



International Centre for Migration,
Health and Development

A PSZICHOSZOCIÁLIS
EGÉSZSÉGRE ÉS JÓLÉTRE
VONATKOZÓ GYAKORLATI
IRÁNYELVEK: **BEFOGADÓ
CSALÁDOK**



© 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 irányelvek a menekültek és a menekülteket befogadó családok 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; 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
Menekültek	4
Befogadó családok	4
Nyelv és non-verbális kommunikáció	5
Más kultúra kezelése.....	5
A befogadó családok mint "első fellépők"	6
Trauma megosztása	6
Helyi erőforrások.....	6
Egészségügyi és szociális szolgáltatások	7
A menekültek kapcsolattartásának segítése.....	7
Testi egészség.....	7
Pszichoszociális egészség és jólét.....	8
Fájdalmas témák hanyagolása	10
Remény biztosítása	10
Érezzék magukat hasznosnak.....	10
Hely megosztása.....	11
Étkezés együtt	11
Válságok kezelése.....	11
A bűntudat kezelése.....	12
A menekültek és befogadók segítése a speciális tanácsadás igénybevételében	12
A nőknek különleges igényeik lesznek	12
Nők csecsemőkkel és kisgyermekkel.....	13
Gyermekek és speciális igények.....	13
Anyák.....	14
Összefoglalás	15

Bevezetés

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

A válságra adott válasz elsőpró 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 segítőknek, egészségügyi dolgozónak, szociális dolgozónak és befogadó családoknak kevés tapasztalata lehet az ehhez hasonló helyzetek kezelésében, a jelen GYAKORLATI IRÁNYELVEK az ICMHD által készültek és azért jöttek létre, hogy útmutatóként szolgáljanak munkájukhoz. Ezek az útmutatók a konfliktusok és természeti katasztrófák lélektani hatásaival és az érintett emberek szükségleteivel kapcsolatos hosszútávú tapasztalatokra épülnek. Ezt az útmutatót a menekülteket befogadó családok számára tervezték, szem előtt tartva befogadó családok egyedülállóan fontos szerepét, valamint a kihívások összetettségét, amelyekkel meg kell küzdeniük. Az iránymutatások nem kívánnak előíró jellegűek lenni, inkább arra törekcszenek, hogy ötleteket adjanak arra vonatkozóan, hogy miként lehet reagálni a fogadó családoknak a valószínűleg új körülményekre, új kérdésekre és új igényekre.

Menekültek

A lakosság Ukrajnán belüli áttelepítése és Ukrajnából való kitelepítése rengeteg család szétválasztását eredményezte országszerte. A férfiakat és a tizenéves fiúkat arra kérték, hogy maradjanak és védjék meg városaikat, míg nők, gyermekek és idősek milliói kényszerültek arra, hogy a szomszédos országokban keressenek biztonságot.

- a menekültek többsége nő, gyermekes anya, valamint idős ember
 - ✓ néhányan együtt utaztak családként
 - ✓ mások egyedül vagy gyerekekkel utaztak
 - ✓ mások egyedül vagy idős házastársakkal utaztak
- bár a menekültként szerzett tapasztalataik valószínűleg hasonlóak lehetnek, de a hatás, amelyet ezek a tapasztalatok gyakoroltak rájuk, eltérő formát ölthetett életkoruktól és nemüktől függően, valamint attól is függően, hogy kiket hagytak hátra, és kivel utaztak együtt
 - ✓ néhányan férjüket és más közeli hozzátartozókat hagytak hátra
 - ✓ mindannyian vagyontárgyakat és emlékeket hagytak hátra
 - ✓ néhányan ezt átmeneti folyamatnak tekintik, és arra gondolnak, hogy visszamennek
 - ✓ mások úgy érezhetik, hogy soha többé nem látják hazájukat és otthonukat
- minden esetben azonban bátran feltételezhető, hogy az átélt, látott vagy hallott események súlyosan megrázták és mély nyomot hagytak bennük
 - ✓ egyeseket súlyosabban érint majd, mint másokat
 - ✓ egyesek képesek lesznek beszélni a történekről, és képesek lesznek segítséget kérni
 - ✓ mások bezárkózhatnak, és képtelenek lesznek feldolgozni a történeteket
 - ✓ valószínűleg mindannyiuknak szüksége lesz valamilyen segítségre

Befogadó családok

A menekültek érkezését családok ezrei tették lehetővé, akik megnyitották otthonaikat, és hajlandóak voltak vendégül látni a menekülteket, így

- a legtöbb befogadó család valószínűleg:
 - ✓ nem pszichológusok és szociális munkások, orvosok és ápolók
 - ✓ nem a menekültek befogadására vagy idegenek gondozására szakosodtak
 - ✓ nem ismerik a menekültek esetenként bonyolult szükségleteit
- a legtöbb befogadó család először fogad menekülteket és
 - ✓ lehet, hogy kevés vagy semmilyen korábbi tapasztalatuk nem volt a menekültek gondozásában
 - ✓ lehet, hogy még soha nem fogadtak más nyelvet beszélő és eltérő kultúrával rendelkező embereket
- a fogadó családok várhatóan különböző otthonokkal rendelkeznek
 - ✓ egyes otthonok tágasak lesznek, és egy menekült család befogadása fizikailag nem jelent majd gondot
 - ✓ mások otthona kisebb lehet, és egy család befogadása komoly területigényt jelent majd

- egyes fogadó családok valószínűleg gazdaságilag előnyösebb helyzetben vannak, mint más befogadó családok
 - ✓ egyesek számára a menekültek befogadása pénzügyileg óhatatlanul könnyű lesz
 - ✓ mások számára ez megterhelő lesz és megterheli majd a családi költségvetést
- minden esetben ne feledjék, hogy a menekülteknek leginkább arra van szükségük, hogy
 - ✓ tiszteljék őket és azt érezzék, hogy be akarják őket fogadni
 - ✓ legyen fedél a fejük fölött és egy befogadó környezetben legyenek
- a menekültek nem akarnak teher lenni vagy tehernek látszani, ezért ügyeljenek arra, hogy
 - ✓ kerülje az olyan megjegyzéseket vagy gesztusokat, amelyek azt az érzést kelthetik bennük, hogy terhére vannak
 - ✓ legyen türelmes és melegszívű, ne feledje, hogy mit éltek át és min mennek keresztül

Nyelv és non-verbális kommunikáció

A nyelv mindig gondot okozhat, de gyakran a kelleténél nagyobb problémának tartják, pedig számos lehetőség van, így

- ne feledje, hogy nagyon sok menekült jól képzett és előfordulhat, hogy beszélnek a helyi nyelvet
- keressen olyan menekülteket, akik beszélnek a helyi nyelvet és kérje meg őket, hogy segídkezzen, mint fordító
- keressen olyan csoporthoz közeli embert, aki beszél ukránul
- ne feledje, hogy a non-verbális kommunikáció nagyon hasznos tud lenni
 - ✓ mosolyogjon és legyen mindig türelmes
 - ✓ tegye nevetség tárgyává, hogy nem képes ukránul beszélni
 - ✓ ne érezzen szégyent, hogy egyszerű jelbeszédet használ a kommunikációhoz
 - ✓ ne érezzen szégyent, ha hibázik, csak nevessen rajta
 - ✓ mutasson melegszívűséget és ne féljen velük együtt „sírni” és nevetni

Más kultúra kezelése

A menekültek más kultúrából jönnek, így nem csak a nyelvük különböző de az is előfordulhat, hogy

- máshogy látják a világot
- máshogy értékelik az életet és a kapcsolatokat
- más elképzelésük van arról, hogy mi illedelmes és mi nem
- más elvárásaik vannak, mint a befogadó családoknak
- amennyiben szükséges, keressen olyan személyeket, akik dolgoztak már korábban menekültekkel
- győződjön meg arról, hogy kapcsolatban áll Ukrajnából érkező menekülteket kezelő szervezetekkel
- soha ne mutasson elkeseredést, vagy képtelenséget megbirkózni a helyzettel (sok mindenen mentek keresztül)

A befogadó családok mint "első fellépők"

Az "első fellépők" kifejezést általában azokra az emberekre használják, akik a válsághelyzetben elsőként ajánlják fel segítségüket a rászorulóknak számára. Ők nyújtanak elsődleges ellátást, tanácsadást és gondozást. Ennek során ők maguk is stresszhelyzetbe kerülnek amiatt, hogy időben és megfelelően tudjanak segíteni. Első számú fellépőként a befogadó családok olyan helyzetben vannak, ahol

- ők először értesülnek a kitelepítésről, sérülésekről és halálesetekről
 - ✓ "érezik" a gyökerestől felforgatott, sérülésekkel és halálesetekkel teli jeleneteket, amikről hallanak
 - ✓ együtt akarnak érezni a vendégeikkel és azzal, amin keresztülmentek
- előfordulhat, hogy ők maguk is osztoznak a menekültek fájdalmaiban
 - ✓ segít nekik megérteni, hogy mit gondolnak a menekültek
 - ✓ segít nekik megérteni a menekültek ki nem mondott igényeit is

Trauma megosztása

Vikárius trauma létrejöhet abban az esetben, amikor a segítők túlságosan közel kerülnek a traumatizált személyhez és mélyen átveszik az adott személy által átélt élmények egy részét, így

- ne feledje, hogy egy traumatizált "segítő" nem tud olyan jól segíteni, mint egy objektív "segítő"
- próbáljon meg érzelmi "távolságot" tartani, annak érdekében, hogy jobb segítő lehessen és
 - ✓ egy családi szituációban mindenkire legyen tekintettel
 - ✓ figyeljenek egymásnál a trauma jeleire
 - ✓ beszéljenek egymást között az érzelmeikről
 - ✓ tegyenek különbséget a valós és a vélt problémák között
 - ✓ keressenek megoldásokat mind a valós, mind a vélt problémákra egymás között
 - ✓ győződjön meg róla, hogy a családban egyetlen személy sem vállalja magára az összes terhet

Helyi erőforrások

A legtöbb közösségben, ahová menekültek érkeznek, már döntéseket hozhattak arról, hogy mely helyi létesítmények, szolgáltatások és egyéb erőforrások vehetők igénybe, ezért

- ne feledje, hogy nincs egyedül, így
 - ✓ ismerkedjen meg a szolgáltatásokkal, amelyek helyileg elérhetőek
 - ✓ hozza tudomásul a helyi szervezeteknek, hogy Ön befogad menekülteket
 - ✓ ne féljen segítséget és támogatást kérni barátoktól és szomszédoktól
 - ✓ teremtsen kapcsolatot más befogadó családokkal és szervezzenek gyakori támogató beszélgetéseket
 - ✓ nézze meg, hogy van-e segélyvonal, amelyet szükség esetén felhívhat

Egészségügyi és szociális szolgáltatások

Tartsa észben, hogy vannak egészségügyi és szociális szolgáltatások, melyeket felkereshet, így

- tudassa a háziorvosával, hogy menekülteket fogad, továbbá tájékoztassa, hogy hány évesek
 - ✓ keresse meg és „térképezze fel” a legközelebbi kórházat és mentőszolgálatot, valamint ezek elérhetőségét
 - ✓ keresse meg és „térképezze fel” a helyi gyermekorvosokat és elérhetőségüket
 - ✓ keresse meg és „térképezze fel” a legközelebbi helyi szülészeti/nőgyógyászati szakorvosokat és elérhetőségüket
 - ✓ keresse meg és „térképezze fel” a helyi mentális egészségügyi szakembereket és elérhetőségüket
 - ✓ ne feledje, hogy ők is tudnak segíteni, akárcsak a menekültek akiket fogad

A menekültek kapcsolattartásának segítése

Az első és legfőbb dolgok egyike, amit a menekültek tenni akarnak, az a rokonokkal való kapcsolattartás; néhányan közülük még mindig Ukrajnában lehetnek, mások szintén menekülteként távoztak és más országokba vagy városokba mentek. A kapcsolattartás hiánya, vagy az, hogy nem tudjuk, mi történt a rokonokkal, komoly aggodalom forrása lehet, ezért,

- keressen meg minden olyan családgyejesítési szolgálatot, amelyet az elveszett hozzátartozók felkutatására hoztak létre
 - ✓ segítsen a menekült vendégeinek kapcsolatba lépni ezekkel a szolgáltatásokkal
 - ✓ mindig támogassa és bátorítsa a menekülteket, mondván, hogy találnak majd rokonokat
- menekültek segítése a kommunikációban
 - ✓ biztosítsa, hogy legyen okostelefonjuk, vagy használhatják az Ön készülékét
 - ✓ győződjön meg róla, hogy tudnak-e okostelefont használni, különösen, ha idősek
 - ✓ győződjön meg róla, hogy vannak töltők és kábelek stb.

Testi egészség

Az emberek mindig magukkal viszik orvosi kórtörténetüket, és menekült helyzetben a már meglévő egészségügyi problémák könnyen súlyosbodhatnak, miközben újak jelennek meg. Vegye figyelembe:

- kórtörténetüket, társadalmi-gazdasági és demográfiai háttérüket, ezért tartsák szem előtt:
 - ✓ életkorukat (gyerek, fiatal felnőtt, középkorú, idős)
 - ✓ nemüket (férfi, nő, egyéb)
 - ✓ családi állapotukat (egyedülálló, házas, elvált, különélő, özvegy)
 - ✓ hogyan és kivel hagyták el Ukrajnát és kiket hagytak hátra
- óvatosan kérdezzenek (ne faggatózzanak) arról, hogy a menekült vendégek hogyan érzik magukat
 - ✓ kérdezze meg, hogy volt-e bármilyen egészségügyi problémájuk a háború előtt, és ha igen, akkor milyen
 - ✓ kérdezze meg, hogy kapnak-e kezelést, és ha igen, milyen kezelést

- ✓ kérdezze meg, hogy megszakították-e a gyógyszereszedést, és szükségük van-e a gyógyszeres kezelés újraindítására
- ✓ kérdezze meg, hogy elvesztették-e a gyógyszerüket, és ha igen, próbálja meg pótolni azt
- ✓ kérdezze meg, hogy szeretne-e orvoshoz menni, és ha igen, próbálja ezt elintézni
- ✓ kérdezze meg, hogy az Ukrajnából való menekülés során keletkeztek-e problémáik/sérüléseik
- ✓ figyeljen az esetlegesen nem említett testi sérülésekre utaló jelekre
- ✓ figyeljen a fizikai megjelenésükben, testtartásukban stb. bekövetkező változásokra
- COVID-19 és a menekültek
 - ✓ kérdezze meg őket, hogy felvették-e a COVID-19 elleni védőoltást és ha igen, hány alkalommal
 - ✓ kérdezze meg, hogy ők vagy családtagjaik átestek-e már a COVID-19 vírusos fertőzésen, és ha igen mikor
 - ✓ adott esetben gondoskodjon COVID-19 tesztről és védőoltásról
 - ✓ biztosítson maszkokat és bízassa használatukra őket, amikor ezt érzi helyénvalónak
 - ✓ támogassa és magyarázza el a gyakori kézmosás szükségességét
- ne feledjen udvariasan és diszkréten kérdezni egészségügyi és személyes ügyekről
 - ✓ az egészség nagyon személyes ügy lehet
 - ✓ tartsa tiszteltben a magánélet és a bizalmas egészségügyi adatok védelmét

Pszichoszociális egészség és jólét

Az erőszakos elszakadás és a kitelepítés elkerülhetetlenül traumatikus események, és a menekült vendégekre valószínűleg hatással van az, amin keresztülmentek, amit láttak vagy hallottak, így

- legyen éber a problémák jeleire, és figyeljen az olyan dolgokra, mint például
 - ✓ gyakori sírás
 - ✓ ingerlékenység
 - ✓ szociális visszahúzódás és visszavonulás
 - ✓ szorongás és paranoia
 - ✓ testrészek állandó dörzsölése
 - ✓ az öltözködés iránti érdektelenség vagy az öltözködésre való képtelenség
 - ✓ nem törődnek vagy nem képesek az alapvető higiénia fenntartani
 - ✓ a semmibe néző tekintet és kérdések megválaszolására való képtelenség
 - ✓ figyeljen oda a fájdalomcsillapítók túlzott használatára
- ne habozzon szakmai segítséget kérni, vagy a menekülteket a házi orvosához irányítani
 - ✓ ha úgy érzi, hogy olyan probléma merült fel, amelyet nem tud megbeszélni a vendégekkel
 - ✓ ne vállalja el a pszichológus szerepét, ha nem rendelkezik képzettséggel
 - ✓ ne feledje, hogy legyen melegszívű és támogató

- 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 lelni 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
- a **szorongás** egy másik gyakori probléma a menekültek körében, és ez is képes súlyossá és legyengítővé válni, ezért figyeljen a következő jelekre:
 - ✓ állandóan idegesnek és feszültnek érzi magát
 - ✓ nem tud másokkal együttműködni
 - ✓ állandóan mondja/úgy hiszi, hogy a dolgok 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 témáknál is
 - ✓ az emberek kerülése és a társas helyzetekből való visszahúzódás
- a **düh és a félelem** gyakori reakció a háborúra és a menekülésre, de krónikussá és eltúlzottá válhat, ha nem reagálnak rá időben, ezért figyeljen a következő jelekre:
 - ✓ szokatlan düh és/vagy félelem
 - ✓ másokkal szembeni erőszak jelei vagy említése
 - ✓ az önkárosítás jelei vagy az önkárosításról való beszéd
 - ✓ öngyilkosság említése
- szakmai segítségre vagy a menekültek háziorvoshoz való beutalására lehet szükség, de
 - ✓ beszélje meg a menekült vendégekkel, hogy beleegyeznek-e a háziorvos felkeresésében
 - ✓ beszéljen mentálhigiénés szakemberekkel
 - ✓ próbáljon meg a menekültekkel és az egészségügyi szakemberekkel közösen döntéseket hozni
 - ✓ a kulturális és nyelvi különbségek szem előtt tartása
 - ✓ mindig figyeljen, légy szívélyes és megértő
 - ✓ ne vállalja el a pszichológus szerepét, ha nem rendelkezik képzettséggel

Fájdalmas témák hanyagolása

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

Azonban,

- a túl sok "felidézés" és a traumatikus események újra élése rossz hatással lehet a menekültek
- zavaró vagy káros lehet a segítők számára is, akiknek hallgatniuk kell
- 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 múltra koncentrálna, próbáljon meg a jelen pozitív aspektusairól beszélni

Remény biztosítása

A menekültek szörnyű folyamatokon mentek keresztül, és olyan helyzeteket éltek át, amelyek miatt elveszíthették a jövőbe vetett reményüket, ezért

- próbáljon meg pozitív módon beszélni a jövőről
 - ✓ kortól függően beszéljen az oktatásról vagy munkáról
 - ✓ beszéljen bármilyen jó hírről
 - ✓ beszéljen a várva-várt egyesülésről a többi családtaggal
- vonja be őket családi ebédbe, ünnepekbe és partikba
 - ✓ mutasson egyenrangúságot és vendégszeretetet
- vigye el a menekülteket egy sétára a városban vagy az országban
 - ✓ vigye el őket parkokba és nyitott helyekre
- vigye el őket élelmiszereket vásárolni
 - ✓ hagyja, hogy vegyenek részt Önnel
- mutassa be őket barátainak, még akkor is ha nem képesek beszélgetni
 - ✓ éreztesse, hogy szívesen látják őket egy nagyobb társaságban
 - ✓ hagyja őket, hogy egyenrangúnak érezzék magukat a barátaival

Érezzék magukat hasznosnak

Az egyik dolog, melyet a menekültek mindig éreznek, az az, hogy valahogy „elbuktak” és már nem hasznosak a társadalom számára. Ez pszichésen legyengítő lehet, és fontos, hogy küzdjünk ellene, ezért

- hagyja, hogy segédkezzenek a háztartási munkálatokban, amennyiben önként jelentkeznek rá
 - ✓ javasoljon olyan háztartási munkákat, amelyekben segíthetnek, ha akarnak
 - ✓ mindig köszönje meg a segítséget
 - ✓ beszéljen nekik az életről a fogadó országban
 - ✓ mondja el nekik, hogy milyen jó, hogy ott vannak és hogy mennyire segítőkészek
 - ✓ adjon nekik lehetőséget, hogy megmutathassák, mit tudnak
 - ✓ ismerje fel, hogy Ön, mint házigazda, lelkiileg gazdagodik az által, hogy megismeri őket és körülöttük van

Hely megosztása

A tér a család minden tagja számára fontos, és a személyes teret lehetőség szerint tiszteletben kell tartani. A menekültek számára is fontos, és a lehetőségekhez mérten szintén tiszteletben kell tartani az ő térényüket, ezért

- szépen megállapítani, hogy kinek hol lesz a helye
- biztosítsa, hogy a menekülteknek legyen saját hálószobájuk
- ha lehetséges, adjon nekik saját, jól felszerelt fürdőszobát
- ha ez nem lehetséges, határozzon meg olyan időpontokat, amikor mindenki hozzáférhet a fürdőszobához
- elképzelhető, hogy a menekültek egyedül akarhatnak időt tölteni, ezt engedélyezze, de ügyeljen a visszahúzódó attitűdre
- hálószobák valószínűleg biztosítják a szükséges privát teret
- bátorítsa a menekülteket, hogy használják a háztartási "nyilvános" tereket, például az ülőhelyeket

Étkezés együtt

Az étel megosztása és az egy asztalnál való étkezés a befogadás és az integráció egyik legfontosabb napi cselekedete lehet. Ez óriási segítséget jelent a menekülteknek, valamint jégtörő lehet a beszélgetéshez, még akkor is, ha a nyelv egyébként akadályt jelent, ezért

- állapítsa meg az étkezési időket, és magyarázza el, további vendégeket várnak akik csatlakoznak az étkezéshez
- beszélgessenek az étkezési szokásokról, valamint arról, hogy milyen fajta ételeket kedvelnek vagy nem kedvelnek, továbbá a hagyományos ételekről és ünnepekről
- bátorítsa a menekülteket, hogy segítsenek a főzésben, ha szeretnek főzni
- bátorítsa őket, hogy készítsenek ukrán ételeket, ha azt mondják, hogy szeretnének
- kérje meg őket, hogy jöjjenek önökkel a hozzávalók megvásárlására
- próbálja meg lebeszélni, de ne tiltsa meg, hogy a menekültek egyedül vagy különböző időpontokban étkezzenek

Válságok kezelése

A menekültek befogadása nem mindig könnyű. Tapasztalataik speciális megküzdési technikákat vagy a megküzdési technikák hiányát eredményezhetik, és egyes válságok hirtelen és megmagyarázhatatlanul következhetnek be, így

- álljon készen ezekre, és ne mutasson sokkot, ha és amikor ezek bekövetkeznek
- sok emlék, hír vagy poszttraumás stressz-szindróma okozhatja ezeket
- mindig legyen hajlandó szívesen és együttérzően beszélni a válságokról
- ne hagyja, hogy a menekültválságok a befogadó család válságává váljanak
- az is fontos, hogy a befogadó család válságai ne váljanak menekültek válságaivá
- engedje meg a menekülteknek, hogy szükség esetén a szobájukba menjenek sírni
 - ✓ de legyen ott, hogy segítsen, figyeljen és támogasson, ahol csak lehetséges

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. A menekültek nem képeznek kivételt, különösen akkor, ha fiaikat és lányukat hagyták hátra, ezért legyen körültekintő azokra az:

- emberekre, akik sokat beszélnek másokról, akik meghaltak vagy elvesztek
- 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
- magyarázza el, hogy még mindig sokat tudnak tenni a családjukért, a barátaikért és önmagukért

A menekültek és befogadók segítése a speciális tanácsadás igénybevételében

A befogadó családoktól nem várható el, hogy pszichológusok legyenek, és előfordulhat, hogy a menekültek viselkedése speciális segítséget igényel, ezért

- legyen tisztában azzal, hogy milyen tanácsadási lehetőségek léteznek az Ön településén
- ha úgy érzi, hogy a vendégei segítségre szorulnak
 - ✓ beszélje meg velük, ha szükséges tolmács segítségével, hogy mit gondolnak
 - ✓ magyarázza el, hogy a segítség elérhető, és nem befolyásolja a tartózkodásukat
 - ✓ segítsen nekik tanácsadásra menni
- ha úgy érzi, hogy önnek vagy családtagjainak tanácsadásra van szüksége
 - ✓ ne habozzon segítséget kérni

A nőknek különleges igényeik lesznek

A női menekülteknek különleges szükségleteik vannak a biológiai adottságaikból kifolyólag és az általuk átélt eseményekből adódóan, ezért

- ne feledje, hogy a legtöbb nő különvált a házastársától
 - ✓ segítsen nekik telefonos kapcsolatban maradni a házastársakkal és más rokonokkal
 - ✓ segítse őket abban, hogy a családsegítő központokkal és azokon keresztül dolgozzanak együtt
 - ✓ próbálja megtalálni az időt, hogy beszélgessen velük, ha erről akarnak beszélni
- ne feledje, hogy a nőknek különleges higiéniai igényeik lesznek
 - ✓ biztosítsa, hogy a nők rendelkezzenek a szükséges személyes higiéniai felszerelésekkel
 - ✓ a befogadó nőknek beszélniük kell a menekült nőekkel a női szükségletekről
 - ✓ biztosítson a nőknek extra helyet és magánéletet, ha lehetséges
- ne feledje, hogy egyes nőket nagyobb trauma érhetett, mint másokat
 - ✓ a trauma megzavarhatja a rendszeres peteérést és a menstruációt
 - ✓ beszéljen velük erről, ha úgy érzi, hogy ez fontos, és ha ők is úgy kívánják
 - ✓ szükség esetén ne habozzon a helyi háziorvoshoz vagy szülész-nőgyógyász szakorvoshoz fordulni

- ne feledje, hogy a bántalmazott nők nem feltétlenül mondják ki, de akarhatnak segítséget
 - ✓ ne kíváncsiskodjon, de hagyja, hogy a nők "érezzék", hogy beszélhetnek bármilyen incidensről
 - ✓ figyeljen az olyan fizikai/pszichológiai panaszokra, amelyek bántalmazásra utalhatnak
 - ✓ ha szükséges vagy kéri, ne habozzon egészségügyi személyzethez fordulni

Nők csecsemőkkel és kisgyermekkel

A csecsemővel rendelkező nőknek különleges igényeik vannak, amelyeket figyelembe kell venni, mint

- néhányan még szoptatnak, ami ideális mind a baba, mind az anya számára
 - ✓ mindig ösztönözze és támogassa a szoptatást
 - ✓ próbáljon meg magánszférát biztosítani, ha az anya kéri
 - ✓ győződjön meg arról, hogy az anya jól eszik és iszik
 - ✓ biztosítsa, hogy az anya a lehető legstressz mentesebb legyen
 - ✓ ha szükséges, próbálja meg az anyát kapcsolatba hozni a helyi szoptatást segítő csoportokkal
- egyesek tápszerrel (anyatejpotlóval) táplálják a csecsemőket.
 - ✓ gondoskodjon arról, hogy elegendő mennyiségű tápszerrel rendelkezzenek
 - ✓ győződjön meg arról, hogy megértették az utasításokat és megfelelően készítik el a recepteket
 - ✓ győződjön meg róla, hogy a cumisüvegeket és a cumikat minden használat után alaposan elmosás

Gyermekek és speciális igények

A menekült gyermekeknek életkoruktól és nemüktől függően különleges szükségleteik lehetnek, ezért

- a csecsemőknek és kisgyermeknek a következőkre lehet szükségük
 - ✓ az anyával és az anya közelében legyen, ezért ennek helyet kell biztosítani
 - ✓ hogy az anyjukkal aludhassanak, ha akarnak
 - ✓ máskülönben kiságyakra, amelyekben aludni tudnak
 - ✓ a kisgyermek sokat sírhatnak, ezért ha lehetséges, próbáljon meg privát helyet biztosítani
 - ✓ helyre a kúszáshoz
 - ✓ gyakori ruházatcserére
 - ✓ speciális ételekre
- kisgyermek, 3-5 éves kor között
 - ✓ készen állhatnak a helyi óvodába vagy a korai gyermekiskolákba való beiratkozásra
 - ✓ megfelelő védőoltást kell kapniuk, ezért beszéljék meg ezt
 - ✓ hasznára válik a struktúra és a rituálék, a szervezett etetés és a játékidő
- az iskolás korú gyerekek, 5-13 éves kor között
 - ✓ amilyen gyorsan csak lehet, be kell íratni őket helyi általános iskolákba

- ✓ amennyiben elérhető, felzárkóztató nyelvórákra kell beíratni őket
- ✓ vegyenek részt fizikai tevékenységekben/játékokban a helyi gyerekekkel
- ✓ ha lehetséges, férjenek hozzá oktatási játékokhoz és térhez
- ✓ javára válnak a dalok, a zene és a szép történetek
- ✓ szakmai tanácsadásra lehet szükség, ha a következő tünetekkel jelentkeznek
 - nem étkezik rendszeresen
 - nem alszik jól
 - rémálmai vannak
 - ingerlékenység és gyakori sírás
 - elfelejti, hogyan kell felöltözködni
 - visszahúzódó
- iskoláskorú és idősebb gyermekek, 13-18 éves kor között
 - ✓ a lehető leghamarabb be kell íratni a helyi iskolákba
 - ✓ amennyiben elérhető, felzárkóztató nyelvórákra kell beíratni őket
 - ✓ vegyenek részt fizikai tevékenységekben/játékokban a helyi gyerekekkel
 - ✓ tanácsadásban kell részesülniük, ha a trauma/visszavonulás jeleit mutatják
 - nem étkezik rendszeresen
 - nem alszik jól vagy túl sokat alszik
 - rémálmai vannak
 - nem érintkezik a többi diákkal
 - kerüli a társas helyzeteket
 - könnyedén és gyakran sír
 - elfelejti, hogyan kell felöltözködni
- tinédzserek és kamaszok
 - ✓ speciális igényeik vannak a növekedésükhöz köthetően, mely személyiség változásával is jár
 - ✓ fel kell ajánlani a COVID-19 vakcinázást, ha még nem oltották be
 - ✓ amilyen gyorsan csak lehet, be kell íratni őket helyi iskolába
 - ✓ felzárkóztató segítséget biztosítani, ha szükséges és ők is beleegyeztek
 - ✓ segíteni bármilyen nyilvánvaló problémában, ami köthető a növekedési változásokhoz
 - ✓ vigye el szakemberhez, amennyiben traumának vagy visszahúzódó magatartásnak a jelenlétét észleli
 - ✓ tegye lehetővé, hogy a tinédzserek saját korosztályukkal csoportos beszélgetésekben kommunikáljanak
 - ✓ bátorítani kell őket, hogy gondolkodjanak a karierről
 - ✓ felvilágosítás biztosítása a reprodukzív egészségről és biztonságos nemi életről

Anyák

- ne feledje, hogy az anyáknak támogatásra és bátorításra van szükségük, ezért
 - ✓ mindig próbáljon "velük" lenni és felismerni az igényeiket

Összefoglalás

- ismerje fel, hogy amit Önök, mint befogadó családok tesznek, nagyon fontos a menekültek számára, akik esetleg táborban vagy biztonságos alvóhely nélkül élnek
 - ismerje fel, hogy ez nem lesz mindig könnyű, és az út során nehézségek merülhetnek fel
 - ismerje fel és élvezze azt, amit Ön és családja is nyer ebből a kapcsolatból
-

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