

Miten puhua sodan tragediasta

OHJEITA UKRAINAN SOTAPAKOLAISIA VASTAANOTTAVILLE PERHEILLE



Sota on ollut päivittäin läsnä kodeissamme jo joitakin viikkoja, ja uutisia Ukrainan taisteluista on tullut tulvimalla. Sotakirjeenvaihtajien ja diplomaattien lisäksi jokainen on nyt mukana Euroopassa käytävässä sodassa, joka uhkaa meitä kaikkia. Tämä olisi vielä joitakin viikkoja sitten ollut suurimmalle osalle meistä mahdotonta kuvitella!

Sota on synnyttänyt uuden pakolaisvirran, ja monet maanmiehistämme valmistautuvat jälleen auttamaan tai jopa majoittamaan kotonaan pakolaisia ja sodan uhreja.

On esitetty lukuisasti kysymyksiä siitä, miten sodasta voi keskustella lasten kanssa.

Seuraavassa esitetään kymmenkunta konkreettista neuvoa keinoista lähestyä keskustelukumppanina sotaa paenneita ihmisiä, jotka ovat joutuneet jättämään kaiken ja hakemaan suojaa vieraasta ympäristöstä.

”ARVOKKUUDEN JA ELÄMÄNHALLINNAN
MENETTÄMINEN ON JOSKUS PAHEMPAA KUIN
AINEELLISTEN ESINEIDEN MENETTÄMINEN”

1. MITEN PUHUA KOKEMASTAAN? KUN SOKKI ALKAA HELLITTÄÄ...

Usein kuulee sanottavan, asian vaikeuden ohittaen: ”On voitava puhua kokemuksistaan”...

Otettaessa vastaan sodan uhreja on ensinnäkin tärkeää käsittää, että he tarvitsevat useissa tapauksissa runsaasti aikaa ennen kuin kykenevät puhumaan kokemuksistaan. Monet heistä ovat sokkitilassa, koska he ovat yhtäkkiä ja (usein) valmistautumattomina joutuneet pakenemaan tutusta ja turvallisesta ympäristöstään. Raa’an todellisuuden antamalla iskulla on myös suojaava tehtävä. Ihmiset vaikuttavat turtuneilta eivätkä pysty välittömästi kertomaan, mitä heille on tapahtunut. Myös lapset pysyttelevät kuin koteloituneina. On erittäin tärkeää, että heillä on kaikesta huolimatta mahdollisuus olla lapsia ja leikkiä leikkejään.

Jotkut ovat edelleen siinä hyperaktiivisuuden tilassa, jota tarvittiin selviytymiseen ja pakoon uhkaavasta tilanteesta. Heillä esiintyy traumaperäiselle stressihäiriölle ominaisia reaktioita, kuten ylivirittynyt valppaus, kohonnut aktiivisuus, nukkumisongelmat ja toisinaan myös lisääntynyt ärsyyntyneisyys ja hätäännys.

Rauhoittuminen kysyy aikaa. Näennäinen vahingoittumattomuus vaihtuu usein vasta rauhoittumisen, tyyneyden ja turvan tultua suruun ja muistoihin.

Varmista, että kunnioitat pakolaisen omaa rytmiä ja että huolenpitosi perustuu pakolaisten itsensä ilmaisemiin tarpeisiin: ensimmäisenä lasten fyysinen turvallisuus ja tyyntyminen, sopeutuminen tilapäiseen vastaanottoympäristöön, työskentely elämännäkymien palauttamiseksi, ja vasta sitten tulee tunteiden ilmaisu.

**”PSYYKKINEN SOKKITILA VOI SUOJATA SODAN
SIETÄMÄTTÖMÄLTÄ TODELLISUUDELTA”**

2. KEITÄ ME BELGIALAISET OLEMME? MIKÄ ON BELGIA? ENTÄ FLANDERI? JNE.

On tärkeää keskittyä tavallisiin, arkipäiväisiin asioihin ensimmäisenä keskustelunaiheena. Millaista on elämä Euroopassa? Millaisia ihmisiä me olemme? Millaisia käytänteemme ja tapamme ovat, ja miten suhtaudumme Ukrainassa käytävään sotaan?

Jos otat sodan kokeneita ihmisiä kotiisi, ajattele myös tarkkaan sitä, miten nopeassa tahdissa suljet heidät huolenpitosi, huomiosi ja kaikkien mukavuuksien piiriin. Monet eivät itse asiassa ole tottuneet huoliteltuun elinympäristöömme ja äveriääseen elintasoomme. Onkin parempi

tutustuttaa heitä niihin vasta vähitellen. Älä esittele varallisuuttasi näkyvästi ja tyydy ennen kaikkea riittävän pitkään vain täyttämään perustarpeet.

On siis tärkeää, että pakolaiset tutustutetaan elintapoihimme asteittain, annetaan heidän sopeutua omaa tahtiaan ja vältetään liian isoa kulttuurisokkia.

Tähän kannattaa pyytää apua maamme ukrainalaisvähemmistöjen jäseniltä, jotta pakolaiset saavat ensi käden tietoa siitä, miten heidän sopeutumisensa on tapahtunut.

**”HANKI VAIKUTTEITA
KOKEMUSASIAANTUNTIJOILTA, JOTKA OVAT
KÄYNEET TÄMÄN KAIKEN JO AIEMMIN LÄPI”**

3. JA LOPULTA PUHE KÄÄNTYY SITTEN KUITENKIN SOTAAN...

Kun ryhdytään keskustelemaan sodasta, on tärkeää huolehtia siitä, ettei lapsia ole läsnä. Sodasta puhuminen lasten kanssa edellyttää omanlaistaan lähestymistapaa. Lapset ovat hyvin herkkiä, ja he kuuntelevat usein aikuisten sanoja ja muodostavat niistä oman tulkintansa. Uutiset ja kommentit sodasta on esitettävä lapsille turvallisella tavalla, joka on sopeutettu sota-aiheeseen. Lapset voivat usein muodostaa virheellisesti värittyneen käsityksen asioista, jolloin jokin tietty tarina saa aivan uuden elämän jossain syvällä lasten tunteiden ja mielen maailman kätköissä.

Vasta paljon myöhemmin vanhemmat ja lapset pystyvät puhumaan yhdessä sotakokemuksistaan, kunhan heitä ympäröivä todellisuus on hieman rauhoittunut, kun vanhemmat ovat löytäneet kylliksi tasapainoa elämäänsä ja kun lapset ovat jälleen aloittaneet koulunkäynnin.

**”KESKITY PAKOLAISTEN PERUSTARPEISIIN.
PUHUMINEN KYSYÄ AIKAA”**

4. KESKITY ALUKSI FAKTOIHIN JA KONKREETTISIIN TARPEISIIN JA VASTA SITTEN EMOOTIOIHIN

Usein on tapana saattaa sotaa pakenevat ihmiset saman tien tekemisiin psykososiaalisen henkilöstön kanssa. Empatian arvo on erittäin suuri, mutta sen on ensi kädessä pohjaututtava pakolaisten omien tärkeimpien tarpeiden ja huolien kartoittamiseen. Pakolaisen olisi oltava aktiivinen toimija omalla elpymisurallaan.

Ensi kädessä on siis keskityttävä tosiseikkoihin ja huolenaiheisiin. Emootioihin ja tunteisiin, mahdollisesti traumaperäisiin reaktioihin, voidaan puuttua vasta myöhemmässä vaiheessa. Ei näet pidä paikkaansa, että kaikki olisivat nyt traumatisoituneita. Ihmiset ovat useissa tapauksissa varsin selviytymiskykyisiä, ja tätä asennetta ja heidän omatoimisuuttaan on edistettävä.

**”ANNA PAKOLAISEN HALLITA EDELLEEN OMAA
TARINAANSA. TRAUMAN HOITO ON VUOROSSA
VASTA KAUAN TURVALLISUUDESTA
HUOLEHTIMISEN JÄLKEEN.”**

5. KOHTELE PAKOLAISIA SELVIYTYJINÄ, JOTKA OVAT ONNISTUNEET PAKENEMAAN HENGENVAARALLISESTA SODASTA, SEN SIJAAN ETTÄ PITÄISIT HEITÄ PUOLUSTUSKYVYTTÖMINÄ UHREINA.

Kun katsot, että pakolaiset ovat ihmisiä, jotka ovat onnistuneet pääsemään läpi hengenvaarallisesta sodasta, korostat heidän sinnikkyytään ja selviytymiskykyään. He tarvitsevat juuri näitä ominaisuuksia niin kauan kuin sota jatkuu. Monet ovat joutuneet lähtemään erilleen aviomiehestään, veljestään (veljistään), isästään ym., joten he tulevat tarvitsemaan sinnikkyyttä ja henkistä selviytymiskykyä seuraavina aikoina. Jos heitä pidetään pelkästään puolustuskyvyttöminä uhreina, mitätöidään myös osa heidän vahvuudestaan.

**”KUTSU UKRAINASTA TULEVIA PAKOLAISIA
ENNEMMINKIN MÄÄRÄTIETOISIKSI SELVIYTYJIKSI
KUIN PUOLUSTUSKYVYTTÖMIKSI UHREIKSI.”**

6. VARAUDU MONENLAISIIN EMOOTIOIHIN JA HYVÄKSY NE!

On tärkeää valmistautua siihen, että ihmiset, jotka ovat paenneet vahingollisesta ja mahdollisesti traumatisoivasta ympäristöstä, reagoivat hyvin monin eri tavoin. Voi esiintyä suuttumusta ja paheksuntaa tähän konfliktiin syyllistä ja siihen syyllistyneitä kohtaan ja jopa Euroopan tai Yhdysvaltojen (sotilaallisen) väliintulon puuttumiseen nähden, ja hetkittäin taas ahdistusta, epätoivoa ja tunne-elämän romahtamista. Pakoon lähteneet ihmiset voivat yhtenä hetkenä antautua intensiiviseen keskusteluun ja heti kohta romahtaa kokonaan ja menettää kaiken toivonsa.

Tällöin on erittäin tärkeää omaksua kuunteleva ja ennakkoluuloton asenne.

**”TUNNEHERKKYYS ON SOTAA PAENNEILLE
TYYPILLISTÄ”**

7. ET PYSTY KÄSITTÄMÄÄN, ETTÄ...

Pakolaisten turvakotiperheen jäsenenä voit ilmaista huolestuneisuutesi, empatiasi, pahoittelusi ja tyrmistyksesi siitä, että Euroopassa on puhjennut uudestaan sota, mutta et voi sanoa ”ymmärrän sinua” tai ”tiedän, miltä sinusta täytyy nyt tuntua”. Sopii kyllä sanoa, että et tiedä, mitä sinun on tehtävä tai sanottava, mutta haluat varmistaa, ettei heidän tarvitse olla kokemassa kaikkea yksin. Älä kuitenkaan turvaudu tyhjänpäiväisyyksiin, kuten ”kaikki käy vielä hyvin” tai ”Putin tulee kyllä häviämään”, koska niistä ei ole apua.

**”PYSTYT KÄSITTÄMÄÄN SEN AINOASTAAN
SILLOIN, JOS OLET ITSE KOKENUT SAMAN
KOHTALON...”**

8. KÄSITTELEMINEN ON UUELLEEN KOKEMISESTA JA VÄLTTÄMISESTÄ KOOSTUVA PROSESSI...

On tärkeää, että pakolaiset saavat suojan ympäristössä, jossa myös rentoutumisella ja huumorilla on sijansa. Tarvitaan hetkiä, jolloin ei tarvitse herkeämättä pohtia sotaa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että TV:n uutiskanavien ei pidä olla äänessä aamusta iltaan. On sovittava tietyt ajankohdat, jolloin uutisia katsotaan. Jatkuva altistuminen sotaraportoinnille häiritsee luonnollista käsittelyprosessia.

”SULJE TELEVISIO SÄÄNNÖLLISESTI JA LAITA ÄLYPUHELIN TOVIKSI SYRJÄÄN...”

9. YHTEINEN MURHE ON JAETTU MURHE...

Jos otat vastaan pakolaisia Ukrainasta, on tärkeää pitää yllä jatkuvia yhteyksiä muihin pakolaisia vastaanottaviin perheisiin ja organisaatioihin mutta aivan yhtä tärkeää on auttaa pakolaisia pitämään yhteyttä perheisiinsä ja ystäviinsä kotimaassaan. Sotapakolaisten vastaanotto on luonnollisesti jonkin tietyn yhteisön aloite, jolloin ”vastaanottajayhteisö” ottaa huolehtiakseen ”hoivan tarpeessa olevien yhteisöstä”. Vastaanoton vahvuus syntyy yhdistämällä monia toimintoja ja jakamalla kokemuksia, ja erikoistuneen henkilöstön panos siinä kasvaa merkitykseltään ajan kuluessa.

”IHMISTEN VAHVUUDESTA TULEE HEIDÄN YHTEISÖNSÄ VAHVUUS”

10. ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI...

On tärkeää, että siirryt uudenlaiseen rutiiniin yhdessä vastaanottamiesi ihmisten kanssa. Ei näet ole jokapäiväinen asia ottaa yhtäkkiä tuntemattomia ihmisiä asumaan kotiinsa. Sopeutumisprosessi on vastavuoroinen, ja sitä olisi käytävä läpi jatkuvana vuoropuheluna, jotta ajan mittaan päästäisiin samalle aaltopituudelle.

Yritä olla juuttumatta ymmärtämykseen tai myötätuntoon, ole suopea ja hyväntahtoinen, eläydy, mutta älä aliarvioi sympatian vaikutusta tulevaisuuden toivon ja optimismin säilyttämisessä.

Se, että sinulla on pakolaisia kotonasi, ei myöskään tarkoita, ettei enää voi tehdä mitään vain oman perheesi kanssa. Tarvitset nämä hetket puskuriksi ja kerätäksesi voimia niihin tilanteisiin,

jolloin pidät huolta ja omistaudut järkyttyneille, pakoon lähteneille ihmisille, jotka sinulla on luonasi tai joiden kanssa työskentelet.

”AJATTELE MYÖS ITSEÄSI, TAPAHTUIPA
YMPÄRILLÄ MITÄ TAHANSA...”

© Erik de Soir, PhD in Psychology, PhD in Social & Military Sciences (erik.de.soir@telenet.be)

Psychologist-Psychotherapist at De Weg Wijzer – Expertisecenter for Trauma & Grief Therapy

(www.dewegwijzer.org)

