

Πως μπορούμε να συζητήσουμε για την τραγωδία του πολέμου;

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΝ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΠΟΛΕΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ



Τις τελευταίες εβδομάδες ο πόλεμος αποτελεί για άλλη μια φορά θέμα της καθημερινής επικαιρότητας στη ζωή μας και μας κατακλύζουν πληροφορίες σχετικά με τις συγκρούσεις στην Ουκρανία. Πέραν από τους πολεμικούς ανταποκριτές ή τους διπλωμάτες, ο καθένας μας παρακολουθεί τον πόλεμο αυτόν, ο οποίος μαίνεται στην Ευρώπη και μας απειλεί όλους. Για τους περισσότερους από εμάς, όλα αυτά ήταν αδιανόητα πριν από λίγες μόλις εβδομάδες!

Ο πόλεμος αυτός έχει προκαλέσει ένα νέο κύμα προσφύγων, πολλοί δε από τους συμπολίτες μας σπεύδουν και πάλι να συνδράμουν τους πρόσφυγες και τα θύματα του πολέμου ή ακόμη και να τους φιλοξενήσουν στο σπίτι τους.

Πολλά είναι τα ερωτήματα σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να συζητούμε με τα παιδιά για τον πόλεμο.

Στις σελίδες που ακολουθούν δίνονται δέκα συγκεκριμένες συμβουλές σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να μιλάμε σε όσους εγκατέλειψαν την πατρίδα τους λόγω του πολέμου, αφήνοντας τα πάντα πίσω τους, και πρέπει να φιλοξενηθούν σε ένα ξένο περιβάλλον.

«ΤΟ ΝΑ ΧΑΝΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΑΧΘΕΣΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΝΑ ΧΑΝΕΙ ΥΛΙΚΑ ΑΓΑΘΑ»

1. ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΜΙΑΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΟΣΑ ΕΧΟΥΝ ΣΥΜΒΕΙ; ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΟΚ ΕΧΕΙ ΠΕΡΑΣΕΙ...

Συχνά λέμε, χωρίς να αναλογιζόμαστε το θάρρος που αυτό απαιτεί: «Πρέπει να μιλάει κανείς για ό,τι του συνέβη»...

Πρέπει καταρχάς να αντιληφθούμε ότι, όταν φιλοξενούμε άτομα που έχουν εκτοπιστεί λόγω πολέμου, αυτά χρειάζονται συχνά πολύ χρόνο έως ότου είναι σε θέση να μιλήσουν για τα όσα βίωσαν. Πολλά από αυτά τα άτομα βρίσκονται σε κατάσταση σοκ αφότου αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν ξαφνικά και (συχνά) χωρίς προετοιμασία το οικείο τους περιβάλλον. Το σοκ που προκάλεσε η σκληρή πραγματικότητα λειτουργεί δε και προστατευτικά. Τα συγκεκριμένα άτομα μοιάζουν αποκομμένα από τα συναισθήματά τους και δεν είναι σε θέση να εκφράσουν άμεσα τα όσα βίωσαν. Τα δε παιδιά κλείνονται και αυτά στο καβούκι τους. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να εξακολουθήσουν ωστόσο να παραμένουν παιδιά και να μπορούν να παίζουν.

Ορισμένα εξακολουθούν να εκδηλώνουν την υπερενεργητικότητα εκείνη στην οποία αναγκάστηκαν να καταφύγουν προκειμένου να επιβιώσουν και να διαφύγουν τις απειλές που αντιμετώπισαν. Παρουσιάζουν μετατραυματικές αντιδράσεις οι οποίες λαμβάνουν τη μορφή αυξημένης επαγρύπνησης, υπερδραστηριότητας, διαταραχών ύπνου και ενίοτε αυξημένης οξυθυμίας και νευρικότητας.

Η επάνοδος στην ηρεμία απαιτεί χρόνο. Συχνά, η φαινομενική αρχική νηφαλιότητα θα δώσει τη θέση της στη θλίψη και στην ανάμνηση μόνον όταν ο πρόσφυγας αισθανθεί ότι βρίσκεται σε ένα ειρηνικό, οικείο και ασφαλές περιβάλλον.

Σεβαστείτε το ρυθμό των προσφύγων και φροντίστε ώστε η φιλοξενία που τους παρέχετε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες που οι ίδιοι εκδηλώνουν: προέχουν η σωματική ασφάλεια και η δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου για

τα παιδιά, η προσαρμογή στο προσωρινό περιβάλλον υποδοχής και η αποκατάσταση μιας προοπτικής ζωής, και κατόπιν τούτων έπεται η εξωτερίκευση των συναισθημάτων.

**«ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΨΥΧΙΚΟΥ ΣΟΚ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΔΡΑΣΕΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ
ΑΒΑΣΤΑΧΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ
ΠΟΛΕΜΟΥ»**

**2. ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΩΣ ΒΕΛΓΟΙ; ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΕΛΓΙΟ; ΤΙ ΕΙΝΑΙ
Η ΦΛΑΝΔΡΑ; κ.λπ.**

Είναι σημαντικό να επιλέγουμε, ως πρώτο θέμα συζήτησης, τα ζητήματα της καθημερινότητας. Πώς ζούμε στην Ευρώπη; Τι είδους άνθρωποι είμαστε; Ποια είναι τα έθιμα και οι συνήθειές μας και ποια είναι η θέση μας απέναντι στον πόλεμο στην Ουκρανία;

Εάν φιλοξενείτε πρόσφυγες πολέμου, δώστε προσοχή στον ρυθμό με τον οποίο θέλετε να τους παρέχετε φροντίδα, προσοχή και άνεση. Πράγματι, πολλοί εξ αυτών δεν είναι συνηθισμένοι στο προνομιούχο περιβάλλον μας και στην άνετη ζωή μας, και είναι προτιμότερο να εξοικειωθούν με αυτά μόνο σταδιακά. Μην επιδεικνύετε τον πλούτο σας και, προπαντός, εστιάστε για αρκετό χρόνο στις βασικές ανάγκες.

Είναι επομένως σημαντικό να εξοικειωθούν σταδιακά οι πρόσφυγες με τον τρόπο ζωής μας, να ακολουθήσουμε τον ρυθμό προσαρμογής τους και να αποφευχθεί ένα υπέρμετρο πολιτιστικό σοκ.

Θα ήταν ενδεχομένως χρήσιμο να αναζητήσετε τη συνδρομή μελών της ουκρανικής μειονότητας που ζουν στη χώρα μας, ούτως ώστε να μπορέσουν τα άτομα που φιλοξενείτε να ανακαλύψουν ιδίους όμμασι πώς προσαρμόστηκαν οι συμπατριώτες τους.

**«ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΤΕΙΤΕ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ
ΕΧΟΥΝ ΗΔΗ ΒΙΩΣΕΙ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ»**

**3. ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΤΕΛΙΚΑ ΤΕΘΕΙ ΠΡΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΟΥ
ΠΟΛΕΜΟΥ...**

Όταν τελικά τεθεί προς συζήτηση το θέμα του πολέμου, είναι σημαντικό να φροντίσουμε ότι αυτό δεν γίνεται παρουσία των παιδιών. Για να συζητήσουμε μαζί τους για τον πόλεμο χρειάζεται ειδική προσέγγιση. Τα παιδιά είναι εξαιρετικά ευαίσθητα: συχνά ακούν τα λόγια των ενηλίκων και τα ερμηνεύουν με τον δικό τους τρόπο. Οι πληροφορίες και οι παρατηρήσεις που αφορούν τον πόλεμο πρέπει να παρουσιάζονται κατά τρόπο προσαρμοσμένο στα παιδιά και στο πλαίσιο του πολέμου: τα παιδιά ενδέχεται συχνά να παρερμηνεύσουν τις καταστάσεις, προσδίδοντας σε ένα γεγονός μια εντελώς διαφορετική διάσταση, η οποία, κατά κάποιον τρόπο, θα παραμείνει βαθιά ριζωμένη στον συναισθηματικό και ψυχολογικό τους κόσμο.

Θα χρειαστεί πολύς χρόνος έως ότου οι γονείς και τα παιδιά είναι σε θέση να μιλήσουν από κοινού για τις εμπειρίες τους από τον πόλεμο: για να συμβεί αυτό θα πρέπει πρώτα να σταθεροποιηθεί κάπως το περιβάλλον τους, να ανακτήσουν οι γονείς μια βιώσιμη ισορροπία και να επιστρέψουν τα παιδιά στο σχολείο.

**«ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΙΤΕ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ
ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ.
ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΕΩΣ ΟΤΟΥ ΝΑ
ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΕ ΘΕΣΗ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙ.»**

**4. ΑΡΧΙΚΑ, ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΪΤΕ ΣΤΗ ΔΕΔΟΜΕΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΣΤΗ
ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

Υπάρχει συχνά η τάση να παρέχεται ευθύς εξαρχής ψυχοκοινωνική στήριξη στους πρόσφυγες πολέμου. Η συμπαράσταση αποτελεί μεν πρωταρχική αξία, πρέπει όμως καταρχάς να συνίσταται στον καθορισμό των πιο επιτακτικών

αναγκών και ανησυχιών των ίδιων των προσφύγων. Οι πρόσφυγες πρέπει να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στη διαδικασία αποκατάστασής τους.

Πρέπει επομένως να δίνεται καταρχάς έμφαση στα συγκεκριμένα δεδομένα και στις τρέχουσες ανησυχίες: συναισθηματισμοί και συναισθήματα, και ενδεχομένως μετατραυματικές αντιδράσεις, πρέπει να αντιμετωπίζονται μόνο σε μεταγενέστερο στάδιο. Πράγματι, τα τραύματα δεν επηρεάζουν κατ' ανάγκη όλον τον κόσμο. Οι άνθρωποι είναι συχνά ιδιαίτερα ανθεκτικοί και αυτή ακριβώς η νοοτροπία και η ικανότητα υπέρβασης των δυσχερειών είναι που πρέπει να τονωθούν.

**«ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΝΑ
ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΚΥΡΙΟΙ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ
ΤΟΥΣ.
ΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΟΥΝ ΠΟΛΥ ΚΑΙΡΟ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ»**

**5. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΩΣ ΕΠΙΖΩΝΤΕΣ ΟΙ
ΟΠΟΙΟΙ ΧΑΡΗ ΣΤΟ ΘΑΡΡΟΣ ΤΟΥΣ ΚΑΤΟΡΘΩΣΑΝ ΝΑ
ΞΕΦΥΓΟΥΝ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΠΟΛΕΜΟ ΠΟΥ ΕΘΕΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ
ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ, ΚΑΙ ΟΧΙ ΩΣ ΘΥΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΜΥΝΘΗΚΑΝ**

Αντιμετωπίζοντας τους πρόσφυγες ως επιζώντες που κατόρθωσαν να ξεφύγουν από έναν πόλεμο στον οποίο κινδύνευε η ζωή τους, εξαίρετε το σθένος και το πνεύμα τους. Οι πρόσφυγες θα πρέπει να είναι σε θέση να αξιοποιήσουν αυτές τις ικανότητες για όσο διάστημα θα διαρκέσει ο πόλεμος. Πράγματι, πολλοί εξ αυτών έχουν αφήσει πίσω συζύγους, αδέρφια, γονείς κ.λπ. και εξακολουθούν επομένως να χρειάζονται στο μέλλον αυτό το σθένος και την πνευματική δύναμη. Θεωρώντας τους απλώς θύματα που δεν αμύνθηκαν, τους στερείτε εξάλλου μέρος του σθένους τους.

**«ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΟΥΚΡΑΝΟΥΣ
ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΩΣ ΕΠΙΖΩΝΤΕΣ ΜΕ ΙΣΧΥΡΗ**

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΩΣ ΘΥΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΜΥΝΘΗΚΑΝ»

6. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΕΧΘΕΙΤΕ ΤΕΣ!

Είναι σημαντικό να είμαστε προετοιμασμένοι για εκ διαμέτρου διαφορετικές αντιδράσεις από άτομα που έχουν εγκαταλείψει ένα καταστροφικό και δυνητικά τραυματικό περιβάλλον. Η οργή και η αγανάκτηση έναντι του αυτουργού της σύρραξης αυτής, ή ακόμη και της απουσίας (στρατιωτικής) επέμβασης εκ μέρους της Ευρώπης ή των Ηνωμένων Πολιτειών, μπορεί να προκαλέσει εναλλασσόμενα επεισόδια θλίψης, απόγνωσης και συναισθηματικής κατάρρευσης. Οι πρόσφυγες ενδέχεται, τη μια δεδομένη στιγμή, να συμμετέχουν μεν σε μια έντονη συζήτηση, στη συνέχεια δε να καταρρεύσουν εντελώς και να χάσουν κάθε ελπίδα.

Στο πλαίσιο αυτό, είναι σημαντικό να μπορούμε να τους ακούμε αποφεύγοντας να καταλήγουμε σε συμπεράσματα.

«Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΠΟΛΕΜΟΥ»

7. ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΤΕ...

Ως οικογένεια υποδοχής προσφύγων, μπορείτε να εκφράσετε την ανησυχία, τη συμπάρασταση, τη λύπη και τη δυσπιστία σας για το ξέσπασμα ενός νέου πολέμου στην Ευρώπη, αλλά δεν μπορείτε να λέτε «καταλαβαίνω» ή «ξέρω τι περνάτε σήμερα». Μπορείτε κάλλιστα να λέτε ότι δεν γνωρίζετε τι πρέπει να πείτε ή να κάνετε, αλλά ότι θα φροντίσετε ώστε οι φιλοξενούμενοί σας να μην περάσουν μόνοι αυτή τη δοκιμασία. Ωστόσο, αποφύγετε κοινότυπα σχόλια όπως ότι «όλα θα επανέλθουν στην τάξη» ή ότι «ο Πούτιν σίγουρα θα χάσει στο τέλος», καθότι δεν προσφέρουν τίποτα.

**«ΜΟΝΟΝ ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΒΙΩΣΕΙ ΤΗΝ ΙΔΙΑ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ
ΚΑΤΑΛΑΒΟΥΝ...»**

8. Η ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΒΙΩΣΗΣ ΒΙΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗΣ...

Είναι σημαντικό οι πρόσφυγες να φιλοξενοούνται σε ένα περιβάλλον που αφήνει επίσης περιθώρια χαλάρωσης και χιούμορ. Ο πόλεμος δεν πρέπει να μονοπωλεί διαρκώς το ενδιαφέρον. Αυτό σημαίνει επίσης ότι δεν πρέπει να επιλέγουμε να παρακολουθούμε στην τηλεόραση την επικαιρότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Πρέπει να επιλέγουμε με προσοχή το πότε παρακολουθούμε τα δελτία ειδήσεων. Η διαρκής έκθεση σε πληροφορίες που αφορούν τον πόλεμο διαταράσσει την εύρυθμη διαδικασία αποκατάστασης.

**«ΝΑ ΚΛΕΙΝΕΤΕ ΣΥΧΝΑ ΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ
ΚΑΙ ΝΑ ΑΦΗΝΕΤΕ ΕΝΙΟΤΕ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ
ΣΤΗΝ ΑΚΡΗ»**

9. ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΔΕΙΝΑ ΤΟΥΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΜΒΛΥΘΟΥΝ

Εάν φιλοξενείτε πρόσφυγες από την Ουκρανία, είναι σημαντικό να διατηρείτε συνεχή επαφή με άλλες οικογένειες και εγκαταστάσεις υποδοχής, αλλά και να τους βοηθάτε να διατηρούν και οι ίδιοι επαφή με την οικογένειά τους και με τους φίλους τους στη χώρα καταγωγής τους. Η υποδοχή προσφύγων πολέμου είναι ασφαλώς μια συλλογική δέσμευση στο πλαίσιο της οποίας μια κοινότητα από «οικοδεσπότες» αναλαμβάνει μια κοινότητα ατόμων που έχουν ανάγκη φροντίδας. Για να τελεσφορήσει η φιλοξενία χρειάζονται πολλαπλές προσπάθειες και ανταλλαγή εμπειριών, στο πλαίσιο των οποίων η συνδρομή εκ μέρους ειδικευμένων κοινωνικών λειτουργών θα διαδραματίσει εν τέλει σημαντικό ρόλο.

«Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΝΤΛΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟ»

10.ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΚΑΙ ΕΣΑΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΥΣ...

Είναι σημαντικό να καθιερώσετε με τα άτομα που φιλοξενείτε μια νέα μορφή καθημερινότητας. Δεν είναι πράγματι αυτονόητο το να φιλοξενούμε από τη μία ημέρα στην άλλη ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε. Η διαδικασία προσαρμογής είναι αμοιβαία και πρέπει να εντάσσεται σε έναν διαρκή διάλογο μέσω του οποίου θα εξευρεθεί με την πάροδο του χρόνου ένας διάυλος επικοινωνίας.

Φροντίστε να μην υιοθετήσετε μια στάση συμπόνιας ή οίκτου: να είστε ευγενικοί, να τους ακούτε και να τους κατανοείτε, αλλά μην υποεκτιμάτε τη σημασία που έχει η συμπαράσταση για τη διατήρηση της ελπίδας και της πίστης για το μέλλον.

Το γεγονός δε ότι φιλοξενείτε πρόσφυγες στο σπίτι σας δεν συνεπάγεται εξάλλου ότι δεν μπορείτε πλέον να κάνετε κάτι μόνο με την οικογένειά σας. Θα χρειαστείτε αυτές τις στιγμές για λόγους εκτόνωσης και αναπλήρωσης δυνάμεων, δεδομένου του χρόνου κατά τον οποίο είστε πλήρως αφοσιωμένοι στη φροντίδα των υπό την επήρεια σοκ και εξόριστων ατόμων τα οποία φιλοξενείτε ή με τα οποία εργάζεστε.

«ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΠΑΡΑ ΤΑ ΟΣΑ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ...»

© 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)

