

# Kuidas rääkida sõja tragöödiast?

NÕUANDED PEREKONDADELE, KES VÕTAVAD VASTU UKRAINA SÕJAPÕGENIKKE



Juba mitu nädalat on sõda olnud meie kodudes taas igapäevaselt pildil ning teated Ukrainas toimuvatest lahingutest murravad sisse uksest ja aknast. Mitte ainult sõjaajakirjanikud või diplomaadid, vaid me kõik saame nüüd osa Euroopas toimuvast ja ka meid ähvardavast sõjast. Veel mõne nädala eest oli see enamikule meist mõeldamatu.

See sõda on vallandanud uue põgenikevoo ning paljud kaasmaalased on taas valmis ulatama põgenikele ja sõjaohvritele abikäe või neile lausa oma kodus peavarju pakkuma.

Ikka ja jälle tõstatub palju küsimusi selle kohta, kuidas rääkida lastega sõjast.

Järgnevalt antakse kümme konkreetset näpunäidet selle kohta, kuidas rääkida sõja eest põgenenud inimestega, kes on pidanud jätma maha kõik ja peavad hakkama saama võõras keskkonnas.

**„VÄÄRIKUSE JA OMA ELU ÜLE KONTROLLI  
KAOTAMINE ON MÕNIKORD KOHUTAVAM KUI  
MATERIAALSEST VARAST ILMAJÄÄMINE“**

## **1. JUHTUNUST RÄÄKIMINE? KUI ŠOKK ON TAANDUMAS...**

Sageli öeldakse (ilma mõtlemata, kui raske see on): „Peate rääkima sellest, mis teiega juhtus“...

Kõige olulisem on olla sõjaohvrite vastuvõtmisel teadlik sellest, et neil on sageli vaja palju aega, enne kui nad on suutelised läbielatud rääkima. Paljud neist on šokiseisundis sellest ajast alates, mil nad pidid ootamatult ja (sageli) ettevalmistamata endale tuttavast keskkonnast põgenema. Karmi tegelikkuse põhjustatud šokk on ka kaitsefunktsioon. Inimesed on nagu uimastatud ega suuda kohe panna sõnadesse seda, mis nendega juhtus. Ka lapsed on enesesse tõmbunud. Väga oluline on, et vaatamata kõigele saaksid lapsed jääda lasteks ja neil oleks võimalus mängida.

Mõned neist on endiselt hüperaktiivses seisundis, mis oli vajalik ohtlikus olukorras ellujäämiseks ja sellest põgenemiseks. Nende puhul võib täheldada posttraumaatilisi reaktsioone – nad on ülimalt ettevaatlikud, väga aktiivsed, kannatavad unehäirete all ning on mõnikord ka tavapärasest rohkem ärritunud ja närvilisemad.

Rahu leidmine võtab aega. Näiline muretus asendub leina ja meenutustega tihti alles siis, kui leitakse rahu, turvatunne ja kindlus.

Austage kindlasti põgenike kohanemistempe ja lähtuge vastuvõtmisel nende endi väljendatud vajadustest. Esmatähtis on laste füüsiline ohutus ja turvatunne, kohanemine ajutise vastuvõtukeskkonnaga, töö tulevikuväljavaadete taastamise nimel ning alles seejärel tunnete väljendamine.

## „PSÜHHOLOOGILISE ŠOKI SEISUND VÕIB KAITSTA TALUMATU SÕJATEGELIKKUSE EEST“

### **2. KES ME SIIN BELGIAS OLEME? MIS ON BELGIA? FLANDRIA? JNE**

Oluline on esimese jututeemana keskenduda tavalistele igapäevastele asjadele. Kuidas me Euroopas elame? Millised inimesed me oleme? Millised on meie tavad ja kombed ning kuidas me suhtume Ukraina sõtta?

Kui võtate sõja eest põgenenud inimesed oma kodudesse, pakkuge neile ettevaatlikult hoolt, tähelepanu ja kodusoojust. Paljud neist ei ole harjunud meie hoolikalt korraldatud elukeskkonna ja kõrge elatusasemega ning parem on neid sellega järk-järgult tutvustada. Ärge demonstreerige oma jõukust, vaid tegelege eelkõige võimalikult kaua inimeste põhivajaduste rahuldamisega.

Seejärel on oluline tutvustada põgenikele meie elustiili tasapisi, jälgides nende kohanemistempe ja vältides liiga suurt kultuurišokki.

Soovitatav oleks kaasata sellesse meie riigis elavaid Ukraina kogukonna liikmeid, kes võiksid põgenikega vahetult jagada oma kogemusi siinsesse keskkonda kohanemisel.

## „ÕPPIGE INIMESTELT, KES ISE ON SARNASES OLUKORRAS OLNUD“

### **3. JA SIIS RÄÄGIME KA SÕJAST...**

Kui jutt läheb siiski sõjale, siis veenduge, et selle jutuajamise juureks ei viibiks lapsed. Lastega sõjast rääkimiseks on vaja teistsugust lähenemisviisi. Lapsed on väga tundlikud, nad püüavad tihti õhust täiskasvanute sõnu ja täidavad need oma sisuga. Sõda käsitlevad uudised ja viited sõjale tuleks lasteni tuua lapsesõbralikul ja sõjaga kohandatud viisil. Lapsed võivad sageli saada asjadest valesti aru, tänu millele võib kuulnud jutt hakata sügaval nende tunde- ja mõttemaailmas elama hoopis teistsugust elu.

Alles palju hiljem saavad vanemad ja lapsed koos rääkida oma sõjakogemustest – siis kui keskkond nende ümber on stabiliseerunud, vanemad on leidnud elus tasakaalu ja lapsed on läinud tagasi kooli.

## „KESKENDUGE PÕGENIKE PÕHIVAJADUSTELE. RÄÄKIMINE VÕTAB AEGA“

### **4. KESKENDUGE ESMALT FAKTIDELE JA KONKREETSETELE VAJADUSTELE, ALLES SEEJÄREL TUNNETELE**

Sageli kiputakse sõja eest põgenenud inimesi koheselt ümbritsema psühholoogilist ja sotsiaalset tuge pakkuvate abistajatega. Empaatia on hindamatu väärtusega, kuid kõigepealt tuleb seda kasutada selleks, et teha kindlaks põgenike endi peamised vajadused ja mured. Põgenikel endil peab oma taastumisprotsessis olema aktiivne roll.

Esiteks on vaja niisiis keskenduda faktidele ja muredele ning alles hilisemas etapis saab käsitleda emotsioone ja tundeid ja võimalikke posttraumaatilisi reaktsioone. Tõsi on ka see, et mitte kõik põgenikud ei ole traumeeritud. Inimesed on sageli väga vastupanuvõimelised ning just sellist suhtumist ja iseseisvat toimetulekut tuleb toetada.

**„JÄTKE PÕGENIKULE PEAOOSA TEMA LOOS.  
TRAUMAGA TEGELEMINE TULEB TÜKK AEGA  
PÄRAST TURVATUNDE PAKKUMIST.“**

**5. KOHELGE PÕGENIKKE ELLUJÄÄNUTENA, KELLEL ON ÖNNESTUNUD  
VAPRUST ÜLES NÄIDATES PÕGENEDA ELUOHTLIKU SÕJA EEST, MITTE  
KAITSETUTE OHVRITENA**

Suhtudes põgenikesse kui eluohtlikus sõjas ellujäänutesse, rõhutate nende vastupanuvõimet ja kindlameelsust. Seda on neil vaja seni, kuni sõda kestab. Paljud neist on ikkagi maha jätnud oma abikaasa, venna(d), isa jne ning seetõttu vajavad nad suurt vastupanuvõimet ja vaimset tugevust ka edaspidi. Kui neid vaadelda üksnes kaitsetute ohvritena, lõigatakse ära ka osa nende tugevusest.

**„NIMETAGE UKRAINA PÕGENIKKE TUGEVATEKS  
ELLUJÄÄNUTEKS, MITTE KAITSETUTEKS  
OHVRITEKS“**

**6. OLGE VALMIS ERINEVATEKS EMOTSIONIDEKS JA AKTSEPTEERIGE  
NEID!**

Oluline on olla valmis väga eripalgelisteks emotsioonideks, mida kannavad endas hävitavast ja potentsiaalselt traumeerivast keskkonnast põgenenud inimesed. Konflikti põhjustaja(te)le ning isegi Euroopa või USA (sõjalise) sekkumise puudumisele suunatud viha ja pettumus võivad vahelduda hämmingu, meeleheite ja emotsionaalse kokkuvarisemisega. Ühel hetkel võivad

põgenenud inimesed osaleda tulises arutelus ning hetk hiljem jälle täielikult kokku variseda, kaotades viimsegi lootuskiire.

Sellega seoses on väga oluline nad ära kuulata ja neid mitte hukka mõista.

**„SÕJAPÕGENIKELE ON OMANE EMOTSIOONIDE  
VIRRVARR“**

**7. SA EI SAA SELLEST ARU...**

Põgenikele peavarju pakkujana võite väljendada oma muret, kaastunnet, kahetsust ja uskumatust seoses sellega, et Euroopas on puhkenud uus sõda, kuid te ei tohi öelda: „Ma mõistan sind“ või „Ma tean, mis sa läbi elad“. On täiesti õige tunnistada, et te ei tea, mida teha või öelda, kuid soovite hoolitseda selle eest, et nad ei peaks olema selles olukorras üksi. Ärge siiski kasutage lohutussõnu nagu „Kõik läheb hästi“ või „Putin kaotab niikuinii“, sest need ei aita kedagi.

**„ARU SAAVAD VAID NEED, KES ON OLNUD SAMAS  
OLUKORRAS...“**

**8. SÕJAKOLEDUSTEST TAASTUMINE ON PROTSESS, MIS KOOSNEB UUESTI  
LÄBIELAMISEST JA TAHAPLAANILE TÕRJUMISEST...**

On oluline, et põgenikud oleksid majutatud keskkonnas, kus on ruumi ka lõõgastumiseks ja huumoriks. Nad vajavad hetki, mil nad saaksid mõelda millelegi muule kui sõjale. See tähendab, et televiisorist ei pea iga päev jooksuma vaid uudised. Uudiste vaatamiseks tuleb valida õige hetk. Pidevad teated sõjatandrikt ei luba taastumisprotsessil loomulikult kulgeda.

**„LÜLITAGE TELEVIISOR REGULAARSELT VÄLJA JA  
PANGE NUTITELEFON MÕNEKS AJAKS KÄEST...“**

**9. JAGATUD MURE ON POOL MURET...**

Kui pakute Ukrainast põgenenutele peavarju, on oluline, et säiliks pidev kontakt teiste põgenikke majutavate perede ning põgenikega tegelevate ametiasutustega. Samuti on oluline aidata neil hoida kontakte oma perekonna ja sõpradega koduriigis. Sõjapõgenike vastuvõtmine on mõistagi terve kogukonna ühine pingutus, kus „vastuvõtjate“ kogukond hoolitseb „abivajajate“ kogukonna eest. Vastuvõtmise edukus sõltub paljude jõupingutuste ühendamisest ja kogemuste jagamisest, mille puhul muutub järk-järgult oluliseks ka spetsialiseerunud nõustajate kaasamine.

**„INIMESTE TUGEVIK ON NENDE KOGUKONNA  
TUGEVIK“**

**10. ÄRGE JÄTKE ISEENAST TÄHELEPANUTA...**

On oluline, et leiaksite vastuvõetud inimestega koos uut tüüpi rutiini. Võõraste inimeste ootamatu majutamine oma kodus ei ole iseenesestmõistetav. Kohanemisprotsess on mõlemapoolne ja peaks toimuma pidevas dialoogis, mis aitab vastastikusel suhtlusel muutuda tavapäraseks.

Proovige vältida liigsesse kaastundes takerdumist, olge lahke ja mõistev, püüdke panna end nende olukorda, kuid ärge alahinnake mõju, mida teie poolehoid avaldab lootuse säilimisele ja optimismile tuleviku suhtes.

Kui pakute oma kodus peavarju põgenikele, ei tähenda see, et te ei võiks enam teha midagi ainult oma pereringis. Neid hetki on teil vaja distantseerumiseks ja taastumiseks, et pühendunult hoolitseda šokiseisundis põgenike eest, kes viibivad teie kodus või kellega te töotate.

**„VAATAMATA KÕIGELE TOIMUVALE, MÕELGE KA  
ISEENDALE...“**

© 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))

