

Hur kan man tala om krigets tragedi?

VÄGLEDNING FÖR FAMILJER SOM TAR EMOT KRIGSFLYKTINGAR FRÅN UKRAINA



Sedan några veckor tillbaka har kriget varit dagligen närvarande i våra hem, med en störtflod av nyheter om striderna i Ukraina. Inte bara krigskorrespondenter eller diplomater, utan vi alla, berörs nu av det krig som rasar i Europa och som hotar oss alla. Fram till för några veckor sedan var detta otänkbart för de flesta av oss!

Kriget har gett upphov till en ny flyktingström och många landsmän är beredda att på nytt hjälpa eller till och med inhysa flyktingar och krigsoffer.

Det uppstår många frågor om hur man kan tala om kriget med barn.

Nedan ges tio konkreta tips på hur man kan tala med människor som flytt kriget, varit tvungna att lämna allt och måste tas emot i en främmande omgivning.

**”FÖRLUSTEN AV VÄRDIGHET OCH KONTROLL ÖVER
ENS LIV ÄR IBLAND VÄRRE ÄN FÖRLUSTEN AV
MATERIELLA TING”**

1. PRATA OM DET SOM HÄNT? NÄR CHOCKEN BÖRJAR SLÄPPA ...

Ofta sägs det att ”du måste kunna tala om det som hänt dig”, utan att man tänker på hur svårt det är.

För det första är det när man tar emot krigsoffer viktigt att vara medveten om att det ofta dröjer länge innan de kan tala om sina erfarenheter. Många är i chock sedan de plötsligt och (ofta) helt oförberett varit tvungna att fly från sin välkända omgivning. Chocken av den brutala verkligheten har också en skyddande funktion. Människor är som bedövade och kan inte omedelbart sätta ord på det som hänt dem. Även barn befinner sig som i en bubbla. Det är mycket viktigt att de trots allt får fortsätta att vara barn och leka.

Vissa befinner sig fortfarande i den hyperaktiva fas som krävdes för att överleva och fly den hotfulla situationen. De uppvisar posttraumatiska reaktioner såsom hypervaksamhet, ökad aktivitet, sömnproblem och ibland ökad irritation och oro.

Det tar tid att komma till ro. Den skenbara oskaddheten kommer ofta att ge vika för sorg och hågkomst först efter att de har nått lugn, trygghet och säkerhet.

Se till att respektera flyktingarnas egen rytm och att mottagandet baseras på det som de själva anser sig behöva: först fysisk säkerhet och trygghet för barnen, anpassning till den tillfälliga mottagningsmiljön och arbete med att återuppbygga ett livsperspektiv, och först därefter uttryckande av känslor.

”ETT TILLSTÅND AV PSYKISK CHOCK KAN SKYDDA MOT KRIGETS OUTHÄRDLIGA VERKLIGHET”

2. VILKA ÄR VI SOM BELGARE? VAD ÄR BELGIEN? FLANDERN? OSV.

Det är viktigt att som första diskussionsämne tala om de vanliga vardagsfrågorna. Hur lever vi i Europa? Hurdana är vi? Vilka är våra seder och bruk, och hur ställer vi oss till kriget i Ukraina?

Om man i sitt hem tar emot människor som flytt kriget bör man vara försiktig med i vilken takt man omger dem med omsorg, uppmärksamhet och bekvämlighet. Många är nämligen inte vana vid vår ordnade levnadsmiljö och vår höga levnadsstandard och bör helst introduceras till dem gradvis. Man bör inte visa upp sin rikedom, och framförallt hålla sig till att tillgodose de grundläggande behoven tillräckligt länge.

Det är alltså viktigt att gradvis introducera flyktingarna till vår livsstil, att respektera deras anpassningstakt och att undvika alltför stora kulturchocker.

Det kan vara bra att låta sig bistås av människor från den ukrainska gemenskapen i vårt land så att flyktingarna kan få förstahandsinformation om hur anpassningen gick till i deras fall.

**”LÅT DIG INSPIRERAS AV DEM SOM HAR HAFT
LIKNADE ERFARENHETER”**

3. OCH SÅ KOMMER KRIGET ÄNDÅ PÅ TAL...

När kriget ändå kommer på tal är det viktigt att se till att detta inte sker i närvaro av barn. Det behövs en separat strategi för att tala med barn om kriget. Barn är mycket känsliga, fångar ofta upp vuxnas ord och tolkar dem på sitt eget sätt. Nyheter och kommentarer om kriget bör tas upp på ett sätt som är barnvänligt och anpassat till kriget. Barn kan ofta tolka saker fel, vilket gör att en viss berättelse börjar leva sitt eget liv, dold djupt någonstans i deras känslvärld och psyke.

Först mycket senare kommer föräldrar och barn att tillsammans kunna tala om sina erfarenheter av kriget: när deras omgivning är stabilare, föräldrarna har funnit en dräglig jämvikt och barnen går i skolan igen.

**”FOKUSERA PÅ FLYKTINGARNAS
GRUNDLÄGGANDE BEHOV. ATT KOMMA IGÅNG
ATT PRATA KAN TA TID”**

4. FOKUSERA FÖRST PÅ FAKTA OCH KONKRETA BEHOV, FÖRST DÄREFTER PÅ KÄNSLOR

Man har ofta en tendens att omedelbart omge dem som flytt krig med psykosocialt stöd. Empati är mycket viktigt, men den måste först och främst bestå i att fastställa flyktingarnas största behov och farhågor. Flyktingarna måste vara aktiva aktörer i sin egen återhämtningsberättelse.

Till en början är det därför nödvändigt att fokusera på fakta och farhågor, och först senare kan känslor och eventuella posttraumatiska reaktioner tas upp. Det är nämligen inte så att alla är traumatiserade. Människor har ofta mycket stor motståndskraft, och det är denna inställning och förmåga att ta hand om sig själv som måste främjas.

”LÅT FLYKTINGARNA FORTSÄTTA ATT VARA
HERRAR ÖVER SIN EGEN HISTORIA. HANTERINGEN
AV TRAUMAN FÖLJER LÅNGT EFTER
ERBJUDANDET OM SÄKERHET”

**5. BEHANDLA FLYKTINGAR SOM ÖVERLEVARE, SOM TACK VARE SITT MOD
LYCKATS FLY ETT LIVSHOTANDE KRIG, SNARARE ÄN SOM
FÖRSVARSLÖSA OFFER**

Genom att se flyktingar som framgångsrika överlevare av ett livshotande krig lyfter man fram deras motståndskraft och styrka. De egenskaperna behöver de också så länge kriget pågår. Många har nämligen lämnat kvar sin make, bror, far osv. och kommer därför fortfarande att behöva denna motståndskraft och mentala styrka under den närmaste tiden. Om de bara ses som försvarslösa offer fräntas de en del av sin styrka.

”BETRAKTA FLYKTINGARNA FRÅN UKRAINA SOM
STARKA ÖVERLEVARE SNARARE ÄN SOM
FÖRSVARSLÖSA OFFER”

6. VAR BEREDD PÅ OLIKA KÄNSLOR OCH ACCEPTERA DEM!

Det är viktigt att vara beredd på de ytterst varierande reaktioner som uppstår hos människor som flytt en hotfull och potentiellt traumatisk situation. Ilska och upprördhet mot förövarna i denna konflikt, och t.o.m. mot att Europa eller USA inte ingriper (militärt), kan följas av förtvivlan, desperation och nervsammanbrott. I ena stunden kan människor som flytt delta intensivt i diskussionen, för att i nästa bryta ihop helt och förlora allt hopp.

Det är mycket viktigt att lyssna och inte döma.

”KÄNSLOSVÄNGNINGAR ÄR NORMALA FÖR
KRIGSFLYKTINGAR”

7. MAN KAN INTE FÖRSTÅ ...

Som värdfamilj för flyktingar kan man uttrycka sin oro, empati, sorg och oförståelse över att ett nytt krig brutit ut i Europa, men man kan inte säga ”jag förstår” eller ”jag vet vad du går igenom”. Det är okej att säga att man inte vet vad man borde göra eller säga, men att man vill sörja för att de inte behöver gå igenom detta på egen hand. Man bör dock inte använda klyschor som ”allt kommer att bli bra igen” eller ”Putin kommer att förlora”, eftersom det inte hjälper.

**”MAN KAN BARA FÖRSTÅ OM MAN SJÄLV VARIT
MED OM SAMMA SAK ...”**

8. BEARBETNING ÄR EN PROCESS AV ÅTERUPPLEVANDE OCH UNDVIKANDE ...

Det är viktigt att flyktingar tas emot i en omgivning där det också finns utrymme för avkoppling och nöjen. Det behövs stunder då de inte behöver tänka på kriget. Detta innebär också att tv:n inte behöver vara påslagen med nyhetssändningar hela dagen. De tidpunkter då man tittar på nyheter bör väljas noga. Ständig exponering för krigsrapporter stör den normala bearbetningsprocessen.

**”SLÅ REGELBUNDET AV TV:n OCH LÄGG BORT
SMARTTELEFONEN ...”**

9. DELAD SMÄRTA ÄR HALV SMÄRTA ...

Om man tar emot flyktingar från Ukraina är det viktigt att upprätthålla ständig kontakt med andra familjer och strukturer som tar emot flyktingar, men också att hjälpa flyktingarna att hålla kontakten med familj och vänner i hemlandet. Att ta emot krigsflyktingar är naturligtvis en insats av en gemenskap, där en grupp ”värdar” tar hand om en grupp ”behövande”. Styrkan i mottagandet kommer att ligga i summan av många insatser och utbytet av erfarenheter, där insatser från specialutbildade hjälparbetare kommer att bli viktiga på lång sikt.

**”MÄNNISKORNAS STYRKA LIGGER I STYRKAN HOS
DERAS GEMENSKAP”**

10. GLÖM INTE ER SJÄLVA ...

Det är viktigt att hitta nya rutiner tillsammans med de människor som man tar emot. Det är nämligen inte självklart att plötsligt ha okända människor i sitt hem. Anpassningsprocessen är ömsesidig och måste äga rum i ständig dialog för att med tiden uppnå en lämplig nivå av umgänge och samtal.

Försök att inte fastna i medkänsla eller medlidande: var mild och barmhärtig, engagera dig, men underskatta inte effekterna av sympati och bibehåll samtidigt hopp och optimism inför framtiden.

Att man har flyktingar i hemmet betyder heller inte att man inte längre kan göra något tillsammans bara med den egna familjen. De stunderna behövs som buffert och återhämtning för att kunna ta hand om de chockade flyktingar som man har boende hos sig eller arbetar med.

”TÄNK OCKSÅ PÅ ER SJÄLVA TROTS ALLT SOM
HÄNDER ...”

© 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)

