



International Centre for Migration,  
Health and Development

---

# A PSZICHOSZOCIÁLIS EGÉSZSÉGRE ÉS JÓLÉTRE VONATKOZÓ GYAKORLATI IRÁNYELVEK: **IDŐS MENEKÜLTEK**



© ICMHD 2022

Egyes jogok fenntartva. A mű másolása, terjesztése és átdolgozása nem kereskedelmi célokra megengedett, feltéve, hogy a művet megfelelően idézik. A felelősség az anyag értelmezéséért és felhasználásáért az olvasót terheli. Az ICMHD semmilyen esetben nem vállal felelősséget a felhasználásból eredő károkért.

Nemzetközi Migrációs, Egészségügyi és Fejlesztési Központ (ICMHD). Gyakorlati irányelvek az idős menekültek pszichoszociális segítésére vonatkozóan. 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](mailto:admin@icmhd.ch); [mcarballo@icmhd.ch](mailto:mcarballo@icmhd.ch) Weboldal: [www.icmhd.ch](http://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  |
| Időskorú menekültek.....                 | 4  |
| Kommunikáció .....                       | 4  |
| Költöztetés és szállítás .....           | 4  |
| A napi igények teljesítése .....         | 5  |
| Melegség.....                            | 5  |
| Hidratáltság.....                        | 5  |
| Táplálkozás.....                         | 6  |
| Higiénia.....                            | 6  |
| Magánélet védelmének biztosítása .....   | 6  |
| Testi egészség .....                     | 7  |
| COVID-19 .....                           | 8  |
| Pszichoszociális egészség és jólét ..... | 8  |
| A büntudat kezelése .....                | 10 |
| Fájdalmas témák elkerülése.....          | 10 |
| Remény nyújtás.....                      | 10 |
| A tér kihasználása.....                  | 11 |
| Tapasztalat és rugalmasság.....          | 11 |

## Bevezetés

Az ukrajnai háború emberek millióit, köztük idős embereket 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 határaikat 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 az idős emberekre összpontosít, akik életkoruk és a hozzájuk kapcsolódó egészségi állapotuk miatt különösen kiszolgáltatottak lehetnek az elvándorlás és a kényszerű kitelepítés miatt. Ők egy olyan népesség, amelyről gyakran megfélemeznek és elhanyagolják őket a konfliktusok és más humanitárius helyzetek során.

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.

## Időskorú menekültek

Az ukrajnai háború elől elmenekülni kényszerülő emberek jelentős részét az idősek teszik ki. Ha az idősek igényeit nem sikerül időben biztosítani, fizikai és lelki egészségük gyorsan romolhat, így

- az időskorúakat elsőbbségben kell részesíteni
- figyeljen az egyedül utazó idős személyekre, és mihamarabb nyújtson nekik segítséget
  - ✓ kérdezze meg őket, hogy valóban egyedül vannak-e
  - ✓ kérdezze meg, hogy vannak-e rokonaik a csoportban, akiktől elszakadtak
  - ✓ segítsen nekik abban, hogy mielőbb megtalálhassák és visszakerülhessenek rokonaikhoz
- figyeljen azokra az idős személyekre, akiknek úgy tűnik, hogy nehézségeik vannak a járással
  - ✓ kérdezze meg, hogy sérült-e, vagy van-e más krónikus problémája
  - ✓ ha lehetséges, ajánljon fel kerekesszéket, járóbotot vagy más segédeszközt
  - ✓ jegyezze fel és jelentse az esetleges sérüléseket vagy egyéb krónikus problémákat
- irányítsa őket egészségügyi személyzethez, és gondoskodjon a szállításukról

## Kommunikáció

Ha a menekültekkel, különösen az idős menekültekkel az anyanyelvükön tudunk kommunikálni, az mindig kényelmet és támogatást jelent, továbbá segít elkerülni a félreértéseket, így

- ellenőrizze, hogy rendelkezésre állnak-e hivatalos fordítók
- keressen olyan fiatalokat a menekültcsoportban, akik tolmácként segídezhetnek
- ne feledje, hogy a non-verbális kommunikáció is hatékony lehet
  - ✓ használjon egyszerű jelyelvet, és nevéssen együtt a menekültekkel a hibákon
  - ✓ legyen melegszívű és tapintatos, ragadja meg a kezüket és mosolyogjon
  - ✓ hagyja, hogy megértsék, hogy Ön törődik velük
- kérdezze meg, hogy van-e mobiltelefonjuk, és hogy szükségük van-e segítségre a használatához
  - ✓ ha van telefonjuk, kérdezze meg, hogy tartják-e a kapcsolatot rokonaikkal és barátaikkal
  - ✓ segítsen nekik felkutatni kapcsolataikat, valamint felhívni őket telefonon
  - ✓ tartsa szem előtt, hogy még a telefonos kapcsolattartás is többet ér, mint semmiféle kontaktus

## Költöztetés és szállítás

Az idős menekültek aggódhatnak amiatt, hogy mi fog velük történni, ezért ha és amikor az idős személyeket buszokkal és vonatokkal szállítják, akkor

- próbálja meg őket fizikailag együtt tartani a családdal, rokonokkal és közeli barátokkal
- próbálja meg elmagyarázni nekik mindig, hogy hová viszik őket, miért és mennyi időre
  - ✓ ne vegye magától érthetődének őket, mert ők idősek és szükség lehet a magyarázatra
  - ✓ minél több információt osszon meg velük, mert akkor annál jobban fogják érezni magukat

- ✓ minél többet tudnak, annál inkább rész kívánnak venni a tevékenységben
- győződjön meg róla, hogy minden holmijuk megvan, amivel érkeztek
  - ✓ ne feledje, hogy ez mindenük, amijük van
  - ✓ ne feledje, hogy ezek lehetnek a múlttal és az állandósággal való kapcsolatuk

## A napi igények teljesítése

Az időseknél előfordulhat, hogy már a kitelepítésük előtt speciális szükségletek alakultak ki, ezért

- kérdezze meg, hogy volt-e valamilyen már meglévő fizikai vagy mentális egészségügyi problémájuk
  - ✓ kérdezze meg, hogy kaptak-e kezelést ezekre a problémákra
  - ✓ kérdezze meg, hogy vesztettek-e el tablettákat vagy más felírt gyógyszereket
- kérdezze meg, hogy használtak-e távollátó vagy olvasó szemüveget
  - ✓ amennyiben igen, azonban elvesztették azt, próbálja meg a lehető leghamarabb pótolni őket
- kérdezze meg, hogy szoktak-e műfogsort viselni
  - ✓ amennyiben igen, azonban elvesztették azt, próbáljon meg a kapcsolatot teremteni egy helyi fogorvossal a pótlás érdekében
- kérdezze meg, hogy használtak-e járóbotot, járókeretet vagy egyéb segédeszközt
  - ✓ amennyiben igen, azonban elvesztették azt, próbálja meg a lehető leghamarabb pótolni
- hívja fel a figyelmét a helyi vagy civil szervezetek egészségügyi személyzetének az idősek esetleges szükségleteikre

## Melegség

A test melegen tartása nagyon fontos az idősek számára, különösen akkor, ha nem túl mozgékonyak, ezért

- ellenőrizze, hogy mit viselnek
- győződjön meg, hogy van meleg ruhájuk
- kérdezze meg, hogy kényelmesen érzik-e magukat, és mérje fel, hogy szükségük van-e több ruhára
- higiéniai és mozgási okokból valószínűleg a takarók és a könnyen felvehető ruházat számít előnyösebbnek
- rendszeresen ellenőrizze az idősek testmelegét, és használja ki ezt az ellenőrzést arra, hogy megfigyelje a fizikai és pszichológiai nehézségekre utaló jeleket

## Hidratáltság

Az idősek megfelelő folyadékpótlása még akkor is létfontosságú, még akkor is ha azt állítják, hogy nem szomjasak, ezért

- emlékeztesse az időseket az ivás szükségességére
- biztosítson palackozott vizet, amelyet könnyen ki lehet üríteni és meg lehet tölteni
- rendszeresen ellenőrizze, hogy fogyasztanak-e vizet és milyen mennyiségben
- az ivásuk ellenőrzése megnyugvást és biztonságot jelenthet számukra

## Táplálkozás

Az idősek megfelelő táplálkozásának biztosítása elengedhetetlen, de bonyolult lehet, ezért

- ne feledje, hogy az idősek táplálkozási igényei és étrendje eltérő lehet
- érdeklődjön, hogy az időseknek van-e valamilyen különleges étkezési igényük
  - ✓ vallási vonatkozású, és ha szükséges, próbálja megvitatni a felmentést
  - ✓ az egészséggel és az emésztéssel kapcsolatos, és pontosan mi is az
  - ✓ rágással kapcsolatos, fogakkal és műfogsorral kapcsolatos problémák
- levesek és egyéb könnyen fogyasztható ételek biztosítása
- rendszeres étkezési idő biztosítása, amely pszichoszociális struktúrát biztosíthat
- amennyiben lehetséges szükség esetén kérjen tanácsot táplálkozási szakértőtől
- ösztönözze a nassolást, ha és amennyiben ez megvalósítható, valamint ha ez segít megnyugtatni az embereket

## Higiénia

A megfelelő higiénia fenntartása elengedhetetlen mind a fizikai, mind a mentális egészség szempontjából

- vigyázzon az idős emberekre, akik nem tudnak megmosakodni, vagy nem tudnak gondoskodni a személyes higiéniájukról
- figyeljen a fogyatékossgal küzdő emberekre, akik esetleg nem tudnak gondoskodni a higiéniájukról
- a legalapvetőbb higiéniai szükségleteket (kéz- és arcmosás) biztosítsa
- állapítsa meg, hogy képesek-e fenntartani saját testük higiéniáját, vagy esetleg segítségre van szükségük
  - ✓ biztosítsák számukra a megfelelő és könnyű hozzáférést a mosdóhoz és a mosakodási lehetőséghez
  - ✓ mindig biztosítsa a magánszférát
  - ✓ biztosítson (ahol lehetséges) meleg vizet, szappant és fertőtlenítőszert
  - ✓ biztosítsa a szájápoláshoz szükséges eszközöket
- ne feledje, hogy a rossz higiénia súlyos bőrproblémákhoz vezethet, ezért ellenőrizze ezeket
- ne feledje, hogy a rossz higiénia más testi és lelki problémákhoz is vezethet

## Magánélet védelmének biztosítása

A magánszféra védelme menekült helyzetekben, különösen az első napokban, amikor általában az emberek száma meghaladja a befogadó hely kapacitását, valamint a körülmények kaotikusak lehetnek, nagyon nehéz lehet, de az idősek számára alapvető fontosságú

- biztosítsa a mosdókhoz és fürdési lehetőségekhez való zavartalan hozzáférést
- kerülje az olyan emberek megbélyegzését vagy kritizálását, akik nem tudják magukat tisztán tartani
- igyekezzen az idős embereket a családjukban, rokonok és barátok között tartani, ugyanakkor tartsa tiszteletben a magánéletüket

## Testi egészség

Bármely idősekből álló népességben fontos feltételezni, hogy lesznek olyanok, akiknek az életkorukkal és az általuk átélt eseményekkel összefüggő fizikai egészségügyi problémáik vannak, így

- kérdezze meg az idős menekülteket, hogyan érzik magukat, szem előtt tartva, hogy a közölt jó közérzet vagy annak hiánya jó első szintű mutatója lehet az egészségi állapotnak
- kérdezze meg az idős menekülteket vagy a velük utazó családtagokat a kórtörténetükről
  - ✓ készítsenek jegyzőkönyvet, mindarról, amiről azt mondják, hogy van vagy volt nekik korábban
  - ✓ osszák meg a jelentést a menekültekkel foglalkozó egészségügyi szakemberekkel
- ha azt mondják nem érzik jól magukat, kérdezze meg miért és érdeklődjön a következőkről
  - ✓ milyen kezeléseket kaptak, ha elvesztették-e a gyógyszereket
  - ✓ igyekezzen biztosítani korábban szedett gyógyszereket, a használat gyakoriságát stb.
  - ✓ próbálják meg helyettesíteni az általuk használt orvosi segédeszközöket
  - ✓ a rokonok és a fiatalabb menekültek bevonása a támogatásukba
- az idősök bevonása az egészségükről és a közérzetükről szóló beszélgetésekbe jó vigaszforrást nyújthat számukra, azonban mindig győződjön meg arról, hogy szükség esetén nyomon követi a történeteket
- ha lehetséges, adjon az idős személynek vagy hozzátartozójának egy adatlapot, amelyet magánál tarthat, és amelyen szerepel a neve, kora, bejelentett egészségügyi problémái, az első találkozás időpontja és a vele kapcsolatban hozott intézkedések
- irányítsa a nehéz problémákkal és szükségletekkel - például cukorbetegséggel, szív- és érrendszeri betegségekkel - küzdő idős embereket az illetékes egészségügyi személyzethez irányítja
  - ✓ tájékoztassa a menekültcsoporthoz tartozó családtagokat, rokonokat és barátokat
  - ✓ engedélyezze, hogy egy rokon vagy barát elkísérje a személyt, ha beutalják az orvoshoz
- ügyeljen arra, hogy ne hagyja figyelmen kívül, vagy ne keltse azt a benyomást, hogy nem hisz a személynek csak azért, mert az egészségi állapota nem egyszerű, vagy mert a panaszolt állapotot nem könnyű diagnosztizálni
  - ✓ hagyja, hogy az idős személy beszéljen a panaszáról/problémájáról
  - ✓ mutasson empátiát az érzéseire és beszélgessenek róla
  - ✓ ha lehetséges, beszéljen a személy közeli hozzátartozóival vagy egészségügyi személyzettel



## COVID-19

Az idősek különösen veszélyeztetettek a COVID-19 szövődményeinek megszerzése és kialakulása szempontjából, ezért

- kérdezze meg, hogy megkapták-e a COVID-19 elleni védőoltást és ha igen hány alkalommal
  - ✓ kérdezze meg, hogy átesett-e már vagy valamely közeli hozzátartozója a COVID-19-es fertőzésen, és ha igen, mikor
  - ✓ szükség esetén próbáljon meg védőoltást biztosítani az idősek számára
- biztosítson maszkokat és kézfertőtlenítőket, szem előtt tartva az idősek higiéniai szükségleteit

## Pszichoszociális egészség és jólét

Bármely menekültekből álló csoportban fontos abból kiindulni, hogy lesznek olyan idősek, akiknek életkorukkal és az átélt eseményekkel összefüggő pszichoszociális és mentális egészségügyi problémáik, mint,

- hely elvesztése, beleértve
  - ✓ közeli rokonok és barátok elvesztése
  - ✓ otthonuk és vagyontárgyaik elvesztése
  - ✓ státusz a függetlenség, a rangsor és a személyes döntéshozatal tekintetében
  - ✓ a közösség állandóságával járó biztonságérzetet
- nyújtson mindig szimpatikus gondozást és tanácsadást
  - ✓ kérdezze meg, hogy vannak-e rokonok vagy közeli barátok velük
  - ✓ kérjen segítséget a rokonoktól és a menekültcsoport más tagjaitól
  - ✓ keressen fiatalabb embereket, akik önkéntes munkát szeretnének vállalni
- próbálja meg nem túlságosan orvosi nyelven kezelni a pszichoszociális problémákat
  - ✓ ne feledje, hogy az emberek normálisan reagálhatnak a rendellenes körülményekre
  - ✓ próbálja meg enyhíteni a körülményeket azzal, hogy együtt érző velük
  - ✓ a fizikai kényelem megteremtése a lehető legnagyobb mértékben
- próbálja meg arra ösztönözni az embereket, hogy nyíltan beszéljenek az igényeikről
  - ✓ ha lehetséges, szervezzenek csevegőcsoportokat az idős menekültek körében
  - ✓ bátorítsa őket, hogy adjanak tanácsot és segítsék egymást
  - ✓ mindig legyen hajlandó meghallgatni őket
- a **depresszió** a leggyakoribb probléma a menekült helyzetekben, ami egyben az egyik legsúlyosabb probléma is lehet abból a szempontból, hogy mit tesz az emberek öngondoskodási és döntéshozatali képességével, ezért figyeljen akkor, ha a következőket észleli:
  - ✓ érdeklődés elvesztése minden iránt, beleértve az evést és az ivást is
  - ✓ mosolygásra képtelen attitűd, valamint képtelen örömet lelteni a dolgokban
  - ✓ étvágytalanság hosszú időn át, valamint súlyvesztés
  - ✓ energiavesztés, valamint nem hajlandó felkelni és elvégezni a teendőket
  - ✓ az alapvető tisztálkodási eljárások elhanyagolása
  - ✓ rossz alvás vagy túlzottan sok alvás
  - ✓ krónikus fáradtság

- ✓ ingerlékenység és koncentrációhiány
- ✓ krónikus szorongás
- ✓ az önbecsülés elvesztése és értéktelenség gondolata
- ✓ gondolatok vagy említések önkárosításról és öngyilkosságról
- kérjen szakmai segítséget, ha úgy érzi, hogy depressziós probléma merül fel, és
  - ✓ ne ítélkezzen és legyen támogató
  - ✓ legyen melegszívű velük
- a **szorongás** gyakori probléma a menekültek körében, ez képes tovább fokozódni mogorvasággá vagy legyengüléssé, ezért figyeljen a következő jelekre:
  - ✓ állandóan idegesnek és feszültnek érzi magát
  - ✓ nem tud másokkal együttműködni
  - ✓ állandóan úgy érzi, hogy a dolgok drámaian rosszabbra fordulnak
  - ✓ pánik érzése és gyors légzés (hiperventilláció)
  - ✓ indokolatlan izzadás, még akkor is, ha mozdulatlanul van
  - ✓ nehezen megmagyarázható valamint nem kontrollálható remegés
  - ✓ koncentrációs nehézség, még az egyszerű feladatoknál és dolgoknál is
  - ✓ az emberek kerülése és a társas helyzetekből való visszahúzódás
- kérjen szakmai segítséget, ha úgy érzi, hogy depressziós probléma merül fel, és
  - ✓ ne ítélkezzen és legyen támogató
  - ✓ legyen melegszívű velük
- a **düh és a félelem** gyakori reakció a háborúra és a menekülésre, de krónikussá és eltúlzottá válhat, ha nem reagálnak rá időben, ezért
  - ✓ szokatlan ingerlékenység
  - ✓ szokatlan düh és/vagy félelem
  - ✓ másokkal szembeni erőszak jelei vagy említése
  - ✓ az önkárosítás jelei vagy az önkárosításról való beszéd
  - ✓ öngyilkosság említése
- foglalkozzon olyan idős emberekkel, akik sok dühöt fejeznek ki
  - ✓ beszéljen velük, és próbálja meg felmérni, mennyire komolyak ezek az érzések
  - ✓ megpróbálják felmérni, hogy a dühük valószínűleg fenyegetést jelent-e a környezetükre nézve
  - ✓ megpróbálják felmérni, hogy ez valószínűleg zavarja-e a saját öngondoskodásukat
  - ✓ a túlélés és egy jobb élet reményének szükségességéről folytatott beszélgetés
- **menekültek beutalása** szükséges lehet háziorvoshoz vagy más egészségügyi személyzethez
  - ✓ beszélje meg a menekült vendégekkel, hogy beleegyeznek-e a beutalóba
  - ✓ beszélje meg a problémát mentálhigiénés szakemberekkel
  - ✓ próbálja meg bevonni a hozzátartozókat a döntések meghozatalába
  - ✓ a kulturális és nyelvi különbségek szem előtt tartása
  - ✓ mindig figyeljen, légy szívélyes és megértő
  - ✓ ne vállalja el a pszichológus szerepét, ha nem rendelkezik képzettséggel

## A büntudat kezelése

A túlélők büntudata minden háborúban és természeti katasztrófában előfordul, és arra a tendenciára utal, hogy a túlélők büntudatot éreznek, mert ők túléltek a katasztrófát, míg mások nem. Ez egy nagyon erodáló érzés lehet, amely megakadályozza az embereket abban, hogy előre tekintsenek és élvezzék az életet. Ez alól az idősök sem képeznek kivételt, különösen, ha fiaikat és lányukat hagyták hátra, ezért legyen körültekintő és figyelmes azokra az:

- idős emberekre, akik sokat beszélnek másokról, akik meghaltak vagy elvesztek
- idős emberekre, akik állandóan azt kérdezik, hogy ők miért éltek túl, és mások miért nem
  - ✓ próbáljon meg beszélni a halál, a sérülések és a veszteségek véletlenszerűségéről a háborúban
  - ✓ magyarázza el, hogy a "megmenekülés" is ugyanolyan véletlenszerű esemény
  - ✓ tegye lehetővé az emberek számára, hogy beszéljenek az érzéseikről
  - ✓ mutasson empátiát azzal kapcsolatban, amit éreznek
  - ✓ magyarázza el, hogy még mindig sokat tudnak tenni a családjukért, a barátaikért és önmagukért
  - ✓ beszélgessen a közeli hozzátartozókkal, és bátorítsa őket, hogy "figyeljenek" és legyenek türelmesek

## Fájdalmas témák elkerülése

Lehetetlen lesz, hogy a menekültek ne emlékezzenek, és sok esetben ne akarjanak beszélni arról, hogy mi történt velük, kiket vesztettek el, mit vesztettek el, mit láttak vagy hallottak. Ez fontos lehet számukra, és a segítőknek meg kell próbálniuk, hogy megértő és türelmes hallgatók legyenek, ugyanakkor

- a túl sok "felidézés" és a traumatikus események újraélése árthat a menekülteknek
- rossz lehet a segítők számára is, akiknek hallgatniuk és foglalkozniuk kell a témával
- próbáljon meg nem közvetlen kérdéseket feltenni arról, hogy mi történt velük
- próbálja megbecsülni, hogy mikor túl sok a múltból való beszélgetés
- ha egy menekült túlságosan a múltba koncentrálna, próbáljon meg a jelen pozitív aspektusairól beszélni

## Remény nyújtás

Az idős menekültek szörnyű folyamaton mentek keresztül, és olyan helyzeteket éltek át, amelyek miatt elveszíthették a jövőbe vetett reményüket

- próbáljunk meg pozitívan beszélni a jövőről
  - ✓ beszéljen minden jó hírről, amiről csak lehet
  - ✓ beszéljen arról, hogy majd végül újraegyesül a rokonaival
- próbálja meg bevonni őket a társas összejövetelekbe, például az étkezésekbe
  - ✓ mutassa meg nekik, hogy egyenrangúnak és szívesen látottnak tekintik őket
- szervezzen sétákat a városban vagy vidéken
  - ✓ vigye el őket parkokba vagy nyitott terekre

## A tér kihasználása

A tér minden menekült számára fontos, és azt a lehető legnagyobb mértékben tiszteletben kell tartani, ezért

- próbálja biztosítani az idős menekültek magánéletét
  - ✓ biztosítani kell az idős menekültek számára a mosdó- és illemhelyiségek magányát
  - ✓ próbálják meg biztosítani az idős menekültek számára a "visszavonulási lehetőséget"
- igyekezzenek helyet biztosítani a kötetlen találkozáshoz, valamint italokat és harapnivalókat kínálni
  - ✓ bátorítsa az embereket, hogy vigasztalják és segítsék egymást
  - ✓ segíteni, hogy a háborún kívül más dolgokról is lehessen beszélgetni

## Tapasztalat és rugalmasság

Az idős menekültek, mint az idős emberek mindenhol, olyan tapasztalatokkal rendelkeznek, amelyek segíthetnek abban, hogy rugalmasabbá váljanak

- ne habozzanak tanácsot kérni az idősebb menekültektől, és mutassák ki, hogy értékelik azt
    - ✓ ösztönözze a fiatalabb menekülteket, hogy kérjenek tőlük tanácsot
    - ✓ adott esetben idős menekültek bevonása a korai gyermekgondozásba
    - ✓ idős menekültek bevonása a fiatalabbakkal folytatott megbeszélésekbe
    - ✓ mutasson rá, hogy NEM zárják ki őket a nyilvános vitából
-

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