

Ako hovoriť o tragédii, akou je vojna

RADY PRE RODINY, KTORÉ UBYTOVÁVAJÚ UKRAJINSKÝCH UTEČENCOV



Už niekoľko týždňov je vojna opäť prítomná v našich domovoch a sme zaplavení informáciami z bojov na Ukrajine. Nielen vojnoví novinári alebo diplomati, ale my všetci sa stávame účastníkmi vojny, ktorá prebieha v Európe a ohrozuje nás všetkých. Pre väčšinu z nás bola takáto situácia ešte pred niekoľkými týždňami nemysliteľná.

Táto vojna vyvolala nový tok utečencov a mnoho krajanov sa pripravuje opäť pomôcť utečencom a obetiam vojny alebo ich dokonca ubytovať vo svojich domácnostiach.

Vynorilo sa mnoho otázok, ako sa rozprávať s deťmi o vojne.

Nasledujúce strany obsahujú desiatky konkrétnych rád, ako sa zhovárať s ľuďmi, ktorí utiekli pred vojnou, museli všetko opustiť a musia byť ubytovaní v cudzom prostredí.

**„STRATA DÔSTOJNOSTI A KONTROLY NAD
VLASTNÝM ŽIVOTOM JE NIEKEDY HORŠIA AKO
STRATA HMOTNÉHO MAJETKU“**

1. ROZPRÁVAŤ O TOM, ČO SA VÁM STALO? KEĎ ŠOK POMINIE...

Často sa hovorí, pričom si neuvedomujeme, aké ťažké to môže byť: „Musíš vedieť rozprávať o tom, čo sa ti prihodilo...“

V prvom rade je pri prijímaní obetí vojny dôležité uvedomiť si, že často trvá veľmi dlho, kým začnú rozprávať o svojich skúsenostiach. Mnohí sú v šoku z toho, že museli náhle a (často) nepripravení ujsť zo svojho známeho prostredia. Šok z drsnej reality má tiež ochrannú funkciu. Ľudia sú ako omámení a nie sú hneď schopní vyjadriť, čo ich postihlo. Deti sa tiež stiahnu do svojej ulity. Je veľmi dôležité, aby bez ohľadu na všetko mohli zostať dieťaťom a hrať sa.

Niektorí sú ešte stále v stave hyperaktivity, ktorú potrebujú na to, aby prežili a utiekli pred ohrozujúcou situáciou. Prejavujú sa u nich posttraumatické reakcie ako hypervigilancia, zvýšená aktivita, problémy so spánkom a niekedy aj zvýšená miera podráždenosti a stav rozrušenia.

Upokojenie si vyžaduje čas. Až po nadobudnutí pokoja, istoty a bezpečnosti zdanlivú flegmatickosť často vystriedajú smútok a spomienky.

Dbajte o to, aby ste rešpektovali špecifickú situáciu utečenca a aby vaše prijatie vychádzalo z potrieb, ktoré vyjadrili samotní utečenci: najprv fyzická bezpečnosť a istota pre deti, prispôbenie sa dočasnému prijímaciemu prostrediu, práca na obnove životnej perspektívy a až potom vonkajšie prejavovanie emócií.

**„STAV PSYCHOLOGICKÉHO ŠOKU MÔŽE CHRÁNIŤ
PRED NEZNESITEĽNOU REALITOU VOJNY“**

2. KTO SME, MY BELGIČANIA? ČO JE BELGICKO? FLÁMSKO? ATĎ.

Na začiatku je dôležité zamerať sa na bežné každodenné veci. Ako žijeme v Európe? Akí sme ľudia? Aké máme návyky a zvyky a ako sa vyrovnávame s vojnou na Ukrajine?

Keď prijímate vo svojej domácnosti ľudí, ktorí ušli pred vojnou, postupujte opatrne a neobklopujte ich nadmernou starostlivosťou, pozornosťou a pohodlím. Mnohí totiž nie sú zvyknutí na naše privilegované životné podmienky a vysokú životnú úroveň, a preto je najlepšie,

ak si na ne budú privykať postupne. Nevystavujte svoje bohatstvo a predovšetkým sa dostatočne dlho sústreďte na základné životné potreby.

Je preto dôležité vystavovať utečencov nášmu životnému štýlu postupne, sledovať ich tempo adaptácie a zabrániť príliš veľkému kultúrnemu šoku.

Môže byť užitočné, aby vám pri tom pomáhali príslušníci ukrajinských menšín žijúci v našej krajine. Môžu sprostredkovať z prvej ruky, ako sa oni prispôbili.

**„NECHAJTE SA INŠPIROVAŤ ODBORNÍKMI, KTORÍ
S TÝM UŽ MAJÚ SKÚSENOSTI“**

3. A KEĎ SA KONEČNE ZAČNE HOVORIŤ O VOJNE...

V momente, keď sa konečne začne hovoriť o vojne, je dôležité sa uistiť, aby sa tak nestalo v prítomnosti detí. Na rozhovor s deťmi o vojne je potrebný osobitný prístup. Deti sú veľmi vnímavé, často zachytia slová dospelých a dajú im svoj vlastný význam. Správy a komentáre o vojne sa musia vyjadrovať spôsobom prispôbeným deťom a kontextu vojny. Deti môžu veci často nesprávne interpretovať, čo vedie k vytvoreniu úplne odlišného príbehu, ktorý výrazne zasiahne do ich emočného a psychologického sveta.

Až oveľa neskôr budú môcť rodičia a deti spoločne hovoriť o svojich skúsenostiach s vojnou, keď sa prostredie okolo nich opäť stabilizuje, rodičia nájdu životaschopnú rovnováhu a deti sa vrátia do školy.

**„ZAMERAJTE SA NA ZÁKLADNÉ POTREBY
UTEČENCOV. ROZHOVORENIE SA SI VYŽADUJE
ČAS.“**

4. SÚSTREĎTE SA NAJPRV NA FAKTY A KONKRÉTNE POTREBY, AŽ POTOM NA EMÓCIE

Často máme tendenciu obklopiť ľudí, ktorí utekajú pred vojnou, pracovníkmi psychosociálnej starostlivosti. Hoci empatia má zásadnú hodnotu, v prvom rade je potrebné určiť hlavné potreby a obavy samotných utečencov. Utečenci musia mať aktívnu úlohu vo svojom vlastnom procese zotavovania.

V prvom rade sa teda treba zamerať na fakty a obavy, potom môžu prísť na rad emócie a pocity, prípadne posttraumatické reakcie. Nie každý je automaticky traumatizovaný. Ľudia sú často veľmi odolní a práve túto schopnosť spolu so sebestačnosťou treba stimulovať.

„DOVOĽTE UTEČENCOVI BYŤ PÁNOM SVOJHO PRÍBEHU. VYROVNANIE SA S TRAUMOU NASLEDUJE DLHO PO PONÚKNUTÍ BEZPEČNOSTI.“

5. NEPRISTUJTE K UTEČENCOM AKO K BEZBRANNÝM OBETIAM, ALE AKO K ĽUĎOM, KTORÝM SA VĎAKA VLASTNEJ ODVAHE PODARILO PREŽIŤ A UTIECŤ PRED ŽIVOT OHROZUJÚCOU VOJNOU

Tým, že utečencov vnímate ako úspešných preživších život ohrozujúcej vojny, zdôrazňujete ich odolnosť a duševnú silu, ktoré potrebujú tak dlho, kým trvá vojna. Mnohí z nich totiž opustili svojho manžela, brata (bratov), otca atď. a budú preto v nadchádzajúcom období ešte potrebovať túto odolnosť a duševnú silu. Ak sú vnímaní len ako bezbranné obeť, odoberá ich to o časť tejto sily.

„PRISTUPUJTE K UTEČENCOM Z UKRAJINY AKO
K PREŽIVŠÍM S VEĽKOU SILOU VÔLE, NIE AKO
K BEZBRANNÝM OBETIAM.“

6. PRIPRAVTE SA NA RÔZNE EMÓCIE A PRIJMITE ICH

Je dôležité byť pripravený na veľmi rôzne reakcie ľudí, ktorí utiekli z nebezpečného a potenciálne traumatizujúceho prostredia. Hnev a pobúrenie voči páchatel'ovi resp. páchatel'om konfliktu či dokonca voči nedostatočnému (vojenskému) zásahu zo strany Európy alebo USA môžu vystriedať chvíle zúfalstva, beznádeje a emočného zrútenia. V jednom momente sa môžu títo ľudia zapojiť do intenzívnej diskusie a vzápätí sa úplne zrútiť a stratiť všetku nádej.

V takejto chvíli je veľmi dôležité počúvať a neodsudzovať.

„EMOČNÁ LABILITA JE PRE VOJNOVÝCH
UTEČENCOV NORMÁLNA“

7. NEMÔŽETE TO POCHOPIŤ...

Ako rodina, ktorá poskytuje utečencom útočisko, môžete vyjadriť svoje obavy, svoju empatiu, ľútosť a neschopnosť uveriť tomu, že v Európe vypukla nová vojna, nemôžete však povedať, že chápete alebo že viete, čo musia teraz prežívať. Je v poriadku povedať, že neviete, čo máte urobiť alebo povedať, ale že sa postaráte o to, aby sa necítili osamotení. Vyhnite sa prázdny frázam typu „všetko bude v poriadku“ alebo „Putin aj tak prehrá“, pretože nepomáhajú.

„CHÁPAŤ MÔŽETE LEN VTEDY, AK STE ZAŽILI
ROVNAKÚ SITUÁCIU...“

8. VYROVNÁVANIE SA SO SKUTOČNOSŤOU JE PROCES ZNOVUPREŽÍVANIA SPOMIENOK A VYHÝBANIE SA...

Je dôležité, aby utečenci boli ubytovaní v prostredí, kde existuje priestor aj pre uvoľnenie a humor. Potrebujú momenty, keď môžu na vojnu zabudnúť. To znamená tiež, že televízia nemusí byť celý deň nastavená na spravodajskom kanáli. Chvilé, v ktorých sa sledujú správy, sa musia presne stanoviť. Trvalé vystavenie správam z vojny narúša normálny proces zotavenia.

**„PRAVIDELNE VYPÍNAJTE TELEVÍZOR A
SMARTFÓN ODLOŽTE BOKOM...“**

9. ZDIEĽANÝ SMÚTOK JE POLOVIČNÝ SMÚTOK...

Ak prijímate utečencov z Ukrajiny, je dôležité udržiavať neustály kontakt s inými rodinami a zariadeniami, ktoré prijímajú utečencov, ale aj pomôcť im zostať v kontakte s ich rodinou a priateľmi v domovskej krajine. Prijímanie vojnových utečencov je samozrejme spoločné úsilie, keď sa komunita „prijímateľov“ stará o komunitu osôb v núdzi. Sila prijatia bude vychádzať zo spojenia mnohých snáh a z výmeny skúseností, pričom bude z dlhodobého hľadiska dôležité zapojenie špecializovaných sociálnych pracovníkov.

„SILA ĽUDÍ JE SILOU ICH SPOLOČENSTVA“

10. NEZABUDNITE NA SEBA

Je dôležité, aby ste spolu s ľuďmi, ktorých ste u seba ubytovali, vytvorili novú rutinu. Vôbec nie je jednoduché zo dňa na deň ubytovať vo svojej domácnosti neznámych ľudí. Proces adaptácie je obojstranný a musí prebiehať v neustálom dialógu, aby sa postupne vybudovala spoločná forma komunikácie.

Snažte sa neupadnúť do súcitu alebo ľútoty, buďte milí a vnímaví, vcíťte sa do situácie, ale nepodceňujte vplyv sympatie na zachovanie nádeje a viery v budúcnosť.

To, že máte v dome utečencov, neznamená, že už nemôžete tráviť čas s vlastnou rodinou. Tieto chvíle potrebujete na to, aby ste sa uvoľnili a načerpali nové sily a mohli sa tak naplno starať o utečencov, ktorí zažili šok, a venovať sa im vo svojom dome alebo v inom zariadení.

„MYSLITE AJ NA SEBA NAPRIEK VŠETKÉMU, ČO SA
DEJE...“

© Erik de Soir, PhD in Psychology, PhD in Social & Military Sciences (erik.de.soir@telenet.be)

Psychologist-Psychotherapist at De Weg Wijzer

Center for Trauma & Grief Therapy

(www.dewegwijzer.org)

