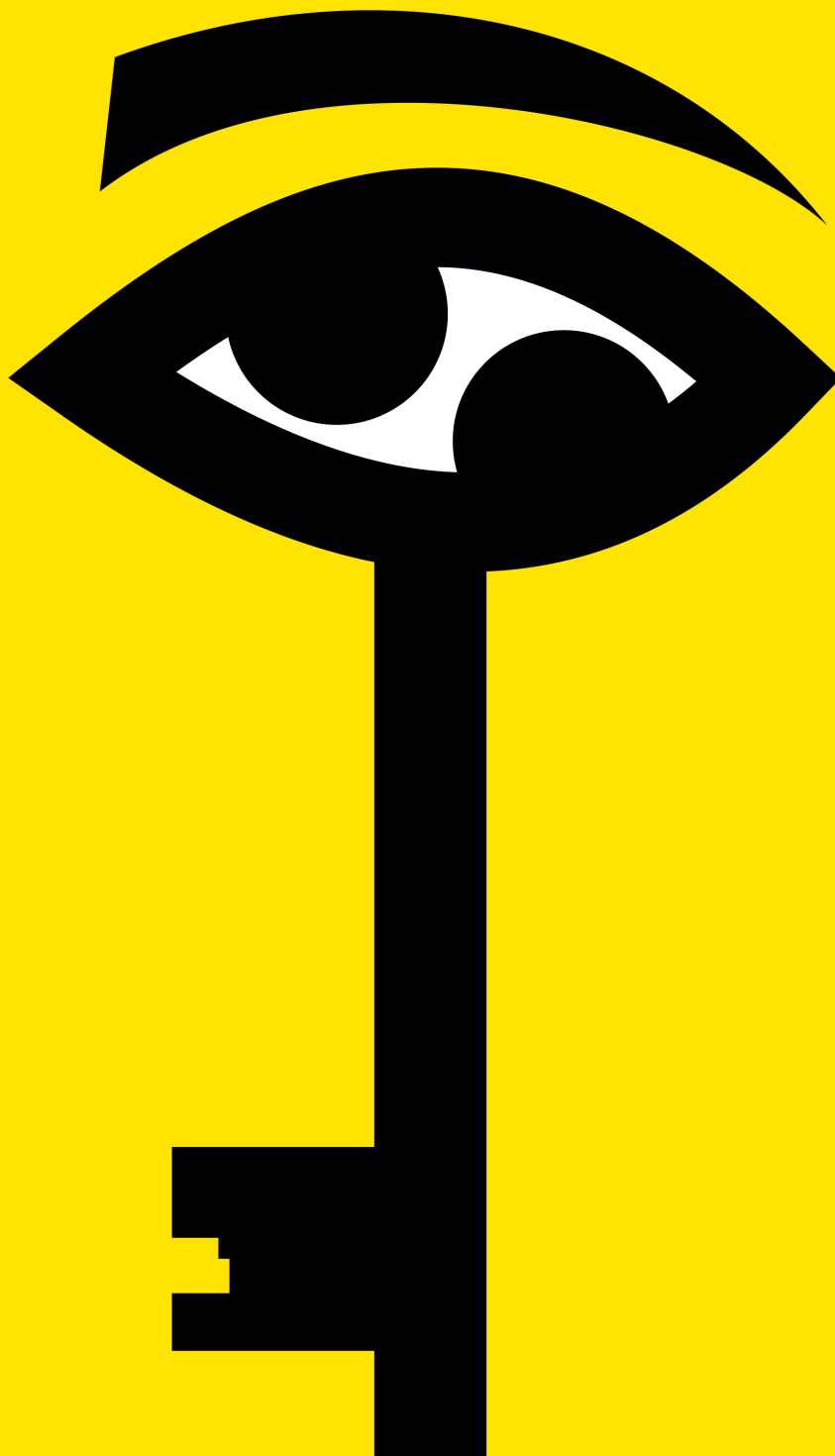




WYŻSZA SZKOŁA
INFORMATYKI I ZARZĄDZANIA
z siedzibą w Rzeszowie

Goszczący i goszczeni. Dobre praktyki współzamieszkiwania na czas kryzysu

Opracowanie: Iwona Leonowicz-Bukała



Rzeszów 2024

Po wybuchu pełnoskalowej wojny w Ukrainie, 24.02.2024 r., do Polski przyjechało wielu obywateli i obywaterek Ukrainy, uciekając przed skutkami konfliktu, szukając bezpieczeństwa dla siebie i swoich dzieci i starszych, często – z miejsc objętych działaniami zbrojnymi. Wielu z nich, w szczególności matki i dzieci, znalazło schronienie w polskich domach. Zostali przyjęci, nakarmieni i byli traktowani jak swoim. Zdarzały się również sytuacje, że wspólne zamieszkiwanie było rozczarowaniem – zarówno dla gości, jak i goszczących. Dwie strony inaczej myślały o formie, zakresie i rodzaju oferowanego wsparcia, a czasem po prostu do siebie nie pasowały.

W 2022 roku zespół badawczy z Rzeszowa rozpoczął serię wywiadów z Polakami goszczącymi Ukraińców we własnych domach, a w styczniu 2023 r. – z samymi uchodźcami i uchodźczyniami, którzy mieszkali wraz z polskimi gospodarzami. Jednym z wątków tego badania były różnorakie problemy, na jakie obie strony napotkały.

Czy jesteś Gościem, czy Gospodarzem, w tej publikacji znajdziesz szereg dobrych praktyk, których stosowanie, rozmowa o nich, pamięć – mogą uchronić Ciebie, Twoją rodzinę, osobę, z którą przyszło Ci mieszkać w kryzysowej sytuacji.

Autorka

Publikacja zrealizowana w ramach projektu „Doświadczenia przyjmowania ukraińskich uchodźców we własnym domu. Socjologiczna analiza fenomenu polskiej gościnności” (“Experiences of Receiving Ukrainian Refugees at Your Own Home. The Sociological Analysis of the Phenomenon of Polish Hospitality”). Badania sfinansowano z Programu Grantów Interwencyjnych Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej (BPN/GIN/2022/1/00106).

Jeśli zdecydowałeś się gościć u siebie rodzinę w trudnej sytuacji, sytuacji kryzysowej, pamiętaj o tych regułach.

Ustal jasne zasady wspólnego mieszkania - wprowadź jasne reguły dotyczące prywatności i czasu wolnego, aby uniknąć potencjalnych, niepotrzebnych konfliktów. Upewnij się, że goście rozumieją, z czego mogą korzystać dowolnie, a w jakich przypadkach oczekujesz uzgodnienia pewnych spraw z Tobą. Upewnij się, że Twoi goście rozumieją i akceptują zasady, aby stworzyć harmonijną atmosferę wspólnego życia.

Bądź elastyczny – skoro przyjąłeś pod swój dach uchodźców, zapewne rozumiesz, że może to wymagać dostosowania się do codziennych rutyn i warunków życia. Bądź elastyczny i gotowy do zmian, aby zaspokoić potrzeby Twoich gości. Przygotuj się na regularne spotkania, aby omawiać wszelkie zmiany lub potrzeby. Staraj się planować harmonogramy i przestrzeń domową w taki sposób, aby umożliwić zmiany w przypadku niespodziewanych sytuacji.

Bądź gotów do mediowania i rozwiązywania konfliktów, które mogą pojawić się między Twoimi gośćmi albo między nimi i otoczeniem – w szkole, miejscu pracy, przychodni. Zrozum, że napięcia mogą wynikać z różnych czynników, w tym różnic kulturowych i osobistych problemów.

Musisz też pamiętać, że **między Tobą a Twoimi gośćmi różnice kulturowe mogą być znaczne**, pomimo bliskości kraju ich pochodzenia lub Twoich wcześniejszych wyobrażeń. Szanuj zwyczaje i nawyki Twoich gości. Ucz się o tradycjach i zwyczajach kulturowych Twoich gości i stwórz przestrzeń, w której mogą one być wyrażane i celebrowane - pozwól im np. na gotowanie własnych potraw. Z drugiej strony, udostępnij im materiały edukacyjne lub organizuj spotkania, aby pomóc Twoim gościom zrozumieć kulturę i obyczaje Polski. Zapraszaj ich na rodzinne spotkania lub wspólne świętowanie.

Szanuj prywatność swoich gości i ich prawo do podejmowania własnych decyzji. Upewnij się, że Twoi goście wiedzą, że mogą liczyć na swobodę w swojej przestrzeni prywatnej. Unikaj ingerowania w ich sprawy osobiste, chyba że zostaniesz poproszony o pomoc lub wsparcie. Staraj się nie wyręczać ich w prostych czynnościach – niech mają szansę na zaangażowanie się w planowanie własnego czasu i przyszłych decyzji. Jeśli nie pozwolisz im na stopniowe usamodzielnianie się, możesz narazić ich na trudności w późniejszej adaptacji do życia w Polsce i odebrać poczucie kontroli nad własnym życiem. W sytuacji uchodźczej jest im wystarczająco trudno. Oferuj wsparcie i pomoc, zwłaszcza w nawigowaniu po nieznanym aspekcie życia w Polsce, ale **pozwól swoim gościom na samodzielność.**

Ważne dla Ciebie będzie także **ustalenie granic**, aby chronić siebie i swoją rodzinę przed przytłaczającym ciężarem emocjonalnym Twoich gości. Goszcząc osoby uciekające przed traumą, **dowiedz się z wyprzedzeniem, kiedy i jak szu-**

kać pomocy lub interwencji w razie potrzeby, np. zgłaszając przypadki nadużyć lub uzależnień odpowiednim organom. Pamiętaj, że Twoje zdrowie psychiczne jest równie ważne jak wsparcie, które oferujesz swoim gościom.



Najważniejsza w waszym wspólnym zamieszkiwaniu będzie jednak otwarta komunikacja!

Priorytetyzuj otwartą i uczciwą komunikację z Twoimi gośćmi. Omów oczekiwania, rutyny i wszelkie obawy otwarcie, aby uniknąć późniejszych nieporozumień. Komunikuj swoje oczekiwania dotyczące zasad domowych i obowiązków, aby zapewnić harmonijną atmosferę życia dla wszystkich. Jednocześnie, bądź uważny na sygnały, świadczące o tym, że Twoi goście nie chcą o czymś rozmawiać – temat wojny, podróży do Polski, pozostawionego dobytku czy światopoglądu politycznego, religijnego, społecznego może być dla nich tematem zbyt trudnym, emocjonalnym, a nawet traumatyzującym. Okaż troskę wobec samopoczucia Twoich gości.

Bądź empatyczny. Przyjmowanie uchodźców może narazić Cię na ich traumatyczne doświadczenia i emocjonalne cierpienie. Wykaż empatię wobec sytuacji Twoich gości. Zrozum, że mogą oni przeżywać znaczne wyzwania i niepewność z powodu wojny na Ukrainie. Oferuj wsparcie i zrozumienie, gdy tylko jest to możliwe. Bądź dostępny, aby wysłuchać i ofiarować wsparcie emocjonalne w trudnych chwilach, a jeśli nie jesteś na to gotowy, oferuj wsparcie w znalezieniu profesjonalnej pomocy, zwłaszcza, jeśli Twoi goście borykają się z utratą, separacją lub innymi traumatycznymi wydarzeniami.

Dbaj o siebie. Priorytetyzuj swój własny stan psychiczny i emocjonalny. Czasami zrób sobie przerwę i poszukaj wsparcia od przyjaciół, rodziny lub profesjonalnych źródeł, aby poradzić sobie ze stresem związanym z przyjmowaniem uchodźców. Znajdź czas na relaks i działania, które pomogą Ci się zregenerować, sprawią, że będziesz czuł się lepiej, abyś mógł efektywnie wspierać swoich gości.

Korzystaj z zasobów społeczności, w której funkcjonujesz – rozpoznaj, jakie wsparcie oferuje dla uchodźców Twoja gmina, miasto, Kościół lub organizacje pozarządowe. Dowiedz się, jak wygląda kwestia opieki medycznej i pomocy społecznej dla uchodźców w Twoim miejscu zamieszkania lub najbliższej okolicy. Udostępnij swoim gościom informacje o lokal-

nych organizacjach, które mogą oferować wsparcie w zakresie integracji i pomocy humanitarnej.

Jeśli czujesz się przytłoczony wyzwaniami związanymi z przyjmowaniem uchodźców, **nie wahaj się skontaktować z innymi gospodarzami** – poszukaj ich w Internecie lub popytaj znajomych. Dzielenie się doświadczeniami i zasobami może pomóc złagodzić obciążenie i zapewnić silniejszą sieć wsparcia dla wszystkich zaangażowanych.

Kiedy minie pierwszy, niespokojny okres tuż po wprowadzeniu się, **zaplanuj rozmowę o przyszłości** i możliwościach, jakie Twoi goście mają w Polsce. W pewnym momencie będą musieli się wyprowadzić i usamodzielnąć, mimo lęku i niepewności.

Jeśli po wyprowadzce Twoi goście będą chcieli utrzymywać z Tobą kontakt, możesz być na to otwarty. Może się jednak zdarzyć, że będą chcieli zapomnieć o trudnym dla siebie okresie życia. Bądź gotów zrozumieć to i po prostu życzyć im powodzenia.

Jeśli jesteś gościem w domu osób, które zdecydowały się pomóc Tobie i Twojej rodzinie, pamiętaj o kilku zasadach, które pomogą Wam uniknąć niepotrzebnych konfliktów i nieprzyjemnych sytuacji.

Zachowaj elastyczność - **bądź gotowy dostosować się do domowych rutyn i stylu życia swoich gospodarzy.** Szanuj ich sposób życia i bądź otwarty na kompromisy dla zachowania harmonii. Jesteś w trudnej sytuacji i na pewno otwarta postawa ułatwi Tobie i Twojej rodzinie codzienne funkcjonowanie.

Twoim gospodarze zapewne otwarli przed Tobą swój dom, pamiętaj jednak, że **pewnych fizycznych i kulturowych granic nie powinieneś przekraczać.** Traktuj mienie swoich gospodarzy z ostrożnością. Oferuj pomoc w sprzątanii i codziennych sprawunkach, koniecznie sprzątaj po sobie czy swoich dzieciach, przestrzegaj zasad domowych. Pamiętaj, że w każdym kraju obowiązują nieco inne normy dotyczące np. segregowania odpadów, ceny wody czy energii mogą też różnić się od tych, do jakich jesteś przyzwyczajony. Postaraj się dowiedzieć o ważnych kwestiach związanych z codziennym funkcjonowaniem, które uchronią Twoich gospodarzy przed nieprzyjemnymi sytuacjami. Szanuj różnorodność - różnice kulturowe czy językowe. Unikaj robienia założeń lub osądów na podstawie stereotypów – poznaj swoich gospodarzy i daj się poznać.

Bądź także świadomy emocjonalnych granic swoich gospodarzy. Unikaj narzucania im swoich problemów lub traum zbyt intensywnie i szukaj pomocy profesjonalnej, jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia – psychologicznego, prawnego czy medycznego. Twoi gospodarze mogą być pomocni, wysłuchać Cię i pocieszyć, pomóc dotrzeć do potrzebnych zasobów, ale może im brakować wiedzy, aby efektywnie radzić sobie ze wszystkimi Twoimi potrzebami. Pamiętaj zwłaszcza o dobrostanie dzieci – zarówno swoich, jak i dzieci gospodarzy. Niech nie spada na ich barki więcej niż musi.

Bądź otwarty na rozmowę i bieżące rozwiązywanie wszelkich potencjalnych konfliktów, nie unikaj zadawania pytań i odpowiadania na nie, o ile nie przekraczają granic uprzejmości. Twoi gospodarze, jak i Ty, macie prawo do prywatności, intymności i zachowania dla siebie kwestii osobistych. Mogą być tematy, o których nie chcesz rozmawiać, gdyż są dla Ciebie trudne i budzą zbyt wiele emocji. Jednak, kiedy potrzebujesz pomocy, masz jakieś obawy czy wątpliwości, jak należy postąpić, proś o wsparcie. Bądź też gotowy do słuchania i rozumienia punktu widzenia swoich gospodarzy, ich rekomendacji, porad i sugestii. Prawdopodobnie mają dobre intencje, nawet jeśli jakieś rozwiązania nie wydają Ci się zaspokajać Twoich potrzeb. **Rozmawiaj o problemach w sposób spokojny i konstruktywny, szukając wspólnego rozwiązania, które zaspokoi wszystkie strony.**

Bierz odpowiedzialność za własne życie, dąż do niezależności i samowystarczalności najlepiej, jak potrafisz w dostępnych warunkach. Przejmuj

inicjatywę w załatwianiu swoich spraw, takich jak zadania administracyjne i osobiste sprawy, jeśli tylko wystarcza Ci na to znajomości języka czy umiejętności organizacyjnych. Kiedy będziesz emocjonalnie gotowy, zacznij planować przyszłość i dalsze decyzje.

Zaangażuj się w życie lokalnej społeczności, poszukaj dostępnych zasobów i usług wsparcia dla uchodźców.

Budowanie relacji i korzystanie z zasobów społeczności może pomóc złagodzić niektóre z obciążeń, z którymi możesz się borykać. Uczestnicz w lokalnych wydarzeniach społecznych i działaniach charytatywnych, aby zintegrować się z miejscową społecznością i uzyskać wsparcie. Znajdź kontakt z innymi osobami w podobnej sytuacji. Pamiętaj, że szukanie pomocy nie jest oznaką słabości, lecz odwagą i determinacją w radzeniu sobie z trudnościami życiowymi.

I wreszcie, **doceniaj wysiłki, jakie podejmują Twoi gospodarze**, aby Cię ugościć. Dla nich to również nie jest łatwa sytuacja, a jednak zdecydowali się na pomoc. Jeśli mimo starań, nie jesteście w stanie zachować dla siebie życzliwości, spróbujcie znaleźć rozwiązanie dobre dla obu stron.



Opracowano za zgodą autora na podstawie artykułu Kamila Łuczaja pt. Multifaceted Hospitality. The Micro-Dynamics of Host–Guest Relations in Polish Homes after 24 February 2022, “Central and Eastern European Migration Review”, Vol. 0, No. online first, 2023, pp. 1-21.

Skład: Patrycja Longawa

Wydawca: Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

Tytuł angielski: Hosts and Guests. Good practices of home accommodation in a crisis