

путеводитель по вопросам, которые могут возникнуть

dissidentby | 2024

~~первые~~ новые шаги

общее

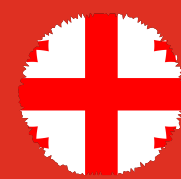
Польша



Литва



Грузия



dissidentby | 2024

психологическая помощь,

медицинские услуги,

легализация,

язык

ДО ТОГО, КАК НАЙТИ РАБОТУ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

dissidentby | 2024

После тюрьмы многие люди переживают трудные времена. Они могут испытывать страх, тревогу или сильный стресс. Совершенно нормально чувствовать себя так после этого тяжелого испытания.

Одна вещь, которая может очень сильно помочь, — это разговор с человеком, который понимает, через что вы проходите, например с психотерапевтом или консультантом. Они **обучены помогать людям справляться с тяжелыми чувствами и переживаниями**. Одна из причин, по которой важно поговорить с кем-то, — это посттравматическое стрессовое расстройство, или ПТСР.

Посттравматическое стрессовое расстройство может возникнуть, когда человек переживает что-то очень страшное или опасное, например, попадает в тюрьму. Вы можете чувствовать себя нервно, видеть плохие сны или даже испытывать трудности в общении с людьми. Но вот в чем дело: это совершенно нормально, и **нет ничего постыдного в том, чтобы обратиться за помощью**.

Разговор с психологом или психотерапевтом поможет вам понять, почему вы так себя чувствуете, и даст вам **инструменты, чтобы справиться с этими чувствами**. Это похоже на то, как если бы у вас был проводник, который помог бы вам в трудном походе. Они поддерживают вас и следят за тем, чтобы вы были **в порядке на каждом шагу**.

Помните, что просьба о помощи не означает, что вы слабы. На самом деле нужно иметь много мужества, чтобы обратиться за помощью и рассказать о том, что вы переживаете. Так что если вы испытываете трудности после пребывания в тюрьме, **не бойтесь просить о помощи**. Вы заслуживаете того, чтобы чувствовать себя лучше, и есть люди, которые хотят вам в этом помочь.

КУДА ИДТИ

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.

dissidentby | 2024



— доступна помощь **онлайн**



— Польша, **офлайн**



— Литва, **офлайн**



Форма от Весны



Fenix

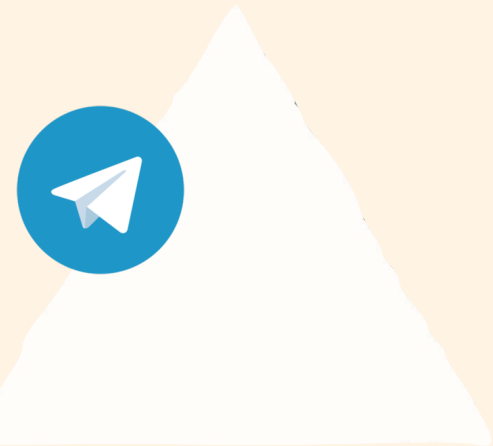


BySoł



Dobry Start

+48 22 658 04 87 (телефон)
biuro@fds.org.pl (почта)



Страна для Жизни |
бот в Телеграм



Давер |
бот в Телеграм



FBC



Беларускі дом



Е-здоровье

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

dissidentby | 2024

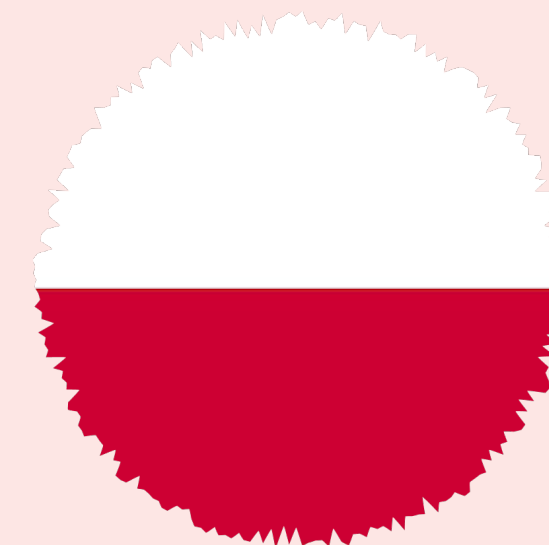
Заботиться о своем здоровье после пребывания в тюрьме очень важно.

Ваше тело и разум могут нуждаться в дополнительной заботе и внимании после такого тяжелого периода. Кроме того, сохранение здоровья поможет вам чувствовать себя лучше и быстрее встать на ноги.

Существует множество способов позаботиться о своем здоровье. Правильное питание, достаточный сон и физические упражнения — все это очень важно. Но иногда вам может понадобиться дополнительная поддержка, и тогда на помощь приходят некоммерческие **организации и фонды**. Эти группы похожи на супергероев для людей, которым нужна поддержка после пребывания в тюрьме. Они предлагают **все виды помощи**: доступ к медицинскому обслуживанию, консультации и терапию, а также помогают найти работу или жилье.

Самое приятное, что все предлагают свою помощь **бесплатно**, поэтому вам не придется беспокоиться о том, что вы не сможете себе этого позволить. Все, что вам нужно сделать, — это обратиться за помощью, и они будут помогать вам на каждом шагу.

ПОЛЬША



Возможность получить медицинскую помощь, реабилитироваться после заключения, поехать на отдых (санаторий), получить компенсацию за лекарства:

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



Bysoł / ByHelp



Подорожник | Весна



Partyzanka
(консультации)

NFZ

Национальный фонд
здравоохранения (NFZ)
финансирует ваше медицинское обслуживание в ряде случаев:

1. Если вы не устроены на работу, то вы можете оформить государственную страховку самостоятельно.
2. Если в Польше вы работаете по:
Umowa o pracę (трудовой договор)
или **Umowa zlecenia** (договор поручения),
то **работодатель ОБЯЗАН** платить за вас взносы в **ZUS**, а значит вам доступна государственная медицина

Вам нужно обратиться в ближайшую **Przychodnia** рядом с домом и подать документы и заявление.

3. Если вы подали заявление на **Международную Защиту**, то вы имеете право на медицинское обслуживание на протяжении всего времени рассмотрения дела и в течение двух месяцев после (в документах будет указана вся информация о том, куда обращаться)
4. Если вы **регистрируетесь как безработный**, то страховка оформляется бесплатно для всей семьи. Urząd Pracy

! При одном работающем члене семье, в страховку вписываются **все члены семьи!**

частные страховки

! Страхование в Польше **необязательное**. Вы всегда можете получить нужную услугу за деньги. При этом, например, при попадании в больницу при отсутствии страховки вас обслужат, но выставят счет.

Для спокойствие есть частные страховки, которые в основном работают по принципу „абонемента в медцентр”. Можно посещать врачей и сдавать анализы, в разные пакеты включен разный объем исследований.

Большой разницы между фирмами нет, можно выбирать по подходящему пакету и расположению медцентров.

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



PZU



Medicover



Luxmed



Polmed

ЛИТВА

Названия **кликабельны**,
Нажимайте, чтобы перейти.



Возможность получить медицинскую помощь,
реабилитироваться после заключения,
поехать на отдых (санаторий),
получить компенсацию за лекарства:



Byso1 / ByHelp



Подорожник | Весна

Для лиц, подавших документы на международную
защиту в Литве (которые находятся на этапе
рассмотрения дела, медицинское страхование
финансируется государством и является
БЕСПЛАТНЫМ.

! В Литве действует **обязательное** медицинское страхование!



СОДР (SODRA) – является государственным
учреждением, ответственным за управление
социальным страхованием в Литве.

Стоимость ежемесячной оплаты: **64.50 евро**

ЛИТВА



Постоянные резиденты Литвы, пользующиеся услугами частных страховых компаний, обязаны, тем не менее, делать взносы и в Государственный фонд медицинского страхования.

Официально трудоустроенные резиденты **не должны лично** делать обязательные взносы в Государственный фонд медицинского страхования — это за них делает работодатель.

Фрилансеры должны **лично** делать **обязательные взносы** в фонд медицинского страхования через Sodra.

Больше информации о взносах можно найти **здесь**.
Вы также можете записаться на консультацию со специалистом из Sodra **здесь**.

частные страховки

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



Эл. почта: info@balcia.lt
www.balcia.lt



Эл. почта: bta@bta.lt
www.bta.lt



Эл. почта: info@compensa.lt
www.compensa.lt



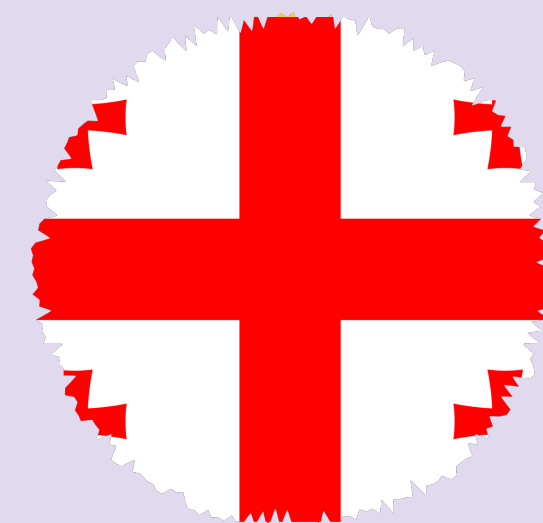
Эл. почта: info@ergo.lt
www.ergo.lt



Эл. почта: info@if.lt
Facebook [If draudimas](https://www.facebook.com/If_draudimas)
www.if.lt

ГРУЗИЯ

Названия **кликабельны**,
Нажимайте, чтобы перейти.



Возможность получить медицинскую помощь,
реабилитироваться после заключения,
поехать на отдых (санаторий),
получить компенсацию за лекарства:



Byso1 / ByHelp



Подорожник | Весна

! В Грузии **нет обязательного** медицинского страхования

платные страховки

Обратиться можно **в любую клинику с паспортом**, на ресепшене говорят на английском или на русском.

Стоимость приблизительно как в Беларуси в частных клиниках (100 лари – 35 долларов).

Хорошая **страховка** стоит **около 1000 лари на год**, при покупке такой страховки открывается больше возможностей для семей с врачами и скидки в аптеках. В целом в аптеках много скидок.

ЛЕГАЛИЗАЦИЯ

dissidentby | 2024

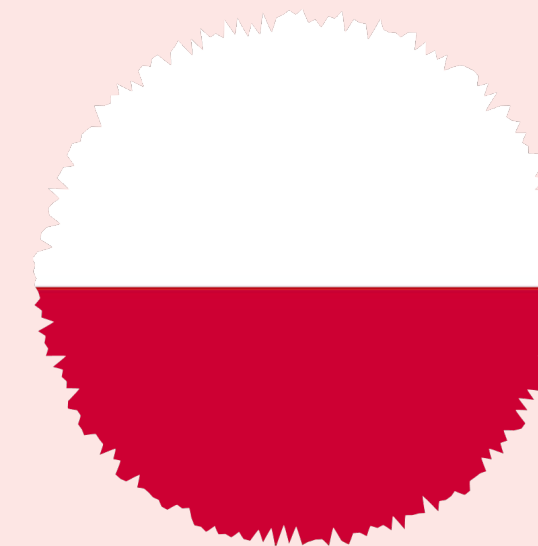
В каждой стране есть люди, которые готовы протянуть руку помощи, если вам пришлось покинуть свой дом по политическим причинам. Эти организации понимают, как трудно бывает начинать жизнь заново на новом месте.

Они предлагают поддержку в виде **консультаций и сопровождения**, когда это необходимо, чтобы помочь вам сориентироваться в процессе оформления вашего правового статуса, будь то получение международной защиты (дополнительная защита или статус беженца) или обжалование полученных отказов от местных миграционных служб.

Они заботятся о том, **чтобы с вами обращались справедливо** и чтобы у вас был шанс построить безопасное и надежное будущее, в какой бы точке мира вы ни находились.

ПОЛЬША

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



ЦБС (Центр Беларуской Солидарности)

телефон: +48662200400
почта: info@belaruscenter.eu
телеграм: t.me/cbs_help



Partyzanki

телефон: +48600384500
телеграм: <https://t.me/partyzankabot>



Fundacja Ocalenie

телефон: +48228280450
почта: cpc@cpc.org.pl



Красный Крест

в Варшаве есть юрист,
который может проконсультировать
по легализации бесплатно
телефон: +48780771106
сайт: <https://pck.pl>



Беларускі Дом

почта:
repressions@belaruski-dom.eu



Dobry Start

телефон: +48226580487
почта: biuro@fds.org.pl



BelPolska

бот в Телеграм



Центр помощи мигрантам

сайт: <https://caritas.pl/migranci-i-uchodzcy/>

ЛИТВА

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



Консультационно-
информационная служба
„Помощь мигранту”

телеграм: [https://t.me/
strunufund_nigris_bot](https://t.me/strunufund_nigris_bot)



Консультация
по визам и ВНЖ

телеграм: [https://t.me/
bysol_support](https://t.me/bysol_support)



БДПЧ (Беларуский
Дом Прав Человека)

телефон: +370 5 212 77 03
почта: house@belhumanrights.house
сайт: <https://belhumanrights.house>

ЛЮБАЯ СТРАНА

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



Хельсинский фонд
по правам человека

телефон (будни с 14 до 17):

[+48 789 065 118](tel:+48789065118)

почта: refugees@hfhr.pl



правозащитная организация
Respect-Protect-Fulfill

[форма для записи](#)

почта:

info@respectprotectfulfill.org



Проект „Право
на защиту”

сайт с формами документов,
образцами обращений и блогом
о защите законных прав

КУРСЫ ЯЗЫКА

dissidentby | 2024

Вынужденный переезд в новую страну, где вы не знаете языка, может быть очень трудным. Из-за этого даже поход в магазин или поездка общественным транспортом могут показаться большими проблемами. Но есть и хорошие новости: существует множество людей и групп, которые хотят помочь вам выучить язык **бесплатно!**

Группы поддержки и языковые курсы помогут вам учиться и практиковаться, делая повседневную жизнь немного проще. Так что не волнуйтесь, если поначалу вам будет казаться, что это слишком сложно, — с небольшой помощью вы быстро справитесь.

! ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ЛЮБОЙ СТРАНЫ И ЛЮБОГО ЯЗЫКА (для репрессированных студентов/–ок или специалистов с высшим образованием, покрывает расходы на курсы до 1200 евро):

<https://eu4belarus.info/grants-ex-politicalprisoners-ru/>

ЛИТВА

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



Lietuvos Caritas



бесплатные курсы для граждан
третьих стран с ВНЖ

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

ЛИТОВСКИЙ
Красный Крест



бесплатные курсы
литовского языка

сайт: <https://www.redcross.lt/>

KALBA



facebook: [https://
www.facebook.com/kalba.edukacija/](https://www.facebook.com/kalba.edukacija/)

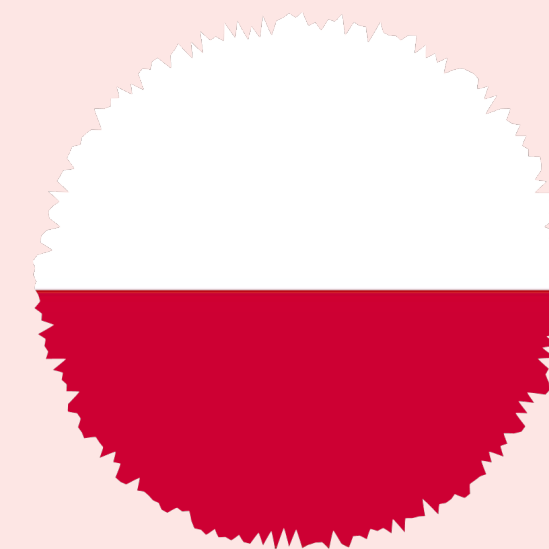
Lingua Lithuanica



сайт: [https://
lingualithuanica.lt/](https://lingualithuanica.lt/)

ПОЛЬША

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



Dobry Start

телефон: +48 22 658 04 87
почта: biuro@fds.org.pl



Fundacja Ocalenie

телефон: +48228280450
почта: cpc@cpc.org.pl



Fundacja Dom Otwarte

сайт: <https://domotwarty.org/news/jezyk-polski>



Окно на Восход (Беласток)

телефон: +48 736 603 108
почта: belostok@onw.org.pl



ADRA

телефон: +48 535 575 157
почта: warszawa@adra.pl



Wolnosc mowienia (Беласток)

телефон: +512 015 152
почта: bialystok@akn.pl

+ есть курсы для младших
и средних школьников

ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ **САМОСТОЯТЕЛЬНОГО** ИЗУЧЕНИЯ ПОЛЬСКОГО ЯЗЫКА:

<https://popolskupopolsce.edu.pl/kurs-jezyka-polskiego>

<http://www.polskijazyk.pl/>

<http://www.polskijazyk.pl/pl/e-szkolenia/moje-kursy/go:kurs,44/>

<https://bylinguahelp.wixsite.com/belarus>

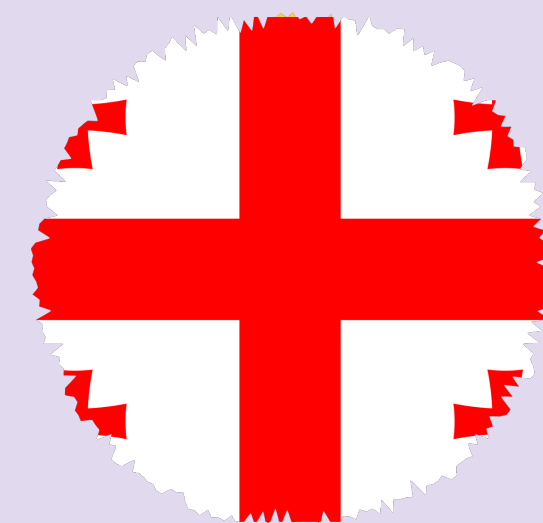
<http://linguaemundi.pl/pl/>

<https://polski.info/pl>

https://t.me/polish_native

ГРУЗИЯ

Названия **кликабельны**,
Нажимайте, чтобы перейти.



LingoHut

Instagram: [https://
www.instagram.com/LingoHut/](https://www.instagram.com/LingoHut/)



**book in 2
languages**

!!! Есть и другие языки.
Интересный ресурс.

общее

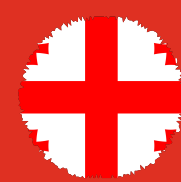
Польша



Литва



Грузия



dissidentby | 2024

ПОИСК РАБОТЫ

Иногда поиск работы на новом месте может показаться пугающим или нереально сложным. Вот почему так важно общаться с теми, кто оказался в похожей ситуации. Вы можете удивиться, узнав, как много людей готовы помочь и дать совет. Вступление в группу по интересам, посещение ярмарки вакансий или обращение в местные организации – существует множество способов найти поддержку. Помните, что нет ничего постыдного в том, чтобы попросить о помощи – ведь зачастую это первый шаг к тому, чтобы найти работу, отвечающую вашим запросам. Так что не бойтесь обращаться за помощью и заводить знакомства – никогда не знаешь, к чему это может привести!

Многие профессии не требуют углубленного знания языка и больше ориентированы на выполнение **практических задач**. К ним можно отнести работу в таких отраслях, как уборка, гостиничный бизнес (например, уборка номеров в отелях или мытье посуды в ресторанах), строительство (например, разнорабочие или уборка территории), сельское хозяйство (например, сбор фруктов или работа на ферме) и производство (например, работа на сборочном конвейере или упаковка).

В этих профессиях на первый план часто выходят практические навыки и готовность к обучению, что делает их доступными для мигрантов, которые еще только начинают осваивать язык и хотят (а часто вынуждены) найти работу на первое время. А по мере совершенствования языковых навыков со временем могут открыться новые возможности для поиска более подходящей вашему запросу работы. Так что, даже если языковые навыки еще в процессе, существует множество способов заработать на жизнь. Не забывайте, что вы всегда можете **проконсультироваться у юристов** по поводу обстоятельств устройства на работу и проверить свой трудовой договор на правильность, чтобы защитить свои права вовремя.

ДАЛЬШЕ ПРО:

1. РЕЗЮМЕ 2. САЙТЫ 3. СТАЖИРОВКИ 4. ПЕРЕОБУЧЕНИЕ

РЕЗЮМЕ + МОТИВАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Перед тем как найти работу, необходимо правильно **составить резюме и мотивационное письмо.**

Правильно составить резюме могут помочь или специальные организации, или можно воспользоваться конструкторами резюме:

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



Конструктор
резюме в Canva

сайт: [https://www.canva.com/
ru_ru/sozdat/rezyume/](https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/rezyume/)



Конструктор
резюме в LinkedIn

сайт: [https://www.linkedin.com/
help/linkedin/answer/a551182/
linkedin-resume-builder?lang=ru](https://www.linkedin.com/help/linkedin/answer/a551182/linkedin-resume-builder?lang=ru)

ПОЛЬША

Правильно составить резюме могут помочь организации с этой страницы.

dissidentby | 2024



Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



Fundacja Ocalenie

телефон: +48228280450

почта: cpc@cpc.org.pl



Dobry Start

телефон: +48 22 658 04 87

почта: biuro@fds.org.pl



Красный Крест

телефон: +48780771106

сайт: <https://pck.pl>



FISE

телефон: +48570232802

сайт: <https://fise.org.pl/>



Беларуский дом

сайт: <https://belaruskidom.eu>



ЦБС

почта: info@belaruscenter.eu

телеграм: t.me/cbs_help

После того, как Вам помогли составить резюме с мотивационным письмом, вы можете самостоятельно **разослать резюме**.

ГДЕ ИСКАТЬ РАБОТУ?

dissidentby | 2024

! ПОДДЕРЖКА В ЛЮБОЙ СТРАНЕ:

Поиск работы в новой стране может показаться сложной задачей, но есть множество способов облегчить ее. Есть **сайты**, на которых можно найти объявления о работе и даже подать заявку онлайн. **Социальные сети** также могут стать отличным способом общения с потенциальными работодателями и получения информации о вакансиях. Но не забывайте и о силе старого доброго **нетворкинга**! Разговоры со знакомыми, вступление в различные группы, посещение ярмарок вакансий — все это поможет вам познакомиться с новыми людьми и узнать о возможностях трудоустройства.

А если вы чувствуете, что застряли или перегружены, не стесняйтесь обращаться в организации, помогающие мигрант_кам, — они могут дать совет, оказать поддержку и даже предоставить услуги по трудоустройству, чтобы помочь вам найти подходящую работу.

VOLNYJA



Помогают бывшим политзаключенным вернуться к прежней жизни и социализироваться в обществе

сайт: <https://www.volnyja.com>

DISSIDENTBY



Можно заполнить форму для поддержки в трудоустройстве и переобучении

сайт: <https://dissidentby.com/released-help>

НОВАЯ БЕЛАРУСЬ

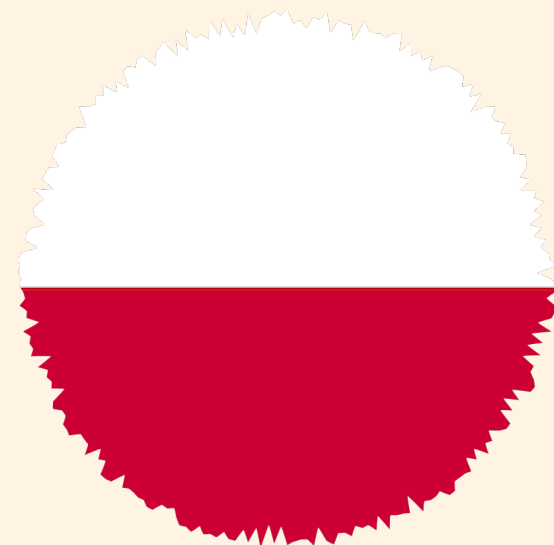


[приложение на Android](#)

[приложение на iOS](#)

САЙТЫ С РАБОТОЙ

Названия *кликабельны*, Нажимайте, чтобы перейти.



praca.pl

pracuj.pl

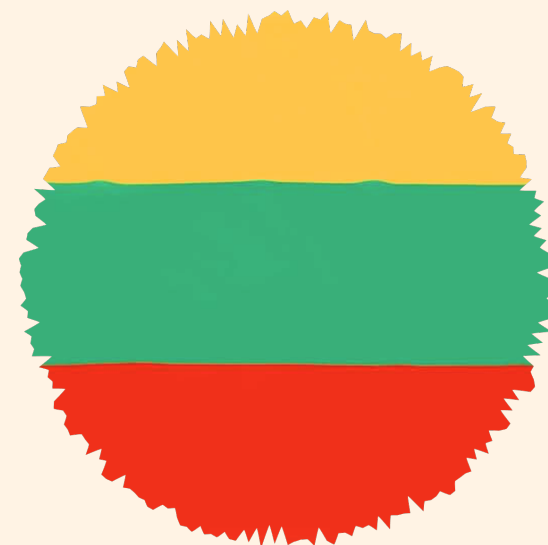
olx.pl/praca

oferty.praca.gov.pl

Pl.talent.com

Justjoin.it

karieramanagera.pl



<https://workinlithuania.com>

<https://www.cvmarket.lv>

<https://www.cvbankas.lt>

<https://www.lovejob.lt>

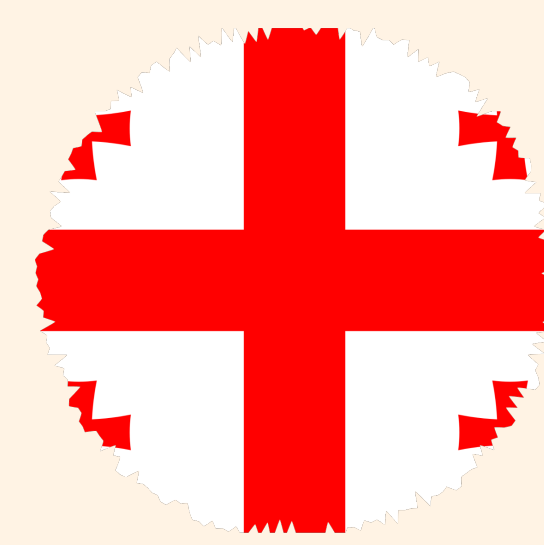
<https://www.cv.lt>

Служба занятости: <https://uzt.lt>

русскоговорящая сотрудница:

Sigita Arūnaite, tel. +370 700 79120,

email: Sigita.Arunaite@uzt.lt



<https://jober.ge>

<https://headhunter.ge>

https://t.me/jobs_ge

СТАЖИРОВКИ +ВОЛОНТЕРСТВО

dissidentby | 2024

Если вас интересует не только работа,
вы можете подаваться на волонтерство
или на индивидуальные гранты для развития
собственных навыков и проектов.

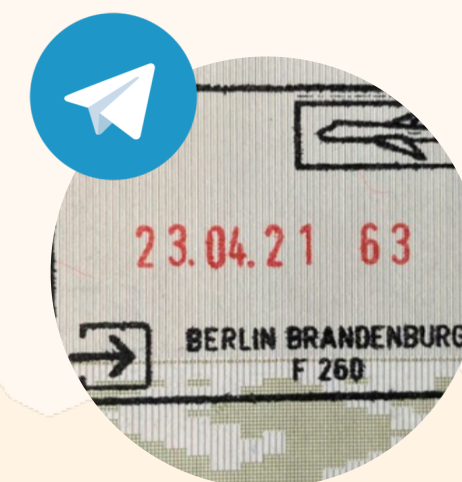
Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.

Возможности для
культурных деятелей
и **творческих** профессий:



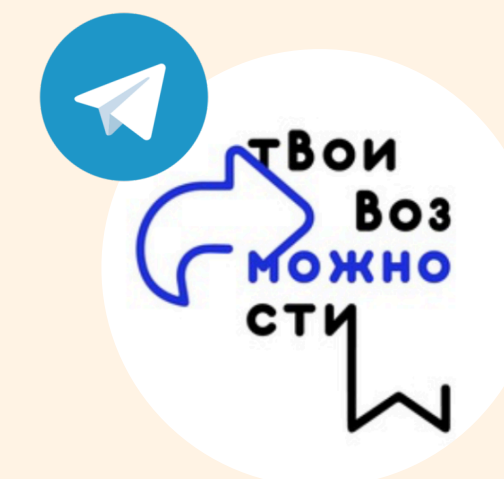
sektor

Возможности
в **НГО-секторе**:



Birananka

Возможности в **НГО-секторе**
и полезные мероприятия
для собственного развития:



Твои возможности

**Финансовая
поддержка
активизма:**



Возможности
для **медийщиков**:



БАЗ

**Подработка
и возможности:**



Возможности для **студентов,
преподавателей**, бывших ПЗК:



Программа SALT



ПЕРЕОБУЧЕНИЕ

Также вы можете поступить на бакалавриат или в магистратуру, если рассматриваете для себя возможности обучения. Кроме этого, вы можете найти бесплатные государственные курсы или курсы от НГО для того, чтобы обрести новые навыки и сменить профессию.

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.

Возможности
для обучения
по всему миру:



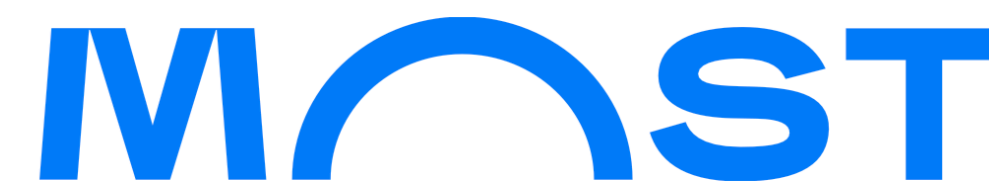
adu place

Курсы переподготовки
для бывших
политзаключенных:



BYSOL

Возможность организовать
себе **оплачиваемую
стажировку в ЕС:**



MOST (финансируется ЕС)

ПЛАТФОРМЫ
С **ОНЛАЙН-КУРСАМИ:**

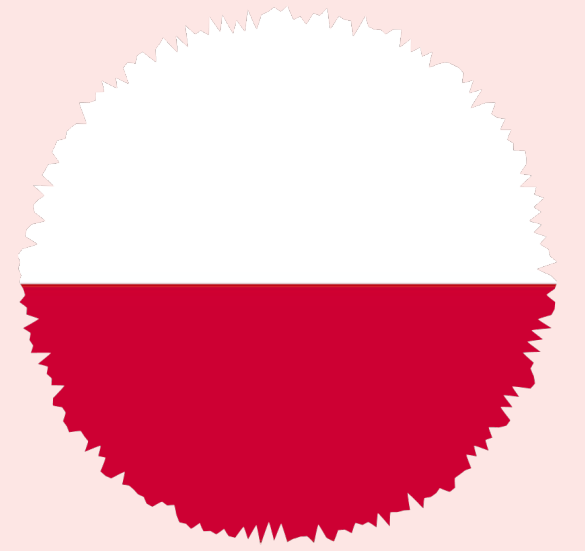
[COURSERA](#)

[STEPIC](#)

[UDEMY](#)

ПОЛЬША

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



Стипендия Кастуся Калиновского:



сайт: [https://studium.uw.edu.pl/
program-im-kalinowskiego/](https://studium.uw.edu.pl/program-im-kalinowskiego/)

ПОЛИЦЕАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ:

Новая профессия за 1-2 года.
Бесплатно, много направлений,
много разных школ. Подробнее:

<https://mojaedukacja.com/ru/policealni-shkoly>

БЕСПЛАТНЫЕ КУРСЫ:

<https://szkolenia.pfp.com.pl>

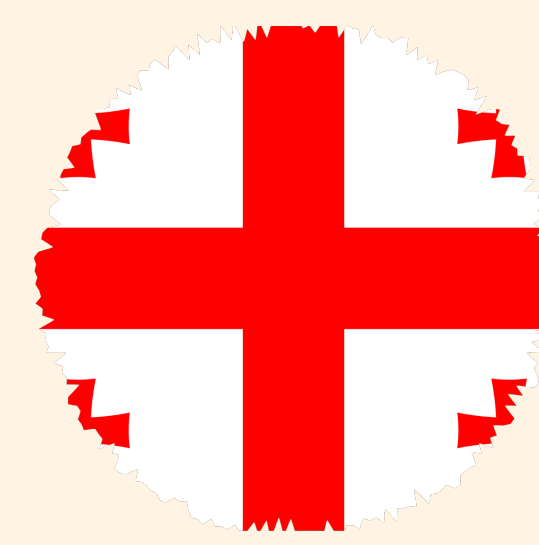
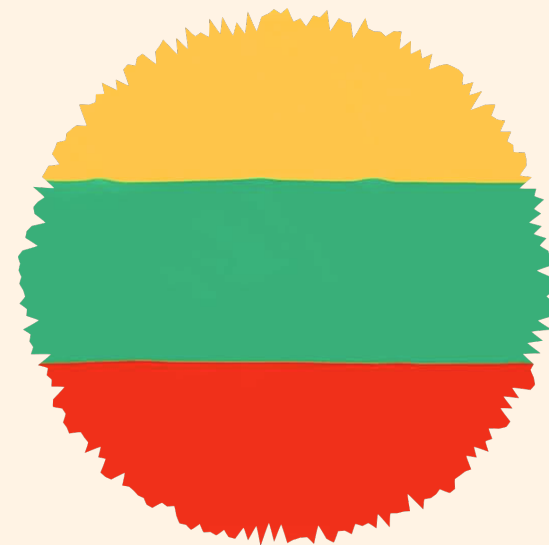
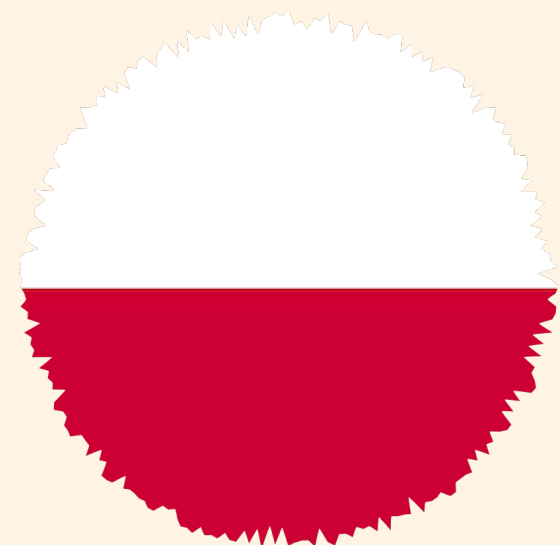
<https://strefawiedzypfr.pl>

<https://fundacjaproaktywni.pl/o-nas/>

<https://fundacjarazem.com/szkolenia/oferta>

КОМЬЮНИТИ

Названия **кликабельны**, Нажимайте, чтобы перейти.



SOJKA

список белорусских
чатов/комьюнити



SOJKA

список белорусских
чатов/комьюнити



SOJKA

список белорусских
чатов/комьюнити

Прастора
Кропка



МЫ С ВАМИ

dissidentby | 2024

ВСЁ
СЛОЖИТСЯ