

Świętokrzyski Urząd Wojewódzki w Kielcach

<https://archiwum.kielce.uw.gov.pl/pl/urząd/polityka-społeczna/przeciwdziałanie-handlo/informacje-dla-planujac/dla-wyjezdzac-ych-za-g/10841,Dla-wyjezdzac-ych-za-granice.html>
03.08.2025, 04:37

Coraz więcej Polaków decyduje się na wyjazd za granicę. Niezależnie od tego czy planujemy podróż w celach zarobkowych, edukacyjnych czy też turystycznych, decyzja ta nie może podejmowana nagle, pod wpływem presji czasu, impulsu etc. Zanim zdecydujesz się wyjechać za granicę zapoznaj się z poniższymi, praktycznymi wskazówkami.

1. Oceń swoje preferencje, zasoby (język obcy, umiejętności, doświadczenie...)
2. Zastanów się gdzie chcesz pracować i jak długo...co wiesz o kraju do którego jedziesz... Informacje na temat sytuacji społeczno-gospodarczej, sytuacji politycznej kraju docelowego znajdziesz pod poniższym linkiem:
https://polakzagrana.msz.gov.pl/Informacje_o_panstwach,16.html
3. Pomyśl czy znasz prawne aspekty pracy za granicą, kto powinien wiedzieć o Twoich planach, kto ci może pomóc w razie trudności...
4. Przygotuj się do wyjazdu...nie wyjeżdża w ciemno, nie korzystaj z okazji, nigdy nie decyduj się na wyjazd gdy nie masz czasu na przemyślenie decyzji...
5. Zawsze sprawdź czy firma istnieje. Poszukaj informacji o niej w Internecie sprawdź opinie na portalach społecznościowych
6. Sprawdź czy działa ona legalnie i zatrudni cię legalnie (praca „na czarno” jest karana)
7. Sprawdź kto będzie twoim pracodawcą, z kim się będziesz komunikować
8. Bądź nieufna/y gdy oferta jest zbyt kusząca (wysokie zarobki, niepotrzebne żadne kwalifikacje i znajomość języka, wyjazd jest natychmiastowy, o nic się nie musisz martwić, ani załatwiać żadnych dokumentów, formalności...)
9. Powiadom o wszystkich ustaleniach związanych z wyjazdem swoich bliskich, konsultuj z nimi wyjazd i każdy jego szczegół;
10. Podaj bliskim adres swojego pobytu, telefon, ustal częstotliwość kontaktów z bliskimi.
11. Ubezpiecz się.
12. Ucz się języka. Bez biegłej znajomości języka obcego i prawa miejscowego nie szukaj pracy za granicą na własną rękę.
13. Zabezpiecz gotówkę na powrót. Kup bilet powrotny o ile to możliwe.
14. Miej zabezpieczenie finansowe
15. Miej ze sobą potrzebne dokumenty (paszport/dowód/ prawo jazdy – zrób kserokopie, weź też przetłumaczone CV, EKUZ, druk A1 potwierdzający ubezpieczenie. Jeden egzemplarz kopii dokumentów pozostaw najlepiej domownikom.
16. Nigdy nie oddawaj oryginałów swoich dokumentów. Okazuj je wyłącznie do wglądu.
17. O ile to możliwe najlepiej sam załatw sobie mieszkanie za granicą.
18. Miej ze sobą numery telefonów, e-maile instytucji pomocowych.
19. Zadbaj o to aby na pewno mieć roaming w telefonie
20. Skontaktuj się z bliskimi zaraz po przyjeździe. Opisz miejsce, w którym jesteś, szczegóły, które mogą być istotne.
21. **Ustal z rodziną HASŁO BEZPIECZEŃSTWA, którego użyjesz w momencie zagrożenia.**

22. Jeśli wyjeżdżasz za pośrednictwem Agencji zatrudnienia – sprawdź ją (www.kraz.praca.gov.pl) Nie płać za pośrednictwo pracy.
23. Sprawdź czy musisz płacić odszkodowanie Agencji w przypadku rezygnacji z pracy.
24. Sprawdź kwestie dotyczące ubezpieczenia – co jest po twojej stronie (ubezpieczenie poza pracą).

PAMIĘTAJ....

Nie wahaj się!

**Zawsze zgłaszaj się po pomoc do Policji
gdy zorientujesz się, że wobec ciebie jest
stosowany przymus pracy niewolniczej,
wykorzystywania seksualnego, itd..**

Lista organizacji udzielających pomocy ofiarom handlu ludźmi w krajach UE

Austria

Krajowa infolinia dla ofiar handlu ludźmi

tel.: +43 1 24836 85383

email: humantrafficking@bmi.gv.at

LEFÖ-IBF

Interventionsstelle für Betroffene des Frauenhandels
(Organizacja broniąca praw migrantek)

Adres:

Lederergasse 35/ 12-13

1080 Wien

tel.: +43 (0)1-79 69 298

email: ibf@lefoe.at

www: www.lefoe.at

[Powrót do listy](#)

Belgia

PAG-ASA

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi na terenie Brukseli)

Adres:

Cellebroersstraat / Rue des Alexiens 16

1000 Brussels

(+32 (0)2 511 64 64

Email: info@pag-asa.be

www: <http://www.pag-asa.be>

Payoke

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi na terenie Flandrii)

Adres:

Leguit 4

2000 Antwerpen

Tel.: (+32 (0)3 201 16 90

Email: admin@payoke.be

www: <http://www.payoke.be>

Sürya

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi na terenie Walonii)

Adres:

Rue Rouveroy 2

4000 Liège

Tel.: (+32 (0)4 232 40 30

Email: info@asblsurya.be

www: <http://www.arca-asbl.org>

[Powrót do listy](#)

Bułgaria

Krajowa infolinia dla ofiar handlu ludźmi– prowadzona przez fundację “Animus Association”

tel.: 0800 186 76

Krajowy tel. zaufania dla dzieci – prowadzony przez Krajową Agencję Ochrony Dzieci i fundację “Animus Association”

tel.: 116 111

Animus Association Foundation

(Organizacja udzielająca Pomocy ofiarom handlu ludźmi)

85 EkzarhYossifst. 1000 Sofia

tel.: +359 2 983 52 05

email: animus@animusassociation.org

www: <http://www.animusassociation.org/en/>

International Organisation for Migration (IOM)

(Organizacja pomagająca migrantom)

Adres:

145 Kniaz BorisStr. Sofia

Tel.: +359 2 939 4774

Email: iomsofia@iom.int

www: <http://www.iom.int/jahia/Jahia/activities/europe/central-europe/bulgaria>

[Powrót do listy](#)

Chorwacja

Krajowa infolinia dla ofiar handlu ludźmi - prowadzona przez organizację PETRA
tel.: 0800 77 99

PETRA network

Adres:

Ulica kralja Držislava 2, 10000 Zagreb

Tel.: + 385 1 4551128

Email: cenzena@zamir.net

[Powrót do listy](#)

Cypr

CYPRUS STOP TRAFFICKING

Krajowa infolinia dla ofiar handlu ludźmi

Tel.: + 357 99 42 89 52

email: cyprus.stop.trafficking@gmail.com

Caritas Cyprus

Tel.: +357-9967 2602

Email: caritascyprus.migrants@gmail.com

STIGMA

(Organizacja chroniąca ofiary przemocy na tle seksualnym i wykorzystania)

Tel.: +35799867171

Email: opvsaestigma@gmail.com

[Powrót do listy](#)

Czechy

Krajowa infolinia dla ofiar handlu ludźmi - Prowadzona przez Fundację La Strada

tel.: +420 222 71 71 71, 800 077 777

La Strada Czech Republic

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi)

Adres:

P.O.Box305, 111 21 Praha 1

Tel.: +420 222 721 810

Email: lastrada@strada.cz

www: <http://www.strada.cz/en>

International Organisation for Migration (IOM)

(Organizacja pomagająca migrantom)

Adres:

Dukelských hrdinů 692/35, 170 00 Praha 7

tel.: +420 233 37 01 60, +420 233 37 67 90

email: prague@iom.int

www: <http://www.iom.cz>

[Powrót do listy](#)

Dania

Duńskie Centrum Przeciwko Handlowi Ludźmi

Adres:

Aabenraa 5, 1, 1124 Copenhagen K

Tel.: +45 72 42 38 23 or +45 33 17 09 00

Email: cmm@servicestyrelsen.dk or udsatte@servicestyrelsen.dk

www: www.centermodmenneskehandel.dk

Pro Vest

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi)

Adres:

Sjællandsgade 98 B st.tv. 7000 Fredericia

Tel.: +45 7593 2169

www: <http://www.provest.dk/en/news.php>

The Nest International

(Organizacja pomagająca kobietom wykorzystanym w prostytucji)

Adres:

Colbjørnsensgade 12, st. tv. 1652 Copenhagen V

Tel.: ++45 33 91 48 10

Email: info@kvindehandel.dk

www: <http://redeninternational.dk/?pid=105>

[Powrót do listy](#)

Estonia

Krajowa infolinia dla ofiar handlu ludźmi - Prowadzona przez organizację Living for Tomorrow

Tel.: +372 6607 320

Living for Tomorrow (Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi)

Adres:

Kreutzwaldi tn.24, 10147 Tallinn

Tel.: +327 6607 302

www: <http://www.lft.ee/?keel=eng>

[Powrót do listy](#)

Finlandia

Krajowy System Wsparcia dla Ofiar Handlu Ludźmi

Adres:

Joutseno Reception Centre

Läykäntie 53

54190, Konnunsuo, Finland

Tel.: +358 7187 63170 – krajowa infolinia dla ofiar handlu ludźmi

Email: joutsenon.vastanottokeskus@intermin.fi

www: <http://www.humantrafficking.fi>

MONIKA - Multicultural Women's Association

(Organizacja pomagająca imigrantkom będącym ofiarami przemocy)

Adres:

Kinaporinkatu 2 E 40

00500 HELSINKI

Tel.: +358 9 72 79 9999

Email: info@monikanaiset.fi

www: http://www.monikanaiset.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=102&Itemid=107

Pro-tukipiste (Pro Centre)

(Organizacja pomagająca osobom pracującym w seks-biznesie)

Adres:

Vuorikatu 16 A 10, 00100 Helsinki

Tel.: 09 2512 730

Email: toimisto@pro-tukipiste.fi

www: <http://www.pro-tukipiste.fi>

Rikosuhripäivystys (RIKU)

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi)

Läntinen Brahenkatu 2, 00510 HELSINKI

Email: keskustoimisto@riku.fi

www: www.riku.fi

Tel.: 0203 16116

Centrum Wsparcia Ofiar (Rikosuhripäivystys)

Adres:

Läntinen Brahenkatu 2,

00510 Helsinki

Tel.: 040 510 6210

www: <http://www.riku.fi/fi/etusivu/>

[Powrót do listy](#)

Francja

Association Accompagnement, Lieux d'Accueil, Carrefour Educatif et Social (ALC)

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi)

Adres:

10 rue des chevaliers de Malte

06100 Nice

Tel.: 04 93 52 42 52

www : <http://www.association-alc.org/>

[Powrót do listy](#)

Niemcy

KOK - Niemiecka krajowa organizacja parasolowa zrzeszająca organizacje zajmujące się walką z handlem ludźmi, przemocą wobec kobiet w procesie migracji.

(Sieć organizacji zajmujących się handlem ludźmi)

Kurfürstenstr.

Adres:

33, 10785 Berlin

Tel.: +49 30 263 911 76

Email: info@kok-buero.de

Website: <http://www.kok-buero.de>

Lista NGO dyiaajczch w Niemczech: <http://www.kok-buero.de/en/member-organisations-counselling-centres.html>

SOLWODI e.V.

(organizacja pomagająca kobietom, które padły ofiarą handlu ludźmi lub przemocy)

Adres:

Propsteistr. 2

56154 Boppard Germany

Tel: 00 49 6741 - 22 32

Email: info@solwodi.de

www: <http://www.solwodi.de>

[Powrót do listy](#)

Grecja

The A21 Campaign

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi)

Adres:

P.O. Box 10218 GR- 54110 Thessaloniki, Greece

Tel: 30 2310 537690

www: www.freedomchallenge.org; www.thea21campaign.org

[Powrót do listy](#)

Hiszpania

APRAMP

(Organizacja pomagająca ofiarom zmuszania do prostytucji)

Adres:

C/ Jardines, 17 Local, 28013 Madryd

Tel.: +34 609 589 479

Email: apramp2003@yahoo.es

www: <http://apramp.org/>

[Powrót do listy](#)

Holandia

Comensha (Coordinating Centre for Human Trafficking)

(Rejestruje i wspiera ofiary handlu ludźmi)

Adres:

Johan van Oldenbarneveltlaan 34-36, 3818 HB Amersfoort

Tel.: +31 33 4481186

www: <http://www.comensha.nl>

La Strada International

(Organizacja wspierająca ofiar handlu ludźmi)

Adres:

De Wittenstraat 25, 1052 AK Amsterdam

Tel.: +31 (0) 20 6881414

www: <http://www.lastradainternational.org/>

Węgry

Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat (OKIT)

(Organizacja pomagająca ofiarom przemocy, wykorzystania i handlu ludźmi)

Tel.: 06 80 20 55 20 – Krajowa infolinia dla ofiar przemocy, wykorzystania i handlu ludźmi

email: okit@ncsszi.hu

www: <http://www.bantalmazas.hu/>

[Powrót do listy](#)

Irlandia

APT (Act to Prevent Trafficking)

(Organizacja zajmująca się pomocą ofiarom handlu ludźmi)

email: info@aptireland.org

www: <http://aptireland.org/>

Migrant Rights Centre Ireland

(Organizacja broniąca praw migrantów)

Adres:

55 Parnell Square West, Dublin 1

Tel.: +353 1 889 7570

Email: info@mrci.ie

www: <http://www.mrci.ie>

Ruhamma - Supporting women affected by prostitution and human trafficking

(Organizacja wspierająca kobiety w prostytucji i ofiary handlu ludźmi)

Adres:

Senior House, All Hallows College, Drumcondra, Dublin 9

Tel.: +353 1 836 0292

Email: admin@ruhamma.ie

www: <http://www.ruhamma.ie>

Stop Sex Trafficking

Adres:

Barnardos, Christchurch Square, Dublin 8.

Tel.: (01) 453 0355 Callsave: 1850 222 300

Email: info@barnardos.ie

www: <http://www.barnardos.ie/index.html>

www: <http://www.stopsextrafficking.ie/>

[Powrót do listy](#)

Wielka Brytania

Infolinia dla ofiar i świadków handlu ludźmi

Ttel.: 0300 303 81 51

Salvation Army (Armia Zbawienia)

(Organizacja która w ramach szerszej działalności wspiera również ofiary handlu ludźmi)

Adres:

101 Newington Causeway, London SE 16BN

Email: info@salvationarmy.org.uk

www: <http://www.salvationarmy.ie/human-trafficking>

[Powrót do listy](#)

Włochy

Cooperativa Dedalus

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi, dzieciom bez opieki, ofiarom przemocy domowej)

Adres:

Via Vicinale Santa Maria del Pianto - Torre 1 (11 piano) 80143 Napoli

Tel.: 081 7877333, 392 9730570, 392 9732693

Email: tratta@coopdedalus.it

www: <http://www.coopdedalus.it/english/index.asp>

[Powrót do listy](#)

Łotwa

ResourceCenter for Women "Marta"

(Organizacja pomagająca kobietom – ofiarom przemocy, handlu ludźmi)

Adres:

Matīsa street 49-3, Riga, LV-1009

Tel.: +371 67378539

Darmowa infolinia: 8000 2012

Email: centrs@marta.lv

www: <http://www.marta.lv/new.php?lang=en>

Society Shelter "Safe House" - NVO biedrība "Patvērums "Drošā māja"

(Organizacja pomagająca ofiarom handlu ludźmi)

Adres:

Lāčplēša street 75-1, Rīga, LV-1011

Tel.: (+371) 67898343,

Telefon zaufania: (+371) 28612120 czynny całą dobę

Email: drosa.maja@apollo.lv

www: <http://www.patverums-dm.lv/index.php?lang=en>

[Powrót do listy](#)

Litwa

Klaipeda Social and Psychological Services Center

(Organizacja pomagająca kobietom – ofiarom przemocy domowej i wykorzystania)

Adres:

Smilciu 6, LT-92277 Klaipeda

Tel.: +370 46 350099

Email: kmn@moteriai.lt

www: <http://www.moteriai.lt>

[Drukuj](#)

[Generuj PDF](#)

[Powiadom](#)

[Powrót](#)
