

Kā runāt par kara traģēdiju

ROKASGRĀMATA ĢIMENĒM, KURAS UZŅEM KARA BĒGLUS NO UKRAINAS



Pēdējo nedēļu laikā karš ir atkal kļuvis par ikdienas aktualitāti mūsmājās, un mēs saņemam milzīgu informācijas daudzumu par kaujām Ukrainā. Šodien šis karš, kas notiek Eiropā un apdraud mūs visus, skar ne tikai kara korespondentus vai diplomātus, bet ikvienu no mums. Vēl tikai pirms dažām nedēļām vairums no mums neko tādu pat nespēja iedomāties!

Šis karš ir radījis jaunu bēgļu pieplūdumu, un daudzi mūsu līdzpilsoņi no jauna gatavojas palīdzēt bēgļiem un karā cietušajiem vai pat uzņemt viņus savās mājās.

Daudz jautājumu tiek uzdots par to, kā ar bērniem runāt par karu.

Turpmākajās lappusēs atradīsiet vairākus konkrētus padomus, kā runāt ar cilvēkiem, kuri bēguši no kara, pametuši visu un tiek uzņemti nepazīstamā vidē.

“ZAUDĒT PAŠCIENU UN KONTROLI PĀR SAVU DZĪVI DAŽKĀRT IR SMAGĀK NEKĀ ZAUDĒT MATERIĀLĀS VĒRTĪBAS”

1. RUNĀT PAR TO, KAS NOTICIS? TIKAI PĒC TAM, KAD IR PĀRVARĒTS ŠOKA STĀVOKLIS...

Cilvēki bieži saka: “Tev ir jārunā par to, kas noticis”, pat neiedomājoties, cik liela drosme tam ir vajadzīga.

Uzņemot kara dēļ pārvietotos cilvēkus, svarīgākais ir apzināties, ka viņiem nereti ir vajadzīgs ilgs laiks, pirms viņi spēs runāt par to, ko pārdzīvojuši. Daudzi no viņiem ir šoka stāvoklī, jo ir bijuši spiesti negaidīti un (bieži vien) bez iepriekšējas sagatavošanās pamest sev ierasto vidi. Tomēr skarbās realitātes radītajam šokam ir arī aizsargājoša funkcija. Rodas iespaids, ka šie cilvēki ir “atslēguši” savas emocijas un nespēj uzreiz izteikt, ko viņi ir pārcietuši. Arī bērni noslēdzas sevī kā čaulā. Ir ļoti svarīgi, lai bērni, kā jau bērni, neraugoties uz visu, joprojām varētu rotaļāties.

Daži bērni vēl joprojām ir hiperaktivitātes stāvoklī, kas ir bijis nepieciešams, lai izdzīvotu un aizbēgtu no apdraudējuma, kam viņi ir bijuši pakļauti. Bērnu posttraumatiskās reakcijas izpaužas kā hipermodrība, pārmērīgs kustīgums, miega traucējumi un dažkārt paaugstināta aizkaitināmība un nervozitāte.

Lai atgūtu mieru, ir vajadzīgs laiks. Sākumā vērojamā apātija pāries sērās un retrospekcijā tikai tad, kad tiks atgūts miers, drošības sajūta un kad viņi būs iejutušies jaunajā vidē.

Respektējiet bēgļu ritmu un uzņemšanā balstieties uz vajadzībām, kuras viņi paši ir izteikuši – vispirms fiziskā drošība un drošas vides radīšana bērniem, pielāgošanās videi, kurā viņi uz laiku tiek uzņemti, un jaunu dzīves perspektīvu saredzēšana, un tikai vēlāk – emociju eksteriorizēšana.

“EMOCIONĀLĀ ŠOKA STĀVOKLIS VAR AIZSARGĀT PRET SKARBO KARA REALITĀTI”

2. KAS MĒS, BEĻĢI, ESAM? KAS IR BEĻĢIJA? KAS IR FLANDRIJA? U.T.T.

Sākumā ir svarīgi pievērsties ikdienas lietām. Kāda ir mūsu dzīve Eiropā? Kādi cilvēki mēs esam? Kādas ir mūsu paražas un ieradumi un kāda ir mūsu attieksme pret karu Ukrainā?

Ja uzņemat savās mājās cilvēkus, kas bēguši no kara, pievērsiet uzmanību tam, kādā ritmā vēlaties viņiem nodrošināt aprūpi, uzmanību un komfortu. Daudzi no viņiem patiešām nav pieraduši pie mūsu privilēģētās vides un dzīves komforta, un labāk būtu viņus ar to iepazīstināt pakāpeniski. Nestāstiet gari un

plaši par savu materiālo nodrošinātību, bet pietiekami ilgi rūpējieties par pamatvajadzību nodrošināšanu.

Tātad ir svarīgi bēgļus ar mūsu dzīvesveidu iepazīstināt pakāpeniski, ievērot viņu pielāgošanās tempu un nepieļaut pārmērīgu kultūras šoku.

Varētu būt lietderīgi saņemt palīdzību no mūsu valstī dzīvojošo ukraiņu minoritāšu pārstāvjiem, lai cilvēki, kurus uzņemat, varētu no viņiem uzzināt, kā viņi ir pielāgojušies.

**“UZKLAUSIET TOS, KURIEM JAU IR ŠĀDA
PIEREDZE”**

3. UN KAD BEIDZOT IR PIENĀCIS BRĪDIS RUNĀT PAR KARU...

Kad beidzot ir pienācis laiks runāt par karu, to nebūtu vēlams darīt bērnu klātbūtnē. Lai runātu par karu ar bērniem, ir vajadzīga īpaša pieeja. Bērni ir ārkārtīgi jutīgi; viņi bieži vien dzird, ko runā pieaugušie un interpretē to savā izpratnē. Informācijai un komentāriem par karu ir jābūt pielāgotiem bērniem un kara apstākļiem: bērni bieži vien var nepareizi izprast lietas, kādu konkrētu stāstu pārvēršot pilnīgi citā stāstā, kas zināmā mērā paliks dziļi iesakņojies viņu emocionālajā pasaulē un psihē.

Paies vēl ilgs laiks, kamēr vecāki un bērni varēs kopā pārrunāt karā piedzīvoto: būs jāgaida, kamēr viņi būs kaut cik pieraduši pie vides, kamēr vecāki būs atguvuši zināmu līdzsvaru un bērni atsākuši skolas gaitas.

**“GALVENO UZMANĪBU PIEVĒRSIET
BĒGĻU PAMATVAJADZĪBĀM.
LAI SPĒTU RUNĀT, IR VAGADZĪGS
LAIKS.”**

4. VISPIRMS PIEVĒRSIET UZMANĪBU KONKRĒTIEM FAKTIEM UN VAJADZĪBĀM UN TIKAI PĒC TAM EMOCIJĀM

Bieži vien mēs cenšamies jau no paša sākuma nodrošināt psihosociālo darbinieku palīdzību cilvēkiem, kas bēguši no kara. Empātijai, protams, ir būtiska nozīme, taču sākumā tās uzdevums ir apzināt bēgļu steidzamākās vajadzības un problēmas. Bēgļiem ir aktīvi jāiesaistās pašu atveseļošanās procesā.

Tādēļ vispirms galvenā uzmanība ir jāpievērš konkrētiem notikumiem un konkrētā brīža problēmām; rūpes par emocijām, sajūtām un iespējamām posttraumatiskajām reakcijām ir jāatliek uz vēlāku laiku. Ne visi iegūst traumas. Cilvēki bieži vien ir ļoti izturīgi, un tāpēc ir jāstimulē šāda attieksme un spēja pārvarēt grūtības.

“ĻAUJIET BĒGĻIEM PAŠIEM LEMT PAR SAVU DZĪVI. PAR TRAUMU PĀRVARĒŠANU BŪS JĀDOMĀ VĒLĀK. VISPIRMS JĀRADA DROŠĪBAS SAJŪTA.”

5. NEUZSKATIET BĒGĻUS PAR NEAISARGĀTIEM UPURIEM, BET GAN IZDZĪVOJUŠAJIEM, KURI, PATEICOTIES DROSMEI, IR SPĒJUŠI AIZBĒGT NO KARA, PAKĻAUJOT BRIESMĀM SAVU DZĪVĪBU

Uzskatīdami bēgļus par cilvēkiem, kuriem, neraugoties uz dzīvības apdraudējumu, ir izdevies izdzīvot, bēgot no kara, jūs uzsverat viņu izturību un gara spēku. Viņiem nāksies šīs spējas izmantot tik ilgi, cik ilgi turpināsies karš. Daudziem Ukrainā ir palikuši viņu vistuvākie cilvēki (vīrs, brālis, tēvs u.t.t.), tāpēc viņiem arī turpmāk būs vajadzīga šī izturība un gara spēks. Uzskatīdami viņus par neaizsargātiem upuriem, jūs atņemtū viņiem daļu no viņu spēka.

“NEUZSKATIET UKRAIŅU BĒGĻUS PAR NEAISARGĀTIEM UPURIEM, BET GAN

PAR CILVĒKIEM, KURI IR IZDZĪVOJUŠI TĀPĒC, KA VIŅIEM IR LIELS GRIBASSPĒKS”

6. SAGATAVOJĒTIES EMOCIJU KARUSELIM UN LĪDZDARBOJĒTIES TAJĀ!

Ir svarīgi sagatavoties tam, ka cilvēki, kuri bēguši no postošas un potenciāli traumatiskas vides, var reaģēt ļoti atšķirīgi. Dusmas un sašutums pret šā konflikta izraisītāju(-iem) vai par Eiropas vai Amerikas Savienoto Valstu (militāru) neiejaukšanos var radīt izmisuma, bezcerības un emocionāla sabrukuma brīžus. Vienubrīd, bēgļi var iesaistīties spraigā diskusijā, bet vēlāk piedzīvot pilnīgu sabrukumu un pat pilnībā zaudēt cerības.

Tāpēc ir būtiski uzklaut, atturoties no jebkādiem spriedumiem.

“EMOCIONĀLA NESTABILITĀTE IR
NORMĀLS KARA BĒGLU STĀVOKLIS”

7. JUMS TO NESAPRAST...

Ja jūsu ģimene uzņem bēgļus, jūs varat runāt par savām bažām, izrādīt iejūtību, paust nožēlu un izteikt skepsi par jauna kara izcelšanos Eiropā, bet jūs nevarat teikt: “Es saprotu” vai “Es zinu, kā tu šobrīd jūties”. Jūs varat teikt, ka nezināt, kas būtu jāsaka vai jādara, bet vēlaties, lai cilvēki, kurus uzņemat savās mājās, nejostos vieni šajā pārbaudījumā. Tomēr izvairieties no tādiem standarta teikumiem kā “Viss būs kārtībā” vai “Putins zaudēs”, jo tas neko nelīdz.

“JŪS TO VARAT SAPRAST TIKAI TAD, JA
PATS ESAT PIEDZĪVOJIS TĀDUS
NOTIKUMUS...”

8. ATVESEĻOŠANĀS IR PROCESS, KAS IETVER ATRGRIEŠANOS ATMIŅĀS PIE NOTIKUŠĀ UN DOMU NOVIRZĪŠANU ...

Ir svarīgi bēgļus uzņemt vidē, kurā ir arī iespējams atpūsties un smieties. Ir vajadzīgi brīži, kad karš nav uzmanības centrā. Tas nozīmē arī to, ka televizoram nav visu dienu jābūt ieslēgtam uz ziņu kanāliem. Ir rūpīgi jāizvēlas laiks, kad skatīties ziņu pārraides. Pastāvīga pakļautība kara informācijai traucē normālu atveseļošanās procesu.

“REGULĀRI IZSLĒDZIET TELEVIZORU UN NOLIECIET MALĀ VIEDTĀLRUNI...”

9. DALĪTIES CIEŠANĀS, LAI TĀS MAZINĀTU

Ja uzņemat bēgļus no Ukrainas, ir svarīgi uzturēt pastāvīgus kontaktus ar citām uzņemošajām ģimenēm un iestādēm, kā arī palīdzēt bēgļiem uzturēt kontaktus ar ģimeni un draugiem Ukrainā. Kara bēgļu uzņemšana, protams, ir kolektīva apņemšanās, kurā “uzņēmēju” kopiena rūpējas par grūtībās nonākušu cilvēku kopieniem. Bēgļu uzņemšanas veiksmīga norise būs atkarīga no kopīgi ieguldītā darba un sarunām par to, kas piedzīvots, un specializēto sociālo darbinieku iesaistei vēlāk būs īpaša nozīme.

“INDIVĪDA SPĒKS IR VIŅA KOPIENAS SPĒKS”

10. PADOMĀJIET ARĪ PAR SEVI...

Ir svarīgi izveidot jaunu rutīnu kopā ar cilvēkiem, kurus jūs uzņemat. Nav viegli pēkšņi uzņemt savās mājās nepazīstamus cilvēkus. Pielāgošanās process ir abpusējs, un ir jāveido pastāvīgs dialogs, kas laika gaitā dotu iespēju izveidot regulāru kopīgo sarunu ritmu.

Centieties neieslīgt līdzietībā un žēlošanā: esiet iejūtīgi, uzklausiet, iedomājieties sevi viņu vietā, taču atcerieties, ka labvēlīga attieksme palīdz saglabāt cerību un ticību nākotnei.

Turklāt bēgļu uzņemšana jūsu mājās nebūt nenozīmē, ka jūs neko vairs nevarat darīt savas ģimenes lokā. Šādi brīži jums būs vajadzīgi, lai mazinātu spriedzi un atpūstos no laika, ko jūs pavadāt rūpējoties par šoka stāvoklī esošiem

cilvēkiem, kuri pametuši savas mājas un kurus uzņemat pie sevis vai rūpējaties par viņiem citur.

“NERAUGOTIES UZ VISU NOTIEKOŠO,
DOMĀJIET ARĪ PAR SEVI...”

© 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)

