

## Hogyan beszéljünk a háború tragédiájáról?

IRÁNYMUTATÁS AZ UKRAJNAI HÁBORÚS MENEKÜLTEKET BEFOGADÓ CSALÁDOK SZÁMÁRA



A háború néhány hét óta megint nap mint nap jelen van otthonainkban, és elárasztanak bennünket az ukrajnai harcokról szóló híradások. Most nemcsak a háborús újságírók vagy diplomaták, de mindenki részese ennek a háborúnak, amely Európában tombol, és mindannyiunkat fenyeget. Ez a legtöbbünk számára néhány héttel ezelőtt még elképzelhetetlen volt!

A háború újabb menekülthullámhoz vezetett, és sok honfitársunk készül arra, hogy ismét segítséget nyújtson, sőt akár befogadja a menekülteket és a háború áldozatait.

Sok kérdés merül fel azzal kapcsolatban, hogy hogyan beszélhetünk a háborúról a gyermekekkel.

Az alábbiakban számos konkrét tippet adunk azzal kapcsolatban, hogy hogyan kommunikáljunk azokkal, akik elmenekültek a háborúból, mindent hátra kellett hagyniuk, és idegen környezetben kell otthonra találniuk.

**„A MÉLTÓSÁG ÉS A SAJÁT ÉLET FELETTI  
ELLENŐRZÉS ELVESZTÉSE NÉHA ROSSZABB, MINT  
AZ ANYAGI JAVAK ELVESZTÉSE”**

## 1. BESZÉLJÜNK ARRÓL, AMI TÖRTÉNT? HA TRAUMÁT ÉLTÜNK ÁT...

Gyakran mondjuk – anélkül, hogy igazán elgondolkodnánk az ehhez szükséges erőfeszítésről vagy a kapcsolódó nehézségekről –, mennyire fontos, hogy beszélhessünk arról, ami történt velünk”...

A háború áldozatainak befogadásakor először is fontos tudatosítani, hogy gyakran sok időbe telik, amíg tudnak beszélni tapasztalataikról. Számos menekültet sokkhatás ért, amikor hirtelen és (gyakran) váratlanul el kellett menekülniük megszokott környezetükből. A brutális valóság okozta sokk egyfajta védelmi funkciót is betölt. Az emberek kábultnak tűnnek, és nem tudják azonnal szavakkal kifejezni, hogy mi történt velük. A gyermekek is mintha burokban rekedtek volna. Nagyon fontos, hogy mindezek ellenére gyerekek tudjanak maradni, és megmaradjon a játék öröme is.

Egyesek még mindig hiperaktív állapotban vannak. Ez szükséges volt ahhoz, hogy túléljenek és elmeneküljenek a fenyegető helyzetből. Ők poszttraumás reakciókat mutatnak: hipervigilianciát, hiperaktivitást, alvásproblémákat, valamint néha fokozott ingerlékenységet és izgatottságot.

Időre van szükség, míg megnyugszanak. Ez a látszólagos „sértetlenség” gyakran csak akkor adja át helyét a gyásznak és az emlékezésnek, ha már nyugalomra, meghittsége, biztonságra leltek.

Gondoskodjunk arról, hogy tiszteletben tartsuk a menekültek ritmusát, és hogy befogadásuk a maguk a menekültek által megnevezett szükségleteken alapuljon: először a gyermekek fizikai biztonsága és biztonságérzete, az ideiglenes befogadási környezethez való alkalmazkodás, az életkilátások újjáépítése fontos, és csak ezután jön az érzelmek kifejezése.

„A PSZICHÉS SOKK ÁLLAPOTA MEGVÉDHET A HÁBORÚ ELVISELHETETLEN REALITÁSAITÓL”

## 2. KIK VAGYUNK MI, BELGÁK? MI BELGIUM? ÉS FLANDRIA? STB.

Fontos, hogy első beszélgetési témaként hétköznapi dolgokra összpontosítsunk. Hogyan élünk mi Európában? Milyenek itt az emberek? Melyek a hagyományaink és szokásaink, és mit gondolunk az ukrán háborúról?

Ezért ha a háborúból otthonainkba fogadunk menekülteket, óvatosnak kell lennünk azzal kapcsolatban, hogy milyen ritmusban akarjuk őket törődéssel, odafigyeléssel és kényelemmel

körülvenni. Sokan ugyanis nincsenek hozzászokva ápolat lakóköznyezetünkhöz és magas életszínvonalunkhoz, és a legjobbat az, ha csak fokozatosan ismertetjük meg Őket ezekkel. Ne kérkedjünk anyagi helyzetünkkel, és mindenekelőtt az alapvető szükségletek kielégítésére összpontosítsunk.

Tehát fontos, hogy a menekülteket fokozatosan szoktassuk hozzá életmódunkhoz, igazodjunk alkalmazkodási ritmusukhoz, és kerüljük el a túl nagy kulturális sokkot.

Tanácsos lehet, ha ehhez segítséget kérünk az országunkban élő ukrán kisebbségek tagjaitól, hogy a menekültek első kézből tudhassák meg, hogyan történt az Ő beilleszkedésük.

**„MERÍTS INSPIRÁCIÓT AZOKTÓL, AKIK MÁR  
ÁTÉLTEK ILYET.”**

### **3. ÉS AZTÁN MÉGIS CSAK BESZÉLÜNK A HÁBORÚRÓL...**

Ha mégis elkezünk beszélgetni a háborúról, fontos arról gondoskodnunk, hogy erre ne gyermekek jelenlétében kerüljön sor. Teljesen más megközelítésre van szükség, amikor a gyermekekkel beszélgetünk a háborúról. A gyermekek nagyon érzékenyek, gyakran meghallják, hogy mit beszélnek a felnőttek, és saját értelmezést adnak szavaiknak. A háborúval kapcsolatos híreket és narratívákat gyermekbarát módon és a háborúhoz igazítva kell közvetíteni; a gyermekek gyakran rosszul értelmezik a dolgokat, így egy adott történet egész más színezetet kap, és ez a sajátos értelmezés valahol mélyen rejtve marad érzelmi és pszichológiai világukban.

A szülők és a gyermekek csak sokkal később lesznek képesek arra, hogy együtt megvitassák háborús tapasztalataikat; akkor, amikor a környezet már stabilizálódott, a szülők visszanyerték lelki egyensúlyukat, és a gyermekek visszatértek az iskolába.

**„ÖSSZPONTOSÍTSUNK A MENEKÜLTEK ALAPVETŐ SZÜKSÉGLETEIRE. A BESZÉLGETÉSHEZ IDŐRE VAN SZÜKSÉG”**

**4. ELŐSZÖR A TÉNYEKRE ÉS A KONKRÉT SZÜKSÉGLETEKRE ÖSSZPONTOSÍTSUNK, CSAK AZUTÁN AZ ÉRZELMEKRE!**

Gyakran megfigyelhető tendencia, hogy a háború elől menekülőket rögtön pszichoszociális szakemberekkel veszik körül. Az empátia értéke nagyon fontos, de ennek először is abban kell megnyilvánulnia, hogy kiderítjük, melyek a fő szükségletei és aggodalmai maguknak a menekülteknek. A menekülteknek aktív szerepet kell vállalniuk saját gyógyulási folyamatukban.

Ezért először is a tényekre és aggodalmakra kell összpontosítani, az érzelmek és érzések, esetleges poszttraumás reakciók csak egy későbbi szakaszban kerülhetnek előtérbe. Persze nem lehet általánosan kijelenteni, hogy mindenki tarumatizált. Az emberek gyakran nagyon sokat kibírnak, és ezt a tulajdonságot, valamint az önállóságot kell ösztönözni.

**„HAGYJUK, HOGY A MENEKÜLT IRÁNYÍTSA SAJÁT SORSÁT. AZ ELSŐ A BIZTONSÁG. A TRAUMA FELDOGOZÁSA MAJD CSAK EZUTÁN KÖVETKEZHET.”**

**5. A MENEKÜLTEKET BÁTOR TÚLÉLŐKÉNT KEZELJÜK, AKIK SIKERESEN ELMENEKÜLTEK EGY ÉLETVESZÉLYES HÁBORÚBÓL, NE PEDIG VÉDTELEN ÁLDOZATOKKÉNT**

Azzal, hogy a menekülteket egy életveszélyes háború sikeres túlélőinek tekintjük, hangsúlyozzuk ellenálló és alkalmazkodó képességüket. Erre szükségük is van mindaddig, amíg a háború tart. Sokan hátrahagyták férjüket, testvérüket, apjukat stb., ezért még szükségük lesz ellenálló

**Met opmerkingen [LM1]:** ha meg akarjuk duplázni mi is...

képességükre és mentális erejükre az elkövetkező időszakban. Ha csak védtelen áldozatoknak tekintjük őket, azzal megfosztjuk őket erejük egy részétől is.

„AZ UKRAJNAI MENEKÜLTEKET ÉLETERŐS  
TÚLÉLŐKNEK NEVEZZÜK ÉS NE VÉDTELEN  
ÁLDOZATOKNAK”

#### **6. KÉSZÜLJÜNK FEL A LEGKÜLÖNBÖZŐBB ÉRZELMEKRE, ÉS FOGADJUK EL ŐKET!**

Fontos, hogy felkészüljünk a veszélyes és potenciálisan traumatikus környezetből menekülő emberek nagyon eltérő reakcióira. A konfliktus okozóival szemben vagy akár Európa vagy az USA (katonai) beavatkozásának hiánya miatt érzett düh és felháborodás váltakozhat a csalódottság, a kétségbeesés és az érzelmi összeomlás pillanataival. Az adott esetben még élénken vitatkozó menekültek egyik percről a másikra teljesen összeomolhatnak, és minden reményüket elveszíthetik.

E tekintetben nagyon fontos az odafigyelő és a nem ítélkező hozzáállás.

„A HÁBORÚ MENEKÜLTJEI SZÁMÁRA  
TERMÉSZETES AZ ÉRZELMI HULLÁMVASÚT”

#### **7. EZT NEM ÉRTHETED MEG...**

Menekülteket befogadó családként kifejezhetjük aggodalmunkat, együttérzésünket, sajnálkozásunkat vagy döbbenetünket azzal kapcsolatban, hogy Európában most újra háború dúl, azt azonban nem mondhatjuk, hogy „megértelek”, vagy „tudom, hogy most min mész keresztül”. Rendben van, ha azt mondjuk, hogy nem tudjuk, hogy most mit kell csinálni vagy mondani, de fejezzük ki, hogy a menekültek mellé állunk a bajban. Ne használjunk azonban olyan közhelyeket, mint „minden rendben lesz” vagy „Putyin úgyis veszíteni fog”, mert ez nem segít.

**„CSAK A SORSTÁRSOK ÉRTHETIK MEG  
EGYMÁST...”**

**8. A FELDOLGOZÁS AZ ÚJRAÁTÉLÉS ÉS AZ ELFOJTÁS FOLYAMATA...**

Fontos, hogy a menekülteket olyan környezetben helyezzük el, ahol van lehetőség a kapcsolódásra és a humorra is. Olyan pillanatokra is szükség van, amikor a háború háttérbe szorul. Ez azt is jelenti, hogy nem kell, hogy naphosszat a hírsatornák szóljanak a televízióból. A hírek megnézésének időpontjait pontosan meg kell választani. A folyamatos háborús híradások megzavarják a feldolgozás normális folyamatát.

**„KAPCSOLJUK KI RENDSZERESEN A TELEVÍZIÓT,  
ÉS TEGYÜK FÉLRE NÉHA AZ OKOSTELEFON IS...”**

**9. A MEGOSZTOTT BÁNAT FELE BÁNAT...**

Ha Ukrajnából érkező menekülteket fogadunk be, fontos, hogy állandó kapcsolatban álljunk a menekülteket befogadó más családokkal és szervezetekkel. Ugyanakkor a menekülteket is segítenünk kell abban, hogy a hazájukban lévő családtagjaikkal és barátaikkal kapcsolatban maradjanak. A háborús menekültek befogadása természetesen egy olyan közösségi erőfeszítés, amelynek során egy „befogadói közösség” gondoskodik a „rászorulók” közösségéről. A befogadás erőssége a sok-sok erőfeszítés ötvözéséből és a tapasztalatok megosztásából ered, de itt hosszú távon fontossá válik majd a szakosodott egészségügyi szolgáltatók bevonása is.

**„AZ EMBEREK EREJE KÖZÖSSÉGÜK EREJE IS”**

**10. NE FELEDKEZZÜNK MEG SAJÁT MAGUNKRÓL SEM!**

Fontos, hogy befogadott vendégeinkkel együtt egy újfajta rutint alakítsunk ki, hiszen egyáltalán nem magától értetődő, hogy hirtelen ismeretlen embereket fogadunk a házukba. Az

alkalmazkodás folyamata kölcsönös, és arra állandó párbeszéd keretében kell sort keríteni, hogy idővel közös kommunikációs frekvenciára jussunk.

Ne essünk a túlzott együttérzés vagy sajnálkozás csapdájába, legyünk kedvesek és megértők, mutassunk részvétet, de ne becsüljük alá a szimpátia hatását, és őrizzük meg a reményt és optimizmust a jövővel kapcsolatban.

Az, hogy otthonunkban menekültek vannak, nem jelenti azt, hogy nem szabad külön programokat csinálnunk saját családukkal. Ezekre a programokra azért van szükség, hogy meg tudjuk tartani a kellő távolságot, és erőt gyűjtsünk olyan pillanatokhoz, amikor elkötelezetten gondoskodunk azokról a sokkhatás alatt álló és elüldözött emberekről, akik otthonunkban vannak, vagy akikkel együtt dolgozunk.

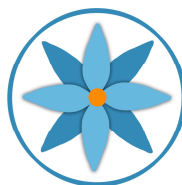
**„MAGUNKRA IS GONDOLJUNK, MINDANNAK  
ELLENÉRE, AMI JELENLEG TÖRTÉNIK...”**

© 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](http://www.dewegwijzer.org))



**DE WEG WIJZER**  
De weg is wijzer dan de wegwijzer