

Jak mądrze gościć i udzielać wsparcia obywatelom Ukrainy? 12 wskazówek



Wielu z nas w ostatnich dniach zaangażowało się w pomoc obywatelom Ukrainy uciekającym przed wojną. Liczba inicjatyw oraz działań wspierających Ukrainę, jak również skala bezinteresownej pomocy jest ogromna. Decydując się na udzielenie pomocy uchodźcom, warto wiedzieć, jak mądrze i uważnie wspierać powrót tych osób do równowagi emocjonalnej. Przedstawiamy więc 12 wskazówek, które pomogą Wam odnaleźć się w tej sytuacji i w odpowiedni sposób zadbać o mentalne wsparcie swoich gości.

O czym pamiętać, goszcząc obywateli Ukrainy?

1. Daj przestrzeń, nie bój się milczeć

Podjmując się pomocy lub zapraszając osoby z Ukrainy pod swój dach, nie narzucaj swojej obecności, nie próbuj na siłę wciągać do rozmowy i nie obawiaj się milczeć – czasami cisza jest potrzebna. Bądź dostępny/ dostępna, ale uszanuj autonomię drugiej osoby – pokaż, że jesteś, gdy Twój gość będzie tego potrzebować, ale nie rób tego na siłę. Jeśli Twój podopieczny potrzebuje chwili dla siebie, pobycia samemu ze sobą lub wyłącznie z bliskimi – pozwól mu na to i daj tyle czasu, ile potrzeba. Nie narzucaj się z pomocą i nie staraj się wyprzedzać potrzeb, a raczej jasno daj do zrozumienia, że w każdej chwili można się do Ciebie zwrócić o pomoc.

2. Ogranicz bodźce i unikaj szumu informacyjnego

Nie ma potrzeby epatować informacjami i komunikatami dotyczącymi sytuacji w Ukrainie w obecności Twoich podopiecznych. Dlatego staraj się ograniczyć rozmowy o wojnie z pozostałymi domownikami, unikaj kanałów i programów informujących o tym, co się dzieje na froncie i nie zasypuj Twoich gości wiadomościami, o ile sami o to nie poproszą. Pamiętaj również, by nie dzielić się informacjami z niesprawdzonych źródeł.

Osoby uchodźcze mogą być również przebodźcowane, dlatego w miarę możliwości postaraj się im zapewnić spokój i ciszę. Pamiętaj też, że dla nich każda osoba jest nowa/obca, dlatego, jeśli to możliwe przez jakiś czas ogranicz większe spotkania towarzyskie w swoim domu.

3. Pomóż odzyskać poczucie kontroli i sprawstwa

Poczucie sprawstwa to bardzo ważny element powrotu do równowagi, dlatego nie staraj się wyręczać swoich gości, w codziennych czynnościach, które mogą wykonać same. Dawaj możliwość wyboru tam, gdzie to możliwe (np. w kwestii posiłków czy ubrań) i wspieraj te osoby w odzyskiwaniu kontroli nad swoją codziennością.

4. Zaoferuj przestrzeń do działania

Osoby uchodźcze mogą mieć poczucie bezradności, a w skrajnych przypadkach, poczucie winy w stosunku do tych, którzy zostali w Ukrainie. W związku z tym, jeśli Twój gość czuje się na siłach, zaproponuj możliwość zaangażowania się w jakieś działanie, które pozwoli mu odzyskać poczucie sprawstwa oraz pomoże oderwać się choć na chwilę od myśli o aktualnej sytuacji – zacznij od rutynowych, domowych zajęć np. wspólnego przygotowania ulubionej potrawy swoich gości, a jeśli jest na to przestrzeń, wesprzyj w dołączeniu do wolontariatu lub innych działań pomocowych. Pamiętaj jednak, że nie wszyscy są w stanie podjąć tego rodzaju aktywności – czasami nie pozwala na to kondycja psychiczna, a czasami te osoby potrzebują dużo więcej czasu, by powrócić do względnej równowagi emocjonalnej i stanowi to barierę przed podejmowaniem jakichkolwiek działań. Miej to na uwadze i nie proponuj niczego na siłę.

5. Miej wzgląd na inną kulturę

Warto być świadomym różnic kulturowych pomiędzy obywatelami Ukrainy i Polski. Może się zdarzyć tak, że Twoi goście patrzą na pewne sprawy inaczej, mają inne tradycje, doświadczenia i przyzwyczajenia, co może potencjalnie generować nieporozumienia. Dlatego, jeśli będziesz mieć wątpliwości, pytaj, czy to, co robisz lub oferujesz jest zgodne z przekonaniami Twoich gości, by nie marginalizować ich potrzeb. Możesz też zaproponować swoim podopiecznym skontaktowanie ich z innymi osobami z Ukrainy, mieszkającym w okolicy, by mogli znaleźć oparcie we wspólnocie.

6. Dotrzymuj słowa

Buduj zaufanie i poczucie bezpieczeństwa poprzez przewidywalność. Jeśli coś obiecujesz – bezwzględnie się tego trzymaj. Bądź odpowiedzialny/a za

własne słowa i obietnice. To ważne z dwóch powodów: ponieważ obietnice bez pokrycia to ostatnie, czego potrzeba teraz osobom w kryzysie bezpieczeństwa oraz dlatego, że dotrzymanie nawet najmniejszych obietnic pokazuje Twoją wiarygodność i to, że warto Ci zaufać.

7. Nie naciskaj, nie wypytuj, uszanuj milczenie

Rozmowa o trudnych doświadczeniach może być pomocna, ale tylko pod warunkiem, że taka chęć pojawi się samoistnie ze strony Twojego gościa. W innym wypadku nie należy nakłaniać do rozmowy na siłę. Jeśli chcesz zapewnić swojego gościa, że wysłuchasz go, jeśli będzie tego potrzebował, powiedz mu to wprost. Możesz też zadać pytanie, "Czy chcesz ze mną porozmawiać?". Bądź jednak wyczulony/a na to, że osoby, które znajdują się pod Twoją opieką mogą być mało asertywne, a poprzez ich działania i reakcje będzie przemawiać poczucie wdzięczności - dlatego może się zdarzyć, że będą się zgadzać na wszystko, co im proponujesz. Obserwuj więc uważnie reakcje na Twoje propozycje i pytania, by w razie potrzeby wychwycić ten mechanizm.

8. Miej świadomość trudnych emocji, które najpewniej się pojawią

Bierz pod uwagę fakt, że Twoi podopieczni mogą ulegać różnym emocjom związanym z trudną sytuacją. W zależności od fazy emocjonalnej, w której się znajdują, mogą zachowywać się w bardzo specyficzny sposób. Początkowa faza charakteryzuje się wycofaniem, zaleźnieniem, odrętwieniem, apatią i brakiem sił do działania. W tej fazie priorytetem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb - bezpieczeństwa, dostępu do jedzenia, ciepła i snu. W kolejnej fazie pojawia się sporo emocji z przeciwnego bieguna - Twoi goście mogą być pobudzeni, rozmowni, nadmiernie aktywni. Może wystąpić złość, zdenerwowanie, silne negatywne emocje. Nie bierz tego do siebie, to naturalna reakcja. Jeśli czujesz się niepewnie, skonsultuj się z psychologiem lub specjalistą.

9. Bądź gotowy/ gotowa na zaoferowanie fachowej pomocy psychologicznej

Kondycja psychiczna osób uchodźczych może być nadwrażliwa i mogą pojawić się symptomy wskazujące, że potrzebna będzie fachowa pomoc psychologiczna. W tej sytuacji warto mieć pod ręką numer do psychologa lub dostęp do linii wsparcia kryzysowego. Wiele fundacji i podmiotów oferuje aktualnie bezpłatne wsparcie psychologiczne w związku z konfliktem w Ukrainie – warto z tego skorzystać. Pamiętaj również, że Ty sam/a nie jesteś psychologiem i nie powinnaś/ nie powinieneś próbować udzielać specjalistycznej pomocy psychologicznej na własną rękę – może to niestety wyrządzić wiele szkód.

10. Minimalizuj niepewność i dbaj o bycie w tu i teraz

Aby zminimalizować poczucie niepewności u swoich gości, umożliwiasz im dostęp do wiarygodnych i sprawdzonych informacji. Staraj się tłumaczyć to, co jest niezrozumiałe i skup się na przekazaniu ważnych informacji o tym, gdzie i jaką pomoc można uzyskać.

W rozmowie koncentruj się na tu i teraz – nie gdybaj, nie wybiegaj zbyt daleko w przyszłość i nie buduj niepewnych scenariuszy. Podkreślaj, że sytuacja dynamicznie się zmienia i komunikuj przede wszystkim sprawdzone fakty.

11. Nie skupiaj się na pocieszaniu

Nie pocieszaj i unikaj zwrotów, takich jak: *“Najgorsze już za Tobą”, “Wiem, jak się czujesz”, “Wszystko będzie dobrze”, „Rozumiem”, „Nie martw się”, „We wszystkim Ci pomogę”*. Pocieszanie może dezawuować doświadczenia Twoich gości i umniejszać to, co przeżyli, więc jest nie tylko nieskuteczne, ale niestety, potencjalnie szkodliwe. Zamiast pocieszania, staraj się dawać

przestrzeń do wyrażania emocji: do płaczu, krzyku lub rozpacz i po prostu bądź obok – to wystarczy.

12. Zadbaj o swoją równowagę emocjonalną

Odpowiedzialna pomoc polega również na dbaniu o siebie i swoje samopoczucie, by mieć siłę do wspierania innych. Upewnij się, że jesteś w stanie udzielić pomocy swoim podopiecznym w takim zakresie, w jakim jest ona konieczna. Bądź uważny/a na swoje emocje i uczucia i daj sobie prawo do słabości. Jeśli czujesz, że jest Ci trudno zachować równowagę psychiczną, poszukaj wsparcia emocjonalnego również dla siebie – wśród bliskich, przyjaciół lub specjalistów.

Być może po lekturze tego artykułu pojawiła się w Tobie obawa, że nieświadomie popełnisz błąd lub zrobisz coś nie tak. Nie martw się – to, że masz takie obawy pokazuje, że Ci zależy i podchodzisz do tematu świadomie, uważnie i odpowiedzialnie. A to w takiej sytuacji najważniejsze. Działaj zgodnie z tym, co czujesz, bierz pod uwagę intuicję, pamiętaj o szczerości, szacunku i empatii i uwierz, że nie trzeba pomagać idealnie, a po prostu najlepiej, jak potrafisz.