



Until we are all equal



Niewidzialne rany

**Wyzwania
związane ze
zdrowiem
psychicznym i
wsparcie dla
dorastających
chłopców i
młodych**

**Raport z badania
Marzec 2025 r.**

Streszczenie

Copyright © 2025 Plan International & FONPC

Zdjęcie: Pracownicy przejścia granicznego w Isaccea czekają na przybycie kolejnej łodzi. © Plan International / George Calin



Pełnowymiarowa wojna w Ukrainie spowodowała głębokie zakłócenia w życiu wszystkich Ukraińców i Ukrainek, a jej skutki odczuły rodziny, społeczności i struktury społeczne zarówno w Ukrainie, jak i w krajach przyjmujących uchodźców, takich jak Polska, Rumunia i Mołdawia. Wojna doprowadziła do masowych przesiedleń, stworzyła zagrożenie dla życia, zdrowia i bezpieczeństwa, naraziła ludność cywilną na przemoc i spowodowała poważne zakłócenia w sferze edukacji, zatrudnienia i podstawowych usług.

Większość działań humanitarnych koncentrowała się głównie na kobietach i dzieciach, natomiast potrzeby dorastających chłopców i młodych mężczyzn w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego (ang. MHPSS) często były **pomijane**. Ponieważ wojna trwa, napotykają oni **różne wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym i sytuacją psychospołeczną**, których powodem są przesiedlenia, oczekiwania związane z płcią, narażenie na przemoc oraz strukturalne bariery w dostępie do opieki. Należy tu wymienić restrykcyjne normy dotyczące płci, które zniechęcają dorastających chłopców i młodych mężczyzn do szukania pomocy, ograniczenia w przemieszczaniu się wynikające z mobilizacji wojskowej dla osób powyżej 25. roku życia oraz niestabilność finansową ograniczającą dostęp do wsparcia. Omawiane w niniejszej publikacji badania wskazują, w jaki sposób **bariery strukturalne i kulturowe** wpływają na doświadczenia związane ze zdrowiem psychicznym w tej grupie osób, a ich wyniki są ukierunkowane na dostarczenie praktycznych rekomendacji w celu poprawy dostępności usług.

Badanie zrealizowano w Ukrainie, Polsce, Rumunii i Mołdawii. Polegało ono na zebraniu danych jakościowych od dorastających chłopców i młodych mężczyzn, rodziców, specjalistów ds. zdrowia psychicznego, nauczycieli i podmiotów zajmujących się działalnością humanitarną. Mimo iż badanie skupiało się przede wszystkim na dorastających chłopcach i młodych mężczyznach, uwzględnia ono **również szerzej rozumianą dynamikę płci**. Zbadano, w jaki sposób społeczne oczekiwania dotyczące męskości – np. samodzielność i powściągliwość emocjonalna – wpływają na zachowania związane z poszukiwaniem pomocy i korzystaniem z usług. W badaniu nie przeprowadzono wprowadzić wyraźnego porównania perspektywy mężczyzn i kobiet, to jednak wskazuje ono na wpływ norm

dotyczących płci **na dostęp do pomocy w zakresie zdrowia psychicznego**. Niektóre wyniki z części jakościowej dają obraz percepcji sytuacji wśród młodych kobiet i usługodawców, uwypuklając w ten sposób, że role płciowe kształtują doświadczenia związane ze zdrowiem psychicznym w przypadku chłopców i młodych mężczyzn.

Co więcej, zaspokajanie potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego wśród dorastających chłopców i młodych mężczyzn ma zasadnicze znaczenie nie tylko dla ich własnego dobrostanu, ale także dla ich rodzin i całych społeczności. Nieprzepracowany stres psychiczny może przyczyniać się do emocjonalnego wycofania i napięcia w relacjach międzyludzkich. W niektórych przypadkach nieprzepracowany stres przejawia się w zaburzonych mechanizmach adaptacyjnych, co **potencjalnie może utrwalać cykle przemocy**, które negatywnie wpływają na szerzej rozumianą spójność społeczną.

Dzięki wskazaniu istniejących luk przeprowadzone badanie przyczynia się do rozwoju takich programów w zakresie w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego, które będą opierać się na zasadzie **włączenia społecznego, wykorzystywać wiedzę o traumie i będą pozwalały reagować** na wyjątkowe potrzeby dorastających chłopców i młodych mężczyzn. Wzmocnienie systemów wsparcia dla tej grupy populacyjnej nie tylko poprawia ich **ogólne samopoczucie, ale także sprzyja zdrowszej dynamice relacji w rodzinach i społecznościach** w czasie, gdy Ukraina nadal zmaga się z wciąż trwającą wojną i jej długofalowymi konsekwencjami.



Rodzina wsiada do zatłoczonego pociągu w Bukareszcie w środku nocy. © George Calin, Plan International



Najważniejsze wnioski



POTRZEBY W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO I MECHANIZMY RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

Dorastający chłopcy i młodzi mężczyźni wskazywali, że doświadczają **emocjonalnego odrętwienia, żaloby, wyczerpania i konfliktów tożsamości** wynikających z doświadczania wojny, przesiedleń i zmiany zakresu obowiązków. Wielu z nich miało **trudności z koncentracją** i odczuwało niepewność co do swojej przyszłości. Skutki wojny nie były jednak takie same dla wszystkich, ponieważ młodzi mężczyźni musieli mierzyć się ze zróżnicowanymi wyzwaniami w zależności od osobistych okoliczności. Ci, którzy byli bliżej linii frontu, doświadczali silnego stresu psychicznego i poczucia straty, natomiast inni, którzy zmienili miejsce pobytu, opisywali poczucie **winy i wyobcowania**. Niektórzy czuli się rozdarci między dążeniem do osobistego przetrwania a oczekiwaniami społecznymi, co potęgowało ich stres emocjonalny.

Pomimo tych wyzwań młodzi mężczyźni stosują **różne strategie radzenia sobie** z trudną osobistą sytuacją. **Niektórzy angażują się w wolontariat, inicjatywy lokalne lub internetowe sieci wsparcia rówieśniczego**, aby odzyskać poczucie celu w życiu. Emocjonalną ulgę zapewnia im **aktywność fizyczna, sport i działania twórcze**. Inni natomiast **wycofali się społecznie, podejmują ryzykowne zachowania lub zwracają się w stronę alkoholu i gier online w ramach ucieczki**, co akcentuje potrzebę realizowania interwencji, które zapewnią im **zdrowsze alternatywne sposoby radzenia sobie ze stresem**.



BARIERY W DOSTĘPIE DO USŁUG W ZAKRESIE MHPSS

Istnieje kilka czynników, które uniemożliwiają młodym mężczyznom poszukiwanie usług w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego, począwszy od **barier społecznych i kulturowych, a skończywszy na ograniczeniach strukturalnych i finansowych**. Tradycyjne **normy dotyczące męskości kładą nacisk na samodzielność**,

zniechęcając do szukania pomocy. Wielu młodych mężczyzn uważa, że musi radzić sobie z problemami samodzielnie, aby nie wyjść na słabych, a przekonanie to wzmacnia **głęboko zakorzeniona stygmatyzacja związana z korzystaniem z usług w zakresie zdrowia psychicznego**.

Oprócz wyzwań społecznych i kulturowych istotną rolę odgrywają **również bariery strukturalne**. **Barriere językowe** utrudniają młodym mężczyznom mieszkającym poza Ukrainą komunikację ze specjalistami w zakresie zdrowia psychicznego, natomiast **niewystarczająca liczba odpowiednio dostosowanych usług w zakresie zdrowia psychicznego** dodatkowo ogranicza dostęp do właściwej opieki w tym zakresie. Kolejną przeszkodę stanowią **ograniczenia finansowe – prywatne wsparcie psychologiczne jest często nieosiągalne finansowo**, a wraz ze **spadkiem dostępności finansowania ze środków humanitarnych** maleje dostępność usług bezpłatnych lub dotowanych.

Ponadto ze względu na **brak dostępnych informacji** wielu młodych mężczyzn nie wie, gdzie szukać pomocy. Bez jasnych informacji wskazujących, jakie usługi są dostępne i gdzie, wielu z nich nie podejmuje próby skorzystania ze wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego czy wsparcia psychospołecznego, co dodatkowo **pogłębia poczucie izolacji i stres emocjonalny**.



NORMY DOTYCZĄCE PŁCI ORAZ DYNAMIKA SPOŁECZNA

Tradycyjne normy dotyczące męskości wywierają presję na młodych mężczyzn, aby wchodzili w rolę **obrońców i dostarczycieli dóbr**, natomiast zniechęcają ich do ujawniania wrażliwości i szukania pomocy. Wielu z nich tłumi emocje, aby nie wyjść na słabych, a to z kolei wzmacnia izolację i niechęć do szukania pomocy w zakresie zdrowia psychicznego.

Wymuszona zmiana miejsca pobytu **zmieniła rolę w rodzinach**, a młodzi mężczyźni często przyjmują na siebie odpowiedzialność finansową i emocjonalną. Dla niektórych jest to zmiana, którą uważają za **wzmacniającą**, lecz

mimo to doświadczają **stresu i izolacji**. Relacje z **rówieśnikami i partnerkami w związkach** również uległy zmianie, a presja społeczna, niepewność i zmienna dynamika prowadzi do **frustracji, dystansu emocjonalnego lub agresji**.



INTEGRACJA I WSPARCIE SPOŁECZNE

Wymuszona migracja i przesiedlenia przyniosły skutek w postaci zerwanych **przyjaźni i sieci rówieśniczych**, a wielu dorastających chłopców i młodych mężczyzn ma trudności z nawiązaniem nowych kontaktów z powodu **barier językowych, różnic kulturowych i emocjonalnego wycofania**. Niektórzy mówili o **poczuciu winy w związku z tym, że ocaleli**, mając poczucie niezasłużonego uprzywilejowania w porównaniu z rówieśnikami, którzy pozostali w Ukrainie.

Znacznej zmianie uległy również role w rodzinach, a dorastający chłopcy **przejmują nowe obowiązki** pod nieobecność ojców, co może zarówno wzmacniać więzi rodzinne, jak i nasilać presję emocjonalną. Wielu czuje się w obowiązku **chronić i wspierać swoje matki i rodzeństwo**, natomiast napięte relacje z dalszą rodziną – zwłaszcza **z powodu presji zewnętrznej lub stygmatyzacji społecznej** –

dodatkowo nasilają stres.

Pomimo wysiłków na rzecz wspierania **integracji społecznej** poprzez **działalność centrów lokalnych, programy sportowe i inicjatywy rówieśnicze**, dla wielu pozostają one niedostępne. Niektórzy młodzi mężczyźni czują się mile widziani i bezpieczni w krajach, do których przybyli, natomiast inni zauważają **rosnącą wrogość** i czują się zmuszeni do powrotu do Ukrainy pomimo ryzyka.



SKUTECZNOŚĆ INTERWENCJI MHPSS I WYZWANIA EKOSYSTEMOWE

Interwencje w zakresie MHPSS **miały różną skuteczność, a ich wykorzystanie przez dorastających chłopców i młodych mężczyzn** okazywało się **niskie**. Usługodawcy zauważają, że młodzi mężczyźni częściej **korzystają z nieformalnego wsparcia rówieśniczego, inicjatyw społecznościowych lub zorganizowanych działań, takich jak sport czy wolontariat**. **Ekosystem zdrowia psychicznego stoi w obliczu wyzwań systemowych**, w tym takich jak **luki w finansowaniu, niedobór wyszkolonych specjalistów i fragmentaryczność świadczonych usług**.



Pociąg wiozący uchodźców z Ukrainy do Bukaresztu. Zdjęcie © George Calin, Plan International



Najważniejsze rekomendacje

Aby skutecznie wspierać dorastających chłopców i młodych mężczyzn dotkniętych wojną w Ukrainie, **władze państwowe, dostawcy usług MHPSS, organizacje humanitarne i społeczności przyjmujące** muszą podjąć ukierunkowane działania w celu zmniejszenia barier, zwiększenia dostępności usług i wspierania odporności.

1. Wzmocnienie systemów wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego

- **Rozszerzenie usług w zakresie zdrowia psychicznego** poprzez zwiększenie inwestycji w struktury krajowe i włączenie MHPSS w system publicznej opieki zdrowotnej, aby wyeliminować bariery finansowe.
- **Szkolenie specjalistów w zakresie koncepcji uwzględniających perspektywę płci i wiedzę o traumie**, co umożliwi im pracę nad psychologicznymi skutkami wojny, w tym stresem związanym z przesiedleniem i stratą.
- **Zróżnicowanie punktów dostępu** poprzez włączenie usług MHPSS do programów edukacyjnych, humanitarnych oraz programów zatrudnienia, aby dotrzeć do młodych mężczyzn w znanych im środowiskach.

2. Usuwanie barier na drodze do zatrudnienia i stabilności

- **Uproszczenie procesów prawnych i biurokratycznych** w sferze zatrudnienia i szkolenia zawodowego, aby wspomagać młodych mężczyzn w przechodzeniu od pracy nieformalnej do stabilnego zatrudnienia.
- **Zapewnienie ochrony prawnej przesiedlonym młodym mężczyznom** poprzez rozszerzenie opcji azylu i pobytu, co pozwoli złagodzić panujące wśród nich poczucie niepewności i wzmacniać poczucie stabilności w dłuższym okresie.

3. Praca z normami dotyczącymi płci i stygmatyzacją społeczną

- **Podważanie ograniczających społecznych norm dotyczących męskości** poprzez kampanie uświadamiające promujące ideę zwracania się o pomoc i budowania odporności emocjonalnej.
- **Zachęcanie do dzielenia się obowiązkami opiekuńczymi i do otwartości emocjonalnej**, aby dążyć do pozytywnego przekształcania norm dotyczących płci w kontekście trwającego kryzysu.
- **Zaangażowanie mężczyzn jako wzorców osobowych, nauczycieli i liderów społeczności** w promowanie zdrowia psychicznego w celu normalizacji wyrażania emocji oraz wsparcia rówieśniczego.



14-letni Nikita rysuje na koszulce serce z flagą Ukrainy. © George Calin, Plan International

4. Poprawa integracji społecznej i sieci wsparcia

- **Rozbudowanie programów mentorskich i rówieśniczych**, aby pomóc przesiedlonym młodym mężczyznom w nawiązaniu kontaktu z lokalnymi społecznościami i sieciami społecznymi.
- **Inwestowanie w inicjatywy prowadzone przez młodzież i dostępność opcji podejmowania wolontariatu** w celu wzmocnienia młodych mężczyzn i zwiększenia w nich poczucia sprawczości.
- **Tworzenie programów integracji kulturowej**, które w długim okresie będą sprzyjać budowaniu poczucia przynależności, bez traktowania osób przesiedlonych jako tymczasowych outsiderów.

5. Wzmocnienie zasięgu społecznościowego i cyfrowego

- **Opracowanie programów MHPSS skoncentrowanych na rodzinie**, aby wyposażyć rodziców i opiekunów w narzędzia do wspierania dorastających chłopców i młodych mężczyzn, którzy doświadczają stresu.
- **Wykorzystywanie platform cyfrowych i mediów społecznościowych** w celu promowania wiedzy o zdrowiu psychicznym, co pozwoli zmniejszyć zakres sięgania po wsparcie emocjonalne wyłącznie w ramach nieformalnych i niemoderowanych społeczności internetowych.
- **Rozszerzenie programów terapeutycznych opartych na sporcie i sztuce**, gdyż stanowią one dostępne i niestigmatyzujące punkty dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego.



Dzieci bawią się razem podczas zajęć w Ludobusie w Mołdawii. © Plan International



Wezwanie do działania

- Priorytetowe traktowanie zdrowia psychicznego w działaniach humanitarnych: zadbanie o to, aby usługi MHPSS były szeroko **dostępne, przyjazne dla młodzieży i odpowiednio dopasowane zależnie od płci**.
- Rozszerzenie modeli świadczenia usług: wykorzystanie **platform cyfrowych, zespołów mobilnych i centrów społecznościowych** w celu docierania do grup zagrożonych.
- Zwalczanie stygmatyzacji i promowanie idei poszukiwania pomocy: **kwestionowanie szkodliwych norm społecznych dotyczących płci** poprzez kampanie uświadamiające i zaangażowanie młodzieży.
- Wspieranie uczestnictwa młodzieży: **angażowanie młodych mężczyzn w tworzenie** programów odzwierciedlających ich doświadczenia i potrzeby.
- Wzmocnienie koordynacji i dostępności: poprawa **współpracy między zainteresowanymi stronami** i zapewnienie jasnych, szeroko dostępnych informacji o istniejących usługach.
- Uwzględnianie potrzeb wieloczynnikowych: dostosowanie interwencji tak, aby służyły **wspieraniu marginalizowanej młodzieży**, realizując programy, które będą zapewniały uwrażliwienie na kulturę oraz dążenie do integracji.
- Inwestowanie w szkolenia dla usługodawców: wyposażenie specjalistów w narzędzia **umożliwiające im świadczenie opieki uwzględniającej perspektywę płci i wiedzę o traumie**.



Zbiorowa odpowiedzialność

Zaspokajanie potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego wśród dorastających chłopców i młodych mężczyzn to nie tylko kwestia indywidualnego dobrostanu, lecz również szerszy imperatyw społeczny. Nieprzepracowane problemy psychiczne mogą prowadzić do utrwalania cykli

przemocy i wykluczenia społecznego, a tym samym niekorzystnie wpływać na rodziny i całe społeczności. Skoordynowane, włączające i odpowiednio finansowane działania mają kluczowe znaczenie dla budowania odporności, dobrostanu i stabilności w długim okresie.



Jedna z prawniczek z Ukrainy pracująca w centrum prawnym pracująca w centrum prawnym.
© Kasia Strek, Plan International



Plan International

Plan International powstał w 1937 roku. Jest organizacją prorozwojową i humanitarną, która pracuje z dziećmi, młodzieżą, osobami wspierającymi i podmiotami partnerskimi, aby dążyć do budowania sprawiedliwego świata, w którym wszyscy jesteśmy równi.

Aby to osiągnąć, zajmujemy się głównymi przyczynami trudności i nierówności, z którymi borykają się dzieci i dziewczęta. Działamy na rzecz dzieci od urodzenia do momentu osiągnięcia dorosłości. Umożliwiamy im przygotowanie się na kryzysy i przeciwności losu oraz reagowanie na takie sytuacje.

Plan International Eastern and Central Europe działa w Ukrainie od sierpnia 2022 roku, dążąc do świadczenia natychmiastowej pomocy humanitarnej dla dzieci i ich rodzin dotkniętych wojną, która pociągnęła za sobą tysiące ofiar cywilnych i rozległe zniszczenia, zmuszając miliony ludzi do opuszczenia domów. Nasza praca w Ukrainie to część regionalnych działań podejmowanych w reakcji na kryzys w Ukrainie, w ramach których realizujemy również programy w Polsce, Mołdawii i Rumunii.

Federacja Organizacji Pozarządowych na rzecz Dzieci (FONPC)

FONPC powstała w 1997 roku i działa wraz ze swoimi członkami i istnieje dla nich. Zrzesza około 75 organizacji pozarządowych działających na rzecz dzieci i społeczności. Kieruje się zasadami i postanowieniami swojego statutu i promuje następujące wartości: tożsamość / autonomia członków, skuteczność w komunikacji i działaniu, demokratyczne decyzje, solidarność, otwartość, zaufanie, wzajemny szacunek, sprawiedliwość, spójność / ciągłość, partnerstwo, przejrzystość, uczestnictwo i zaangażowanie. Aby osiągnąć swoje cele, FONPC ściśle współpracuje z darczyńcami, fundatorami, władzami lokalnymi i krajowymi oraz organizacjami pozarządowymi, organizacjami międzynarodowymi, instytucjami europejskimi, społeczeństwem obywatelskim, społecznością lokalną oraz innymi podmiotami zaangażowanymi w promowanie poszanowania praw dziecka.

CARE International

CARE International to organizacja humanitarna prowadząca walkę o wyeliminowanie ubóstwa w najtrudniejszych sytuacjach na świecie. W centrum naszych działań stawiamy kobiety i dziewczęta, ponieważ nie możemy wyeliminować ubóstwa, dopóki wszyscy ludzie nie będą mieli równych praw i szans. Wiemy, że gdy wybucha kryzys, kobiety często jako pierwsze próbują składać wszystko na nowo, dlatego działamy wraz z kobietami, aby miały siłę do wprowadzania zmian tam, gdzie są one najbardziej potrzebne.