

Kako govoriti o ratnoj tragediji

VODIČ ZA OBITELJI KOJE PRIHVAĆAJU RATNE IZBJEGLICE IZ UKRAJINE



Već nekoliko tjedana rat je svakodnevno prisutan u našim domovima i preplavljeni smo vijestima o sukobima u Ukrajini. Ne samo ratni novinari i diplomati, već trenutačno svi sudjelujemo u ratu koji se odvija u Europi i sve nas ugrožava. To je za većinu nas još prije samo nekoliko tjedana bilo nezamislivo!

Rat je stvorio novi priljev izbjeglica i mnogi su naši sunarodnjaci i ovog puta spremni pomoći izbjeglicama i žrtvama rata ili ih čak primiti u svoje domove.

Mnogo je pitanja o tome kako o ratu razgovarati s djecom.

U nastavku se daje deset konkretnih savjeta za razgovor s ljudima koji su pobjegli od rata, koji su bili prisiljeni sve ostaviti i koji se sada nalaze u stranom okruženju.

„GUBITAK DOSTOJANSTVA I KONTROLE NAD
VLASTITIM ŽIVOTOM PONEKAD JE TEŽI OD GUBITKA
MATERIJALNIH DOBARA”

1. RAZGOVARATI O ONOME ŠTO STE PROŽIVJELI? NAKON POČETNOG ŠOKA...

Često se kaže: „Moraš moći govoriti o onome što ti se dogodilo...”, no pritom se ne vodi računa o tome koliko je to teško.

Pri prihvatu žrtava rata prije svega je važno imati na umu da često mora proći mnogo vremena prije nego što one mogu govoriti o svojim iskustvima. Mnogi su od tih ljudi u šoku jer su iznenada i (često) nespremni bili prisiljeni na bijeg iz poznatog okruženja. Šok zbog brutalne stvarnosti također ima zaštitnu funkciju. Ljudi su potpuno potišteni i nisu odmah u stanju reći što im se događa. I djeca su u nekoj vrsti čahure. Vrlo je važno da unatoč svemu mogu ostati djeca i igrati se.

Neke su osobe još uvijek u stanju hiperaktivnosti koja je potrebna za preživljavanje i bijeg od opasne situacije. Pokazuju posttraumatske reakcije kao što su hiperopreznost, povećana aktivnost, problemi sa spavanjem, a ponekad i povećana razdraženost i nervoza.

Za smirivanje je potrebno vrijeme. Vidljiv oporavak često se događa tek nakon postizanja mira, zaštićenosti i sigurnosti, što ostavlja prostor za tugovanje i sjećanje.

Poštujte ritam izbjeglice i pazite da se vaš prihvrat temelji na potrebama koje su izrazile same izbjeglice: najprije je potrebna fizička sigurnost i sigurnost za djecu, adaptacija na privremeno okruženje prihvata, izgradnja životne perspektive, a tek zatim na red dolazi izražavanje emocija.

**„STANJE PSIHIČKOG ŠOKA MOŽE BITI ZAŠTITA OD
NEPODNOŠLJIVE RATNE ZBILJE”**

2. TKO SMO MI KAO BELGIJANCI? ŠTO JE BELGIJA? ŠTO JE FLANDRIJA? ITD.

Kao prve teme razgovora važno je birati uobičajene svakodnevne stvari. Kako živimo u Europi? Tko smo mi? Kakve su naše navike i običaji i kakva su naša stajališta u vezi s ratom u Ukrajini?

Ako u svoj dom prihvaćate ljude koji su pobjegli od rata, budite oprezni u pogledu ritma kojim ćete im pružiti skrb, pozornost i udobnost. Naime, mnogi nisu navikli na naše organizirano životno okruženje i visok životni standard i bolje ih je tome postepeno izlagati. Ne ističite svoje bogatstvo i dovoljno dugo se prije svega bavite osnovnim potrebama.

Izbjeglice je važno postupno privikavati na naš način života, slijediti njihov ritam prilagodbe i izbjeći pretjeran kulturni šok.

Preporučuje se potražiti pomoć pripadnika ukrajinske zajednice u našoj zemlji kako bi izbjeglice iz prve ruke mogle saznati kako su se oni prilagodili.

**„NEKA VAS NADAHNU ONI KOJI IMAJU ISKUSTVA,
KOJI SU SVE TO VEĆ PROŠLI”**

3. A ZATIM IPAK KAO TEMA RAZGOVORA DOLAZI RAT...

Kad napokon kao tema razgovora dođe rat, treba pripaziti na to da se to ne događa u prisutnosti djece. Da bi se s djecom razgovaralo o ratu, potreban je poseban pristup. Djeca su vrlo osjetljiva, riječima koje čuju od odraslih često pridaju neko vlastito značenje. Vijesti i objašnjenja o ratu moraju biti prilagođeni djeci i ratnom kontekstu; djeca često mogu stvari pogrešno interpretirati i nekoj priči dati potpuno drugačije značenje, koje ostaje skriveno duboko u njihovom emocionalnom i psihološkom svijetu.

Treba proći puno vremena prije nego što će roditelji i djeca moći zajedno razgovarati o svojim ratnim iskustvima, tek nakon što se okruženje oko njih stabilizira, nakon što roditelji pronađu prihvatljivu ravnotežu, a djeca se vrate u školu.

**„USREDOTOČITE SE NA OSNOVNE POTREBE
IZBJEGLICA. ZA RAZGOVOR JE POTREBNO
VRIJEME.”**

**4. PRVO SE FOKUSIRAJTE NA ČINJENICE I KONKRETNE POTREBE, A TEK
ONDA NA EMOCIJE**

Često postoji tendencija da se ljude koji bježe od rata od samog početka okruži psihosocijalnim radnicima. Empatija je vrlo vrijedna, no ona je najprije potrebna da se utvrde glavne potrebe i brige samih izbjeglica. Izbjeglice moraju imati aktivnu ulogu u vlastitom oporavku.

Stoga je prije svega potrebno usredotočiti se na činjenice i konkretne brige, a emocije i osjećaji, kao i moguće posttraumatske reakcije, dolaze na red tek u kasnijoj fazi. Naime, nije točno da su sada svi traumatizirani. Ljudi su često vrlo otporni i upravo treba poticati tu otpornost i snalažljivost.

**„NEKA IZBJEGLICA BUDE VLADAR SVOJE VLASITE
PRIČE. BAVLJENJE TRAUMOM USLIJEDIT ĆE PUNO
VREMENA NAKON PRUŽANJA UTOČIŠTA.”**

**5. POSTUPAJTE S IZBJEGLICAMA KAO S PREŽIVJELIMA KOJI SU HRABRO
POBJEGLI IZ RATA OPASNOG PO ŽIVOT, A NE KAO S NEMOĆNIM
ŽRTVAMA.**

Odnosite li se prema izbjeglicama kao prema ljudima koji su uspjeli preživjeti rat u kojem im je život bio u opasnosti, ističete njihovu otpornost i snagu duha. Naime, to će im biti potrebno dokle god rat traje jer su mnoge izbjeglice za sobom ostavile svoje muževe, braću, očeve i druge članove obitelji te će im stoga i u razdoblju koje dolazi i dalje biti potrebna otpornost i mentalna snaga. Smatrate li ih samo nemoćnim žrtvama, oduzimate im i dio njihove snage.

**„GOVORITE O IZBJEGLICAMA IZ UKRAJINE KAO O
SNAŽNIM PREŽIVJELIMA, A NE KAO O
BESPOMOĆNIM ŽRTVAMA.”**

6. BUDITE SPREMNI ZA BURU EMOCIJA I PRIHVATITE IH!

Važno je pripremiti se na vrlo različite reakcije ljudi koji su pobjegli iz opasnog i potencijalno traumatičnog okruženja. Neprijateljstvo i ogorčenje protiv počinitelja ili aktera u ovom sukobu, ali i zbog nedostatka (vojne) intervencije Europe ili SAD-a, mogu se izmjenjivati u epizodama beznađa, očaja i emocionalnog kolapsa. Izbjeglice mogu u jednom trenutku sudjelovati u intenzivnim raspravama, da bi trenutak potom potpuno klonuli i izgubili sve nade.

U tom je pogledu izuzetno važno slušati i ne osuđivati.

**„BRZA PROMJENA EMOCIJA UOBIČAJENA JE ZA
IZBJEGLICE IZ RATA”**

7. NE MOŽETE RAZUMJETI...

Kao obitelj koja je prihvatila izbjeglice možete izraziti svoju zabrinutost, suosjećanje, žaljenje ili nevjericu zbog činjenice da je u Europi izbio novi rat, ali ne možete reći „Razumijem” ili „Znam

kroz što prolazite”. Sasvim je u redu reći da ne znate što trebate učiniti ili reći, ali da se želite pobrinuti da kroz ovu situaciju ne prolaze sami. Međutim, nemojte izricati banalnosti kao što su „Sve će biti u redu” ili „Putin će na kraju ipak izgubiti” jer to nije korisno.

„MOŽETE RAZUMJETI SAMO AKO DIJELITE ISTU
SUDBINU...”

8. OPORAVAK JE PROCES PROŽIVLJAVANJA I IZBJEGAVANJA...

Važno je da izbjeglice budu smještene u okolini u kojoj također ima prostora za opuštanje i humor. Potrebni su trenuci tijekom kojih rat ne treba biti u centru pažnje. To također znači da na televizoru ne moramo cijeli dan pratiti vijesti. Za gledanje vijesti treba odrediti fiksne trenutke. Trajna izloženost vijestima o ratu ometa normalan postupak oporavka.

„REDOVITO GASITE TELEVIZOR I ODLAŽITE
TELEFON SA STRANE...”

9. BOL JE UPOLA MANJA KAD SE S NEKIM PODIJELI...

Ako primate izbjeglice iz Ukrajine, važno je održavati stalni kontakt s drugim obiteljima i strukturama koje primaju izbjeglice, ali i pomagati izbjeglicama da održavaju kontakt sa svojim obiteljima i prijateljima u domovini. Naravno, prihvrat ratnih izbjeglica napor je cijele zajednice kojim se oni koji pružaju utočište brinu za one koji su izbjegli. Uspjeh prihvata proizaći će iz skupa brojnih napora i razmjene iskustava, a pomoć psihosocijalnih stručnjaka bit će na dugi rok vrlo bitna.

„SNAGA LJUDI JEST SNAGA NJIHOVE ZAJEDNICE”

10. NE ZABORAVITE NA SEBE...

Važno je da s ljudima koje ste primili uspostavite neku novu vrstu rutine. Nije jednostavno odjednom imati nepoznate osobe u svom domu. Proces prilagodbe je uzajaman i mora se odvijati u trajnom dijalogu kako bi se s vremenom uspostavilo zajednički ritam komunikacije.

Pokušavajte ne biti zarobljeni u suosjećanju ili sažaljenju, budite blagi i suosjećajni, ali ne podcjenjujte utjecaj suosjećanja na očuvanje nade i optimizma za budućnost.

Činjenica da u svojem domu imate izbjeglice ne znači da ništa ne možete raditi sami s vlastitom obitelji. Ti su vam trenuci opuštanja i oporavka potrebni za skrb i predanost izbjeglim osobama koje su pretrpjele šok i koje imate u svojem domu ili s kojima radite.

„BEZ OBZIRA NA SVE MISLITE I NA SEBE...”

© 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)

