

Hvordan taler man om krigens rædsler?

EN VEJLEDNING FOR FAMILIER, DER TAGER IMOD KRIGSFLYGTNINGE FRA UKRAINE



I de seneste uger er krig igen blevet et samtaleemne i mange hjem, og vi bombarderes med oplysninger om kampene i Ukraine. Ikke blot krigsjournalister og diplomater, men også vi andre føler os berørt af denne krig, som udspiller sig i Europa og truer os alle. For de fleste af os var alt dette stadig utænkeligt for blot få uger siden.

Krigen har ført til en ny tilstrømning af flygtninge, og mange borgere gør sig endnu en gang klar til at hjælpe flygtninge og krigs ofre og endda åbne deres hjem for dem.

Det rejser mange spørgsmål om, hvordan man taler med børn om krig.

I det følgende gives der ti konkrete tips til, hvordan man taler med mennesker, der er flygtet fra krig, har efterladt alt, hvad de ejer, og som ankommer til helt nye omgivelser.

"TABET AF MENNESKELIG VÆRDIGHED OG AF KONTROLLEN MED SIT LIV ER NOGLE GANGE VÆRRE END TABET AF MATERIELLE TING"

1. HVORDAN TALER MAN OM, HVAD DER ER SKET, NÅR CHOKKET HAR LAGT SIG?

Man får ofte at vide, at man skal tale om sine oplevelser. Dette kræver imidlertid mod.

Når man åbner sit hjem for mennesker, der er på flugt fra krig, skal man frem for alt være opmærksom på, at der ofte går lang tid, før disse mennesker er i stand til at tale om deres oplevelser. Mange af dem befinder sig i en choktilstand efter pludseligt og (ofte) helt uforberedt at være blevet tvunget på flugt fra deres vante omgivelser. Chokket over den barske virkelighed har også en beskyttende funktion. Disse mennesker synes upåvirket af deres oplevelser og er ikke umiddelbart i stand til at sætte ord på dem. Også børn bliver indadvendte. Det er dog afgørende, at børn kan forblive børn og lege.

Nogle befinder sig stadig i en hyperaktiv tilstand, der var nødvendig for at overleve og flygte fra den farlige situation, de befandt sig i. De udviser traumereaktioner i form af en ekstrem årvågenhed, overaktivitet, søvnforstyrrelser og til tider øget irritabilitet og nervøsitet.

Det tager tid at genfinde roen. Flygtningenes tilsyneladende upåvirkethed i starten vil ofte først blive erstattet af sorg og tanker om, hvad de har ladet bag sig, når de har formået at genfinde roen og følelsen af tryghed, og de har fundet sig til rette i deres nye omgivelser.

Det er vigtigt at respektere flygtningenes rytme og tage hensyn til deres behov, når man åbner sit hjem for dem. Til at starte med skal der fokuseres på børnenes fysiske sikkerhed og på at skabe sikre rammer for dem, på flygtningenes tilpasning til det midlertidige modtagelsesmiljø og arbejdet med at genskabe et livsperspektiv. Først derefter kan man fokusere på at åbne op for sine følelser.

"EN TILSTAND AF PSYKISK CHOK KAN VIRKE BESKYTTENDE MOD EN UBÆRLIG VIRKELIGHED MED KRIG"

2. HVEM ER VI SOM BELGIERE, HVAD ER BELGIEN, HVAD ER FLANDERN OSV.?

Det er vigtigt at tale om dagligdagsting som noget af det første. Hvordan lever vi i Europa? Hvordan er vi som mennesker? Hvilke skikke og vaner har vi, og hvad er vores holdning til krigen i Ukraine?

Hvis du åbner dit hjem for mennesker, der er flygtet fra krig, skal du være forsigtig med, hvor hurtigt du giver dem omsorg, opmærksomhed og komfort. Mange af dem er ikke vant til at leve et privilegeret og komfortabelt liv ligesom os, så det ville være mere hensigtsmæssigt kun gradvis at vænne dem til vores livsstil. Stil ikke din rigdom til skue og fokusér først og fremmest på de basale behov i den første tid.

Det er derfor vigtigt kun gradvis at vænne flygtningene til vores levevis, at følge deres tilpasningstempo og at undgå et alt for voldsomt kulturchok.

Det kan være nyttigt at bede andre ukrainere, der lever i Belgien, om hjælp, så de mennesker, du åbner dit hjem for, kan se, hvordan de har båret sig ad med at tilpasse sig.

"LAD DIG INSPIRERE AF ANDRE, SOM ALLEREDE HAR VÆRET IGENNEM ET SÅDANT FORLØB"

3. OG SÅ KAN VI TALE OM KRIGEN...

Når man langt om længe kan tale om krigen, er det vigtigt, at der ikke er børn til stede. Der er behov for en særlig fremgangsmåde, når man taler med børn om krigen. Børn er yderst følsomme. De overhører ofte de voksne tale om krigen og fortolker, hvad de har hørt, på deres egen måde. Oplysninger og forklaringer vedrørende krigen skal udtrykkes på en børnevenlig måde, der er

tilpasset krigssituationen: børn har en tendens til at fejlfortolke ting og tillægge en historie en helt anden betydning, som på den ene eller anden måde forbliver dybt rodfæstet i deres følelsesunivers og psyke.

Der vil gå lang tid, før forældre og børn kan tale sammen om deres oplevelser fra krigen. Dette vil først kunne lade sig gøre, når de har fået en nogenlunde stabil hverdag, forældrene har skabt sig en holdbar situation, og børnene er vendt tilbage til skolen.

**"FOKUSÉR PÅ FLYGTNINGENES BASALE
BEHOV.
DET TAGER TID, FØR MAN ÅBNER OP OM
SINE FØLELSER"**

4. FOKUSÉR I FØRSTE OMGANG PÅ KENDSGERNINGER OG FLYGTNINGENES BASALE BEHOV OG DERNÆST PÅ FØLELSER

Der er ofte en tendens til at yde mennesker, der er flygtet fra krig, psykosocial bistand helt fra starten. Medfølelse er en yderst vigtig ting, men den skal i første omgang bestå i at identificere flygtningenes egne mest presserende behov og bekymringer. Flygtninge skal være aktive deltagere i deres egen proces med at komme på benene igen.

Der bør derfor i første omgang fokuseres på de konkrete kendsgerninger og bekymringer. Først derefter kan man tage fat på følelser og eventuelle traumereaktioner. For ikke alle lider af traumer. Mennesker er ofte meget modstandsdygtige, og det er denne styrke og evne til at overvinde udfordringer, der skal fremmes.

**"LAD FLYGTNINGE VÆRE HERRER OVER
DERES EGEN HISTORIE.
SIKKERHED KOMMER I FØRSTE RÆKKE,
FØRST LANGT SENERE KOMMER
BEARBEJDNINGEN AF TRAUMER"**

**5. FLYGTNINGE SKAL BEHANDLES SOM OVERLEVENDE, DER
MODIGT HAR FORMÅET AT FLYGTE FRA EN LIVSTRUENDE
KRIG, OG IKKE SOM FORSVARSLØSE OFRE**

Ved at behandle flygtninge som overlevende, der har haft held til at flygte fra en livstruende krig, fremhæves deres modstandsdygtighed og styrke. De skal kunne trække på disse egenskaber, så længe krigen varer ved. Mange har efterladt deres mand, bror/brødre, far osv. og får derfor fortsat brug for denne modstandsdygtighed og mentale styrke i den kommende tid. Ved udelukkende at betragte dem som forsvarsløse ofre, fratager man dem en del af deres styrke.

**"DE UKRAINSKE FLYGTNINGE SKAL
BEHANDLES SOM OVERLEVENDE MED
EN STOR VILJESTYRKE OG IKKE SOM
FORSVARSLØSE OFRE"**

**6. VÆR FORBEREDT PÅ FORSKELLIGE FØLELSER OG
ACCEPTÉR DEM!**

Det er vigtigt at forberede sig på de meget forskellige reaktioner fra mennesker, der er flygtet fra en ødelæggende og potentielt traumatisk situation. Følelsen af vrede og harme over for de/n ansvarlige for konflikten eller sågar over manglen på (militær) intervention fra Europas eller USA's side kan skiftevis føre til fortvivelse, desperation og sammenbrud. Flygtninge kan det ene øjeblik indgå i en intens samtale for i næste øjeblik helt at bryde sammen og miste al håb.

Det er i den forbindelse vigtigt at kunne lytte og samtidig afholde sig fra at dømme.

**"DET ER NORMALT FOR
KRIGSFLYGTNINGE AT VÆRE
FØLELSERMÆSSIGT USTABILE"**

7. DET KAN VÆRE SVÆRT AT FORSTÅ...

Som værtsfamilie for flygtninge kan du give udtryk for din bekymring, medfølelse, beklagelse og uforståenhed over for, at en ny krig er brudt ud i Europa, men du kan ikke sige "jeg forstår det godt" eller "jeg ved, hvad du gennemgår lige nu". Det er helt i orden at sige, at du ikke ved, hvad du skal sige eller gøre, men at du gerne vil hjælpe dem. Du bør imidlertid undgå at komme med floskler som, at "alt nok skal gå i orden" eller, at "Putin ender med at tabe", da de hverken gør fra eller til.

**"KUN MENNESKER, SOM HAR VÆRET
IGENNEM DE SAMME PRØVELSER, KAN
FORSTÅ DEM"**

8. BEARBEJDELSE ER EN PROCES, DER GÅR UD PÅ AT GENOPLEVE OG FORTRÆNGE OPLEVELSER...

Det er vigtigt, at flygtninge indkvarteres et sted, hvor der også er plads til afslapning og humor. Der er brug for øjeblikke, hvor der ikke er opmærksomhed på krig. Det betyder også, at fjernsynet ikke skal være indstillet på nyhederne hele dagen. Man bør vælge de tidspunkter, man ser nyheder på, med omhu. En konstant eksponering for information om krigen hæmmer den normale bearbejdningsproces.

"SLUK REGELMÆSSIGT FOR FJERNSYNET OG LÆG DIN SMARTPHONE TIL SIDE"

9. DET HJÆLPER AT HAVE NOGEN AT DELE SIN SMERTE MED...

Hvis du modtager flygtninge fra Ukraine, er det vigtigt løbende at være i kontakt med andre familier og modtagelsesfaciliteter, men også at hjælpe flygtningene med at bevare kontakten med deres familie og venner i deres hjemland. Modtagelse af krigsflygtninge er i sagens natur en fælles indsats, hvor en gruppe "værter" tager sig af en gruppe mennesker i nød. Hvorvidt modtagelsen bliver vellykket vil afhænge af, at kræfterne samles, og der udveksles erfaringer, hvor inddragelsen af specialiserede socialarbejdere i sidste ende vil spille en vigtig rolle.

"MENNESKERS STYRKE LIGGER I FÆLLESSKABETS STYRKE"

10. TÆNK OGSÅ PÅ DIG SELV...

Det er vigtigt at skabe en ny form for rutine sammen med de mennesker, du har åbnet dit hjem for. Det er ikke nemt at åbne sit hjem for helt fremmede mennesker fra den ene dag til den anden. Tilpasningsprocessen er gensidig og kræver en løbende dialog, som skal gøre det muligt at finde fælles fodslag.

Prøv at undgå at komme ind i en spiral af medfølelse eller medlidenhed. Vær opmærksom og hav forståelse, prøv at sætte dig i dine gæsters sted, men undervurdér ikke indvirkningen af sympati på bevarelsen af håbet til og troen på fremtiden.

Det at du har åbnet dit hjem for flygtninge betyder ikke, at du og din familie ikke længere kan foretage jer noget alene. I får brug for disse øjeblikke for at få tingene lidt på afstand og komme på fode i de perioder, hvor du er fuldt ud engageret i at tage dig af de flygtninge, der befinder sig i en choktilstand, og som du har åbnet dit hjem for eller arbejder sammen med.

"TÆNK OGSÅ PÅ DIG SELV, PÅ TRODS AF
ALT DET, DER FOREGÅR OMKRING DIG"

© 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)

