



International Centre for Migration,
Health and Development

**A PSZICHOSZOCIÁLIS
EGÉSZSÉGRE ÉS JÓLÉTRE
VONATKOZÓ GYAKORLATI
IRÁNYELVEK: **MENEKÜLT
GYERMEKEK****



© ICMHD 2022

Egyes jogok fenntartva. A művet nem kereskedelmi célokra másolhatja, tovább terjesztheti és átdolgozhatja, feltéve, hogy a művet megfelelően idézik. Az anyag bármilyen értelmezéséért és felhasználásáért az olvasót terheli a felelősség. Az ICMHD semmilyen esetben nem vállal felelősséget a felhasználásból eredő károkért.

Nemzetközi Migrációs, Egészségügyi és Fejlesztési Központ (ICMHD). Gyakorlati iránymutatások a pszichoszociális egészségről és jólétről: Gyermek menekültek
Március 2022, Genf.

Nemzetközi Migrációs, Egészségügyi és Fejlesztési Központ (ICMHD) 11 Route du Nant d'Avril
1214 Genf

Svájc

Tel: +41 22 783 10 80

Fax: +41 22 783 10 87

E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch Weboldal: www.icmhd.ch

Facebook és Twitter: @ICMHD

T a r t a l o m j e g y z é k

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	3
Gyermek menekültek	4
Szülők és gondozók keresése	4
Egyedül utazó gyermekek	4
Kommunikáció a menekült gyermekekkel	5
Gyermekek és nők	5
Nők csecsemőkkel és "kisgyermekkel"	6
Kisgyermekes nők	7
Iskoláskorú gyermekek	8
Idősebb iskoláskorú gyermekek	9
Kamaszok és serdülők	11
Tizenéves menekültek és a nemi egészség ..	12
A bűntudat kezelése	13
Kommunikációs eszközök	14
Titoktartás és nyilvántartás	14

Bevezetés

Az ukrajnai háború emberek millióit, köztük gyerekeket kényszerít arra, hogy elhagyják országukat, és otthonuktól távol keressenek menedéket. Mindannyian olyan tapasztalatok elől menekülnek, amelyek szociális és pszichológiai sebeket okoznak. Amennyiben ezek nem kerülnek időben kezelésre, súlyosan befolyásolhatják hosszú távú egészségüket és jólétüket, valamint csökkenthetik az önmagukról és szeretteikről történő gondozásra való képességüket.

A válságra adott válasz elsöprő volt, amit a kormányok azon döntése tett lehetővé, hogy megnyitották határait a vízum meglététől függetlenül érkező menekültek előtt. Ezen döntést folyamatosan megkönnyíti az önkéntesek, egészségügyi és szociális dolgozók, valamint a befogadó családok ezrei által nyújtott segítség ezekben az országokban.

Mivel a legtöbb ilyen segítőnek kevés tapasztalata lehet az ehhez hasonló helyzetek kezelésében, a jelen GYAKORLATI IRÁNYELVEK azért készültek, hogy útmutatóként szolgáljanak munkájukhoz. Ezek az útmutatók a konfliktusok és természeti katasztrófák lélektani hatásaival és az érintett emberek szükségleteivel kapcsolatos hosszútávú tapasztalatokra épülnek. Az itt olvasható irányelvek összessége a gyermekekre összpontosít. A dokumentumban továbbá az anyákról és a gyermekekről beszélünk, mivel a jelenlegi ukrajnai válságban a legtöbb felnőtt férfi nem menekülhetett el gyermekeivel. Ugyanakkor az apa funkciójának egyenrangúságát is elismerjük, ahol az apa ugyanúgy mint az édesanya, a szeretet és gondoskodás forrása. Az iránymutatásokat ezért alapvetően úgy kell értelmezni, hogy azok mindkét szülőre vonatkoznak.

Az iránymutatások nem kívánnak előíró jellegűek lenni, inkább arra törekszenek, hogy ötleteket adjanak arra vonatkozóan, hogyan lehet reagálni a várhatóan új körülményekre, új kérdésekre és új igényekre.

Gyermek menekültek

Az ENSZ 1989-es gyermekjogi egyezménye szerint a gyermek 18 év alatti személy, és az ENSZ adatai szerint már kétmillió gyermek menekült el Ukrajnából. Várhatóan még többen fognak. A gyermekek fizikai és pszichoszociális jellemzői és szükségletei jelentősen eltérnek a felnőttekétől, és ezeket különleges módon kell kezelni. Valószínűleg a gyermekek között is különbségek lesznek életkoruk és nemük szerint.

Szülők és gondozók keresése

Az Ukrajnában és Ukrajnából való kitelepítés országszerte megzavarta a családokat. A férfiakat arra utasították, hogy maradjanak és védjék meg városaikat, míg nők, gyermekek és idősek milliói kényszerültek menekülni és más országokban biztonságot keresni, így

- keresse a "családi egységeket", mert az anyák azok, akik a legjobban tudnak gondoskodni a gyermekekről
- vegye figyelembe, hogy gyermekes anyáknak saját személyes igényeik lehetnek
 - ✓ a gyermekgondozási képességük csökkenhet, ha szükségleteik nem kerülnek kielégítésre
 - ✓ fordítson különös figyelmet azokra a helyzetekre, amikor az anya láthatóan nincs jól
 - ✓ próbálja meg a lehető leggyorsabban megoldani az anyák egészségügyi problémáit
- mindig próbálja meg a szülőket, más rokonokat és gondozókat a gyermekekkel együtt tartani

Egyedül utazó gyermekek

A gyermekek pszichoszociális egészségének és jólétének fontos tényezője, hogy hogyan utaznak ki Ukrajnából. Egyesek több stresszt és traumát éltek át mint mások, de

- figyeljen oda az egyedül utazó gyermekekre, és kérdezze meg tőlük, hogy valóban egyedül utaznak-e
 - ✓ kérdezze meg, hogy honnan jöttek és miért vannak egyedül
 - ✓ próbálja meg az egyedül utazó gyermekeket együtt tartani, aszerint, hogy melyik városból származnak
 - ✓ rögzítse nevüket, életkorukat és származásukat, valamint egyedüllétük okát
- előfordulhat, hogy egyes gyermekek sérülések vagy haláleset következtében elvesztették szüleiket, és árvákká váltak
 - ✓ biztosítsa, hogy különleges gondoskodást és támogatást kapjanak
 - ✓ keresse aktívan a rokonokat vagy családi barátokat a csoportban, és hozza össze őket
- egyes gyermekek egyedül utazhatnak, mert a szülők elég idősnek ítélték őket ehhez
 - ✓ biztosítsa, hogy különleges ellátást és támogatást kapjanak, és kérdezze meg, hogy vannak-e lehetséges elérhetőségeik
 - ✓ keresse aktívan a rokonokat vagy családi barátokat a csoportban, és hozza össze őket
- néhány gyermeket ideiglenesen nem a családon belüli felnőttekre bízhattak
 - ✓ biztosítsa, hogy különleges ellátást és támogatást kapjanak, és kérdezze meg, hogy vannak-e lehetséges elérhetőségeik

- ✓ keresse aktívan a rokonokat vagy családi barátokat a csoportban, és hozza össze őket
- minden esetben próbáljon meg felnőtteket találni ugyanabból a városból, miközben
 - ✓ különleges figyelmet fordít ezekre a gyermekekre a tanácsadás terén
 - ✓ különleges figyelmet fordít a ruházat, a táplálkozás, az orvosi vizsgálatok tekintetében
- minden esetben készítsen nyilvántartást a gyermekekről, rögzítve nevüket, korukat, nemüket, valamint a városukat ahonnan származnak
- állapítsa meg, hogy létrehoztak-e központi nyilvántartást a menekült gyermekekről, és ossza meg a nyilvántartásokat

Kommunikáció a menekült gyermekekkel

Ha a menekült gyermekekkel a saját nyelvükön tudunk kommunikálni, az mindig kényelmet és támogatást jelent, és segít elkerülni a félreértéseket. Ez egyúttal a közösség érzését is megteremti, bármennyire is átmeneti, így

- keresse meg a menekültek között azokat az embereket, köztük a serdülőket is, akik képesek és hajlandók fordítóként szolgálni, és tájékoztassa őket arról, hogyan tudnak a legjobban segíteni
- keressen olyan embereket a közeli közösségben, akik beszélnek ukránul
- ne feledje, hogy a non-verbális kommunikáció hasznos tud lenni
 - ✓ mindig mosolyogjon és legyen türelmes, éreztessük a gyermekekkel, hogy fontosak
 - ✓ győződjön meg arról, hogy a gyerekek fizikailag jól érzik magukat
 - ✓ szükség esetén használjon kreatív jelbeszédet
 - ✓ nevessen együtt a gyerekekkel, ha hiba történik
 - ✓ kerülje a sírást, mert az még jobban felzaklathatja a gyerekeket.

Gyermekek nők

A legtöbb férfit arra kérték, hogy maradjon Ukrajnában, hogy megvédje az országot, ami azt jelenti, hogy sok nőnek kellett elmenekülnie a gyerekekkel és az idős rokonokkal. Ez elkerülhetetlenül nagy fizikai és pszichoszociális terhet rótt a nőkre, így

- figyeljen az utazó/gyermekeket gondozó nőkre, és kérdezze meg, hogy egyedül utaznak-e
- kérdezze meg őket, hogy van-e valamilyen különleges igényük, gondjuk, problémájuk, amiben segíthet
- azonnal reagáljon, ezen felül nyújtson meleg gondoskodást azoknak az anyáknak, akik
 - ✓ úgy tűnik egyedül vannak
 - ✓ sokat sírnak
 - ✓ depressziósnak és visszahúzódónak tűnnek
 - ✓ ingerlékenyek és türelmetlenek a csecsemőjükkel és más gyerekekkel szemben
 - ✓ úgy tűnik, hogy nem esznek és nem alszanak jól
 - ✓ kérdezze meg, hogy sérültek-e fizikailag, és ha szükséges, irányítsa őket kezelésre
 - ✓ kérdezze meg, hogy van-e bármilyen speciális fizikai problémájuk, ami kapcsán kezelték őket korábban

- ✓ próbálja meg biztosítani a kezelés folytonosságát és az esetleges gyógyszeres kezelés folytatását
- ✓ tapintatosan kérdezze meg, hogy elvesztették-e házastársukat vagy más közeli hozzátartozójukat
- ✓ próbálja meg meghatározni, ha szükségük van-e speciális tanácsadásra
- ✓ kérdezze meg, hogy van-e telefonjuk, vagy szükségük van-e telefonra a rokonok eléréséhez
- ✓ próbáljon meg telefonokat, valamint annak töltését biztosítani
- ✓ kérdezze meg, hogy volt-e már valaha COVID-19 betegségük, valamint felvették-e a védőoltást
- ✓ adott esetben ajánljon fel tesztelést és oltást
- ✓ gondoskodjon arról, hogy nyilvántartást vezessen minden anyáról, akivel találkozott és beszélt
- ✓ lehetőség szerint központosítsa az információkat.

Nők csecsemőkkel és "kisgyermekkel"

A 0-18 hónapos gyermekek csecsemőknek, a 18-36 hónapos gyermekek pedig "kisgyermeknek" számítanak. Ez egy nagyon különleges életkor a gyermekek és az édesanyjuk számára, amely különleges gondoskodást követel meg¹

- számos okból, többek között:
 - ✓ akut légúti fertőzés
 - ✓ rossz táplálkozás
 - ✓ gyenge védelem a hideg ellen
 - ✓ balesetek
 - ✓ megfelelő ellátás hiánya
- biztosítsa, hogy az anya és a baba minél többet lehessen együtt
- engedje meg az anyáknak, hogy a csecsemővel és a kisgyermekkel együtt aludjon, ha ezt kívánják
- biztosítsa, hogy az anyák és a gondozók tisztában legyenek az oltás szükségességével
- ajánlja fel a védőoltásokat a kisgyermek számára a helyi nemzeti szabványoknak megfelelően
 - ✓ diftéria, tetanusz és szamárköhögés (pertussis) (DTaP)
 - ✓ gyermekbénulás (IPV)
 - ✓ kanyaró, mumpsz és rubeola (MMR)
 - ✓ bárányhimlő (varicella)
- biztosítsa, hogy az anya rendelkezzen ruhákkal, pelenkákkal, higiéniai anyagokkal stb. amely a csecsemő számára szükséges
- biztosítsa, hogy az anya fizikailag jól érezze magát
- biztosítsa, hogy rendelkezzen ruhákkal, higiéniai anyagokkal stb. amire szüksége van
- próbáljon meg egyszerű kiságyat biztosítani a csecsemők számára, tiszta, meleg takarókkal
- ha az anya más rokonokkal utazik, próbálja meg őket fizikailag közel tartani egymáshoz

¹A fogantatástól a születést követő 18 hónapig a csecsemő nagymértékben ki van téve a "traumatikus lenyomatok" kockázatának. A csecsemő életének ezen szakaszában agya a leggyorsabban növekszik, és az anya, az apa vagy a testvérek által átélte traumákat a csecsemő is megérezheti.

- bíztassa őket, hogy segítsenek az anyának
- sok csecsemőt még mindig szoptatni fognak, amennyiben ez így lesz, akkor az anyákat mindenképp támogatni kell
 - ✓ ne feledje, hogy az anya táplálkozási szükségletei fontosak
 - ✓ biztosítsa, hogy az anya megfelelően eszik és iszik, különösen, ha szoptat
 - ✓ ne feledje, hogy a stresszes anyáknak nehézséget okozhat a szoptatás
 - ✓ biztosítsa a rokonszenves támogatást, ideális esetben más szoptató nők által
 - ✓ ha szükséges, vonja be a korábban szoptató nőket tanácsadásért
 - ✓ ha vannak helyi szoptatássegítő csoportok, hozza őket kapcsolatba velük
- ha a csecsemőket nem szoptatják, az anyákat segíteni kell abban, hogy
 - ✓ biztonságos és megfelelő mennyiségű, valamint jó minőségű anyatejpotló készítményhez jussanak
 - ✓ tiszta vízhez, vízmelegítőhöz jussanak
 - ✓ az anyatejpotló készítmények elkészítésével kapcsolatos információkhoz jussanak
 - ✓ a cumisüvegek és a cumik higiénikus mosásával kapcsolatos információkhoz jussanak
- lehetőség szerint próbáljon meg "chat-csoportokat" szervezni azoknak az anyáknak, akik találkozni és beszélgetni szeretnének
- igyekezzen a kisgyermek számára biliket biztosítani, és megkönnyíteni az anyák számára a mosdók és illemhelyek elérését
- igyekezzen biztosítani, hogy a többi ember türelmes legyen a síró csecsemőkkel és kisgyermekkel
 - ✓ magyarázzák el nekik, hogy az anyák talán túlterheltek és ugyanolyan fáradtak, mint ők
 - ✓ külön helyet kell biztosítani azoknak az embereknek, akiket zavarnak a csecsemők
- vezessen nyilvántartást minden anyáról, akivel találkozott és beszélt, és központosítsa az információkat

Kisgyermekes nők

Kisgyermeknek általában a 3-5 év közötti gyermekeket tekintjük. Sok országban ezek olyan gyermekek, akik már óvodába vagy valamilyen korai gyermeknevelési iskolába jártak,

- a kisgyermekes számos egészségügyi veszélynek vannak kitéve, mint
 - ✓ megelőzhető fertőzések
 - ✓ rossz táplálkozás, ami gyakran elkerülhető lenne
 - ✓ nem megfelelő ellátás, ami könnyen korrigálható lenne
 - ✓ megelőzhető balesetek
- segítsen és támogassa a kisgyermekes anyukákat és a gondozókat
- segítsen azon kisgyermekes anyáknak, akik láthatóan stresszesek, traumatizáltak és
 - ✓ kerülnek a szociális érintkezést
 - ✓ sokat sírnak
 - ✓ sokat reszketnek
 - ✓ állandóan mozognak minden látható ok nélkül
 - ✓ kifejezetten ingerlékenyek

- ✓ elveszetteknek tűnnek, és nincsenek tisztában a környezetükkel
- ✓ nem esznek rendesen
- ✓ nem alszanak jól
- ✓ nem néznek ki jól
- ✓ nem törődnek magukkal
- ne feledje, hogy az anyák segítése az általuk gondozott gyermekeket is segíti
- segítsen az anyáknak, hogy "csevegőtereket" szervez számukra más anyákkal és nőkkel
- győződjön meg arról, hogy minden kisgyermek megkapta-e a megfelelő védőoltást
 - ✓ ha még nem kapták meg, gondoskodjon "felzárkóztató" oltásról
- ne feledjék, hogy a kisgyermek már tudatában lehetnek a környezetüknek
 - ✓ mi történik az édesanyjukkal és testvéreikkel
 - ✓ mi történik a többi emberrel körülöttük
 - ✓ a kitelepítés zűrzavara és mozgalma
- próbáljon meg struktúrát és rituálét adni a kisgyermeknek
 - ✓ ahol csak lehetséges, az etetést és a játékidőt szisztematikus módon kell megszervezni
- ebben a korcsoportban a gyermekeknek játszásra és felfedezésre van szükségük
 - ✓ amikor csak lehetséges, biztosítson teret és játékokat
 - ✓ biztosítsa a felügyeletet
 - ✓ hangsúlyozza azokat a játékokat, amelyek nem tartalmaznak fizikai versengést
- biztosítson krétát és papírt a kisgyermek számára, hogy "felfedezhessék" és kifejezhessék gondolataikat
 - ✓ ne feledje, hogy **nem** jó azt sugallani a gyerekeknek, hogy rajzokon keresztül "éljék újra" azt, amit láttak vagy tapasztaltak, hacsak nincsenek jelen erre szakképzett személyek, akik segíteni tudnak a traumával küzdő gyerekeknek
- bátorítsa az anyákat és másokat, hogy meséljenek vidám befejezésű történeteket és énekeljenek szép dalokat
- győződjön meg arról, hogy nyilvántartást vezet minden anyáról, akivel találkozott és beszélt, és központosítsa az információkat.

Iskoláskorú gyermekek

A legtöbb országban az 5-13 éves gyermekek tipikusan iskoláskorúnak számítanak, és az ebbe a korcsoportba tartozó menekült gyermekek többsége korábban is járt iskolába Ukrajnában

- az iskolai oktatás félbeszakadása jelentős trauma forrása lehet iskoláskorú gyerekek számára
 - ✓ igyekezzen beíratni a gyermekeket a helyi iskolákba, ahol megfelelő speciális tantárgyakat oktatnak.
 - ✓ megpróbálja megszervezni az átmeneti iskolákat a menekültek környezetében
 - ✓ próbáljon meg ukrán tanárokat találni, hogy segítsenek
- az iskoláskorú gyermekek érzelmileg könnyen meg tudnak osztozni édesanyjuk kríziseiben és traumáiban
 - ✓ szervezzen olyan tevékenységeket, amelyek elterelik a figyelmüket a közelmúlt negatív eseményeiről

- ✓ szervezzen játékokat a gyerekekkel, hogy izgatottak legyenek, nevéssenek és felfedezzenek
- figyeljen azokra a gyerekekre, akik vagy akikről az édesanyák vagy a gondozók azt mondják, hogy:
 - ✓ visszahúzódóak és nem érintkeznek más gyerekekkel
 - ✓ visszahúzódóak és nem sokat érintkeznek az anyákkal és más rokonokkal
 - ✓ nem esznek megfelelően
 - ✓ nem alszanak jól vagy túl sokat alszanak
 - ✓ rémálmaik vannak
 - ✓ könnyen és gyakran sírnak
 - ✓ elfelejtik, hogyan kell öltözködni
- ezt gondosan beszélje meg a gyermekekkel, az édesanyákkal:
 - ✓ ne stigmatizálják vagy gúnyolják ki a viselkedésüket
 - ✓ mondja, hogy megérti, és időnként ugyanígy érez
 - ✓ magyarázza el, hogy a dolgok meg fognak változni és jobbá válnak
 - ✓ magyarázza el, hogy a jövő érdekében jól és erősnek kell maradnia
 - ✓ kérdezze meg, hogy szerintük hogyan tud segíteni
 - ✓ hallgasson figyelmesen és mutassa meg, hogy érdeklődik
 - ✓ ügyelj arra, hogy ne feltételezze magáról, hogy Ön a gyermek terapeutája
 - ✓ mindig kövesse nyomon és ellenőrizze őket
 - ✓ kérdezze meg az anyákat, hogy szerintük szükség van-e több segítségre
 - ✓ ha igen, keressen nekik szakmai segítséget
- az iskoláskorú gyermekek olyan korban vannak, amikor gyorsan nőnek
 - ✓ próbálja kielégíteni a táplálkozási igényeiket tekintettel azokra az ételekre amiket szeretnem/nem szeretnek
 - ✓ figyeljen oda a testi problémák jeleire
 - ✓ forduljon egészségügyi személyzethez, ha az anyák úgy érzik, hogy ez szükséges
- az iskoláskorú gyermekeket fizikailag szorosan és egységesen kell tartani az anyjukhoz, testvéreikhez és más rokonaikhoz
 - ✓ ugyanakkor fel kell ismerni a változó egyéni fizikai és pszichoszociális szükségleteiket, amelyek közé tartozhat a "felfedezésre" való törekvés is
- ügyeljen arra, hogy nyilvántartást vezessen minden olyan gyermekről, akivel találkozott és beszélt, és központosítsa az információkat

Idősebb iskoláskorú gyermekek

A legtöbb országban a 13-18 éves gyerekek készülnek a felsőoktatásra, és a menekült gyerekek többsége már gondolkodott vagy beszélt arról, hogy készen áll a középfokú oktatásra

- olyan korban vannak, amikor már többet "elmélkednek" és többet kérdezősködnék
 - ✓ próbáljon meg velük foglalkozni és megvitatni ezt velük
 - ✓ szervezzenek "csevegő" találkozót, vagy más módon hozzák össze őket, hogy beszélgessenek

- olyan életkorban vannak, amikor látják, érzik és befolyásolják őket az elszakadásuk
 - ✓ próbáljon meg a jövőről és az új lehetőségekről beszélni
 - ✓ szervezzen megbeszéléseket tanárokkal és másokkal, akik útmutatást tudnak nyújtani
- sebezhetőbbé válnak a helyzetük káoszával és ismeretlenségével szemben
 - ✓ valamint azzal, hogy ez mit jelent a hátramaradt emberek, valamint a hátrahagyott háziállatok, otthonok és egyéb személyes dolgok számára
- az iskoláztatás az egyik legfontosabb módja annak, hogy a folytonosságot és a struktúrát biztosítani lehessen, ezért ahol csak lehetséges
 - ✓ be kell írni a gyerekeket helyi iskolákba
 - ✓ ha szükséges, hozzanak létre helyettesítő iskolai környezetet tanárokkal, könyvekkel és tanfolyamokkal
 - ✓ ösztönözze a tanulást, de nyomás nélkül
 - ✓ kezdje el megvitatni a jövőt szakmai/foglalkozási témák szempontjából
 - ✓ hangsúlyozza a reményt és az új életet számukra és szüleik/családjaik számára
 - ✓ legyen hajlandó megbeszélni a történeteket, ha ezt akarják
 - ✓ ösztönözze a sportot és a csoportos testmozgást
 - ✓ bátorítsa a gyerekeket, hogy rendszeresen segítsenek a testvéreknek, anyáknak, időseknek
- figyeljen azokra a gyerekekre, akik vagy akikről az édesanyák vagy a gondozók azt mondják, hogy:
 - ✓ visszahúzódóak és nem érintkeznek más gyerekekkel
 - ✓ visszahúzódóak és nem sokat érintkeznek az anyákkal és más rokonokkal
 - ✓ nem esznek megfelelően
 - ✓ nem alszanak jól vagy túl sokat alszanak
 - ✓ rémálmaik vannak
 - ✓ könnyen és gyakran sírnak
 - ✓ elfelejtik, hogyan kell öltözködni
- ezt gondosan beszélje meg a gyerekekkel, az édesanyákkal és más közeli hozzátartozókkal:
 - ✓ ne stigmatizálják vagy gúnyolják ki őket
 - ✓ mondja, hogy megérti, és időnként ugyanígy érez
 - ✓ magyarázza el, hogy a dolgok meg fognak változni és jobbá válnak
 - ✓ magyarázza el, hogy a jövő érdekében jól és erősnek kell maradnia
 - ✓ kérdezze meg, hogy szerintük hogyan tud segíteni
 - ✓ próbálja meg őket bevonni mások segítségébe és szükségleteinek megvitatásába
 - ✓ ha és amennyiben az anyák és a gondozók szükségesnek tartják, forduljon szakmai segítségért
- ügyeljen arra, hogy nyilvántartást vezessen minden olyan gyermekről, akivel találkozott és beszélt, és központosítsa az információkat

Kamaszok és serdülők

A tinédzserkor bonyolult lehet a gyermekek számára, és ez valószínűleg ugyanígy, ha nem még inkább jellemző a menekült tinédzserekre, akiknek nemcsak a saját, hanem a szülei élete is hirtelen felborult

- ne feledje, hogy a tinédzseréveket a következők jellemzik:
 - ✓ gyors fizikai növekedés és új fizikai szükségletek
 - ✓ jelentős hormonális változások és új fizikai és érzelmi szükségletek
 - ✓ jelentős intellektuális változások és új szociális szükségletek
 - ✓ általánosan új pszichoszociális szükségletek
 - ✓ nagyobb függetlenséggel kapcsolatos elvárások
- kérdezze meg a kamaszokat, hogy megbetegedtek-e COVID-19 vírusban, és beoltották-e őket COVID-19 vírus ellen
 - ✓ próbálja meg lehetővé tenni a tesztelést és az oltást, nyomásgyakorlás nélkül
 - ✓ a tinédzsereknek maszkokat kell felajánlani, és arra kell ösztönözni őket, hogy viseljék őket zsúfolt helyeken
- a kamasz menekültek valószínűleg jobban tisztában lesznek a fiatalabb gyermekeknél az Ukrajnában és a menekülésük során fennálló kockázatokról és életveszélyekről, így figyeljen a következő jelekre:
 - ✓ krónikus szociális visszavonultság
 - ✓ krónikus rossz étvágy és étkezés megtagadása
 - ✓ ingerlékenység és állandó mozgás
 - ✓ alvási problémákról számoltak be
 - ✓ düh, rosszkedv, kiabálás
 - ✓ erőszak és öngyilkossági gondolatok (említések, fenyegetések)
 - ✓ kábítószerrel való visszaélés jelei/jelentései (drogok, alkohol)
- ha a szülők (anyák) és a tinédzserek szükségesnek érzik, és egyetértenek vele
 - ✓ szervezzen megbeszéléseket a mentális egészségügyi személyzettel
- hozzon létre csevegőcsoportokat tinédzserek számára, és teremtsen nekik teret, hogy találkozhatnak
 - ✓ szervezzen megbeszéléseket olyan témákról, amelyekről azt mondják, hogy szeretnék, ha foglalkoznának velük
 - ✓ ösztönözze a társaik támogatását, ugyanakkor elismerve az egyedi szükségleteket és képességeket
- ahol csak lehet, vonja be őket más menekültek segítségébe
- adja meg nekik a "közösséghez" való hozzájárulás és a "közösségben" betöltött érték érzését
- értesse meg velük, hogy az oktatási pályafutásuk megszakadt, de nem állt meg
 - ✓ keresse meg a módját, hogy segítse őket "visszaállítani a régi kerékvágásba"
 - ✓ írassa be őket helyi iskolákba vagy speciális programokba
 - ✓ beszélgessen velük jövőbeli reményeikről és szándékaikról
 - ✓ beszélgessen velük a jövőbeli lehetőségekről

Tizenéves menekültek és a nemi egészség

A kamaszkorban a gyermekek fontos sajátossága a testi, hormonális és anatómiai változások, amelyek gyakran gyorsan bekövetkeznek. Ezeket a változásokat pszichoszociális szempontból nehéz lehet kezelni, így

- próbáljon meg csoportos foglalkozásokat szervezni, ahol a tinédzserek beszélhetnek igényeikről
- próbáljon meg egyéni tanácsadást biztosítani azoknak a tinédzsereknek, akik azt mondják, hogy erre szükségük van
 - ✓ mindig olyan tanácsadókat vonjanak be, akik kulturális szempontból érzékenyek
 - ✓ mindig olyan tanácsadókat vonjanak be, akik serdülők egészségére szakosodtak
- tekintettel a serdülőkori szexuális fejlődés fontosságára
 - ✓ szervezzen szexuális felvilágosító foglalkozásokat azok számára, akik ezt szeretnék
 - ✓ mindig olyan tanácsadókat vonjanak be, akik kulturális szempontból érzékenyek
 - ✓ tegye világossá, hogy tanácsadók rendelkezésre állnak
 - ✓ ahol csak lehetséges, tegye elérhetővé a fogamzásgátló felvilágosítást és a fogamzásgátló módszereket
- különösen a serdülő lányok igényelhetnek különös figyelmet
 - ✓ szervezzen tanácsadást és tájékoztatókat azok számára, akik úgy érzik, hogy szükségük van rá
 - ✓ mindig biztosítsa a személyes higiéniai anyagok könnyű hozzáférhetőségét
 - ✓ mindig törekedjen arra, hogy a fürdési és illemhelyiségek használatának magánjelleget fenntartsa
 - ✓ tájékoztassa az anyákat az általános tevékenységekről, amelyeket kínálnak
- a túlzásfoltosság és a magánélet nyilvánvaló hiánya miatt menekült helyzetekben
 - ✓ hangsúlyozza a lányok és fiúk felnőttek általi tiszteletének szükségességét
 - ✓ hangsúlyozza, hogy a fiúknak tisztelniük kell a lányokat
 - ✓ magyarázza el, hogy a szexuális visszaélésekkel és zaklatásokkal szemben ébernek kell lenniük
 - ✓ tegye világossá, hogy kinek kell jelenteni a visszaélés és zaklatás jeleit

Emberkereskedelem és kényszer-örökbefogadás

A gyermekkereskedelem és a kényszer-örökbefogadás, különösen a tinédzser lányok esetében, globális problémává vált, és gyakori a menekült helyzetekben, ahol a szociális szervezetlenség gyakran megkönnyíti az emberkereskedők számára, hogy ki- és bejussanak a menekült környezetből, így

- magyarázza el a menekülteknek, hogy az emberkereskedelem probléma
 - ✓ kérje meg őket, hogy figyeljenek a potenciális emberkereskedelem jeleire
 - ✓ bátorítsa a tinédzsereket, hogy figyeljenek az idegenek közeledtére
 - ✓ magyarázza el, hogy jelenteniük kell az ismeretleneket a menekült környezetében

- bátorítsa a tinédzsereket, hogy legyenek készek megvédeni egymást, és különösen a menekült lányokat
 - ✓ álljon készen a beavatkozásra, de fizikailag ne lépjen fel az emberkereskedőkkel szemben
 - ✓ álljon készen a beavatkozásra, és kérjen segítséget más menekültektől és humanitárius munkatársaktól
- a menekültek esetleg meg akarják szervezni saját biztonságukat az emberkereskedőkkel szemben
 - ✓ vonják be a hivatalos helyi bűnüldöző szerveket

A büntudat kezelése

A túlélők büntudata minden háborúban és természeti katasztrófában gyakori. Arra a tendenciára utal, hogy a túlélők büntudatot éreznek, mert ők életben maradtak, míg mások nem. Ez egy nagyon átható és erodáló érzés lehet, amely megakadályozza az embereket, beleértve a tinédzsereket is, hogy előre nézzenek és élvezzék az életet, ezért

- figyeljen oda és legyen tapintatos a tinédzserekkel szemben, akik:
 - ✓ visszahúzódó gyermekekre, különösen a felnőttekkel szemben
 - ✓ úgy tűnnek, hogy nem képesek részt venni és élvezni a körülöttük zajló játékokat
 - ✓ sokat beszélnek másokról, akik meghaltak, megsérültek vagy elvesztek
 - ✓ mások társaságában sírnak, minden nyilvánvaló ok nélkül
 - ✓ nehezen alszanak
 - ✓ akik elvesztették az étvágyukat, akik önkárosításról és öngyilkosságról beszélnek vagy tesznek ilyet
- ha úgy tűnik, hogy ezek a problémák büntudattal kapcsolatosak
 - ✓ legyen melegszívű és rokonszenves
 - ✓ említse meg, hogy a háborúban a sérülések és veszteségek gyakran véletlenszerű események
 - ✓ beszéljen a "rossz helyen, rossz időben" jelenségről
 - ✓ magyarázza el, hogy a "megkíméltnek lenni" is egy ugyanolyan véletlenszerű esemény
- próbálja hangsúlyozni a felelősség gondolatát, hogy "élvezze", hogy megmenekült
 - ✓ beszéljen a foglalkozási lehetőségekről
 - ✓ beszéljen az életről és a jövőről
- beszéljen az anyákkal a gyermek aggodalmairól, és ossza meg velük ugyanazokat a tanácsokat
 - ✓ ne feledje, hogy az anyák is érezhetnek büntudatot
 - ✓ segítsen nekik megbirkózni vele

Kommunikációs eszközök

Az olyan menekülthelyzetekben, ahol a rokonok és barátok közötti kapcsolatvesztés mindennapos, a mobiltelefonok elérhetősége és használata nagyon hasznos lehet. A mobiltelefon-technológiát gyakran a tizenévesek ismerik a legjobban

- a menekültek nagyobb csoportja számára fontos információcsere-forrást jelenthetnek, és ösztönözni kell őket arra, hogy segítsenek az új információk megosztásában
 - ✓ bátorítsa őket, hogy segítsenek az idős menekülteknek, akik sokszor nem nagyon értenek a mobiltelefonok használatához
 - ✓ bátorítsa őket, hogy mozogjanak és ajánlják fel segítségüket a mobiltelefon-technológia segítségével
 - ✓ igyekezzon biztosítani számukra, hogy könnyen és jól hozzáférjenek a telefonok töltési lehetőségeihez

Titoktartás és nyilvántartás

Fontos, hogy a gyermekekkel és szüleikkel való minden interakció során tiszteletben tartsa a titoktartás elvét, különösen az idősebb gyermekek esetében

- magánjelleggel jegyzeteljen az interakciókról
 - csak akkor ossza meg a jegyzeteket a kijelölt egészségügyi személyzettel, ha és amikor szükséges
-

Ezeket a gyakorlati útmutatókat az ICMHD készítette Dr. Manuel Carballo vezetésével. Az ICMHD tagjai: Dr. Monir Islam, Dr. Paolo Hartmann, Miss Madita Schulte, Dr. Raul Gagliardi, Dr. Michel Lavollay és Dr. Gangyan Gong. Az ICMHD ukrajnai válsággal kapcsolatos munkájához külső támogatást nyújtott Mrs Dominique Larsimont és Mrs Holly Clark.
Borítólap: Ina Gudumac