



International Centre for Migration,
Health and Development

**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
DOT. PSYCHOSPOŁECZNEGO
ZDROWIA I DOBROSTANU:
ELDERLY STARSZE OSOBY
Z DOŚWIADCZENIEM
UCHODŹCZYM**



© ICMHD 2022

Pewne prawa zastrzeżone. Dokument może być kopiowany, rozpowszechniany i dostosowywany w celach niekomercyjnych, pod warunkiem zachowania odpowiedniego cytowania. Odpowiedzialność za interpretacje i wykorzystanie materiałów spoczywa na czytelniku. ICMHD w żadnym przypadku nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku użytkowania dokumentu.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD). Praktyczne wskazówki dot. psychospołecznego zdrowia i dobrostanu: Starsze osoby z doświadczeniem uchodźczym. Marzec 2022, Genewa.

International Centre for Migration, Health and Development
(ICMHD) 11 Route du Nant d'Avril
1214
Genewa
Szwajcaria
Tel.: +41 22 783 10 80
Fax: +41 22 783 10 87
E-mail: admin@icmhd.ch;
mcarballo@icmhd.ch Strona internetowa:
www.icmhd.ch
Facebook & Twitter: @ICMHD

S p i s T r e ś c i

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Osoby starsze w kryzysie uchodźczym	4
Komunikacja	4
Przemieszczanie się i transport	4
Codzienne potrzeby	5
Ciepło	5
Nawodnienie	5
Odżywianie	6
Higiena	6
Zapewnianie prywatności	7
Zdrowie fizyczne	7
COVID-19	8
Psychospołeczne zdrowie i dobrostan	8
Radzenie sobie z poczuciem winy	10
Unikanie bolesnych tematów	10
Dawanie nadziei	11
Dzielenie przestrzeni	11
Siła doświadczenia	11

Wstęp

Wojna w Ukrainie zmusiła miliony osób, w tym osób starszych, do opuszczenia swojego kraju, i poszukiwania schronienia z dala od domu. Osoby te uciekają przed doświadczeniami powodującymi traumy psychiczne i społeczne; problemy te, o ile nie zostaną rozwiązane w odpowiednim momencie, mogą odcisnąć ślady na całe życie. Mogą również obniżyć zdolność osób z doświadczeniem uchodźczym do dbania o siebie i swoich najbliższych.

Reakcja na kryzys w Ukrainie była wyjątkowa. Umożliwiły ją decyzje poszczególnych rządów o otwarciu granic dla uchodźców i uchodźczyń, bez względu na to czy osoby te posiadały odpowiednie wize wjazdowe. Proces ten był i jest wspomagany przez tysiące wolontariuszy, pracowników służby zdrowia, pracowników socjalnych, a także rodzin goszczących osoby z Ukrainy we wszystkich krajach przyjmujących osoby w kryzysie uchodźczym.

Ponieważ wiele osób wspierających uchodźców i uchodźczynie może mieć niewielkie doświadczenie w radzeniu sobie z podobnymi sytuacjami, przygotowaliśmy serię PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK, mających wspierać działania osób pomagających uchodźcom i uchodźczynom. Poradniki są oparte na wieloletnich doświadczeniach pracy z psychospołecznymi skutkami konfliktów i katastrof naturalnych oraz potrzebami osób nimi dotkniętych. Poniższy zestaw wskazówek koncentruje się na osobach starszych, które, ze względu na swój wiek i związany z nim stan zdrowia, mogą być szczególnie wrażliwe na problemy związane z przymusową migracją i poczuciem wykorzenia. Ponadto, osoby starsze to grupa, która często jest pomijana i marginalizowana w pracy humanitarnej, również podczas konfliktów zbrojnych.

Wskazówki nie stanowią zbioru sztywnych zasad - mają na celu zaprezentowanie możliwych sposobów radzenia sobie z nowymi warunkami, pytaniami i potrzebami osób w kryzysie uchodźczym.

Osoby starsze w kryzysie uchodźczym

Wiele osób spośród uchodźców i uchodźczyń zmuszonych do ucieczki przed wojną w Ukrainie to osoby starsze. Jeżeli potrzeby osób starszych nie zostaną zaspokojone we właściwym czasie, ich zdrowie psychiczne i fizyczne może gwałtownie się pogorszyć. Dlatego

- pomagając traktuj osoby starsze w sposób priorytetowy
- zwróć szczególną uwagę na osoby starsze, które wydają się podróżować same
 - ✓ upewnij się czy naprawdę są same
 - ✓ zapytaj czy mają rodzinę, która również uciekła z Ukrainy, ale z którą zostali rozdzieleni
 - ✓ pomóż im jak najszybciej odnaleźć krewnych i połączyć się z rodziną
- zwróć szczególną uwagę na osoby starsze, które wydają się mieć problemy z chodzeniem
 - ✓ zapytaj czy odniosły obrażenia lub czy cierpią na przewlekłe problemy ze zdrowiem
 - ✓ jeśli to możliwe, zaoferuj im wózek inwalidzki, laskę lub inne środki pomocnicze
 - ✓ rejestruj i zgłaszaj wszelkie odnotowane urazy lub przewlekłe problemy
- w razie potrzeby skieruj osoby starsze do pracowników służby zdrowia i zapewnij im potrzebny transport

Komunikacja

Możliwość komunikacji z osobami w kryzysie uchodźczym w ich własnym języku - zwłaszcza w przypadku osób starszych – zawsze będzie dla nich źródłem komfortu i wsparcia, pozwoli wam również uniknąć różnych nieporozumień. Dlatego

- sprawdź czy dostępni są oficjalni tłumacze
- poszukaj młodszych osób, które mogą posłużyć za tłumaczy wśród grupy uchodźców i uchodźczyń
- pamiętaj, że komunikacja niewerbalna również może być efektywnym sposobem komunikacji, dlatego
 - ✓ używaj prostych znaków “na migi” i śmiej się z uchodźcami ze swoich błędów
 - ✓ bądź ciepły, dotykaj i trzymaj ręce osób, z którymi rozmawiasz, uśmiechaj się
 - ✓ pozwól im zrozumieć, że troszczysz się o ich dobro
- zapytaj czy osoby starsze posiadają telefon i czy potrzebują pomocy z ich obsługą
 - ✓ jeżeli posiadają telefon, zapytaj czy są w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi
 - ✓ pomóż im odnaleźć odpowiednie kontakty i zadzwonić do bliskich
 - ✓ pamiętaj, że kontakt telefoniczny jest lepszy niż brak jakiegokolwiek kontaktu

Przemieszczanie się i transport

Starsze osoby w kryzysie uchodźczym mogą niepokoić się o to, co się z nimi stanie. Dlatego jeżeli osoby starsze są przewożone autobusami lub pociągami,

- staraj się lokować ich razem z ich rodzinami, krewnymi i bliskimi przyjaciółmi
- postaraj się wyjaśnić im dokąd są zabierani, dlaczego i na jak długo
 - ✓ nie ignoruj ich z powodu ich wieku

- ✓ im więcej informacji przekażesz osobom starszym, tym lepsze będzie ich samopoczucie
- ✓ Im więcej wiedzą, tym mocniej będą uczestniczyć w danym działaniu
- Upewnij się, że osoby starsze mają ze sobą wszystkie rzeczy, które przywiozły ze sobą z domu
 - ✓ pamiętaj, że to wszystko, co obecnie posiadają
 - ✓ pamiętaj, że te przedmioty mogą łączyć uchodźców i uchodźczynie z ich przeszłością oraz nadawać życiu poczucie ciągłości

Codzienne potrzeby

Starsze osoby w kryzysie uchodźczym mogły mieć różne specjalne potrzeby jeszcze przez ucieczką z Ukrainy. Dlatego

- zapytaj ich czy miały wcześniej problemy ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym
 - ✓ zapytaj czy były leczone z powodu tych problemów
 - ✓ zapytaj czy podczas podróży straciły jakieś leki lub inne środki na receptę
- zapytaj czy używały okularów do czytania i/lub okularów do dali
 - ✓ zapytaj czy nie straciły swoich okularów, a jeżeli tak - postaraj się jak najszybciej zapewnić im nowe okulary
- zapytaj czy były przyzwyczajone do noszenia protezy dentystycznej
 - ✓ zapytaj czy straciły protezę, a jeżeli tak - postaraj się jak najszybciej zapewnić im nową protezę
- zapytaj czy korzystały wcześniej z laski, balkonika lub innych środków pomocniczych
 - ✓ zapytaj czy stracili któryś z nich, a jeżeli tak - postaraj się jak najszybciej zapewnić nową podpórę
- zwróć uwagę lokalnych organizacji pozarządowych oraz personelu medycznego i opieki społecznej na powyższe potrzeby osób starszych

Ciepło

Zapewnienie ciepła osobom starszym jest ważne, zwłaszcza jeżeli osoby te mają ograniczone możliwości poruszania się. Dlatego

- sprawdź w co się ubierają
- upewnij się, że posiadają ciepłe ubrania
- zapytaj czy czują się komfortowo i spróbuj oszacować czy potrzebują większej ilości ubrań
- ubrania łatwe do założenia i zdjęcia będą preferowane ze względów higienicznych
- sprawdzając czy jest im ciepło, zwróć uwagę na ewentualne oznaki problemów fizycznych / psychicznych

Nawodnienie

Zapewnienie osobom starszym odpowiedniego poziomu nawodnienia jest niezbędne, nawet jeżeli same osoby twierdzą, że nie chce im się pić. Dlatego

- przypominaj starszym osobom, że muszą pić
- zapewnij im wodę w butelkach, które można łatwo odkręcić i zakręcić
- regularnie sprawdzaj czy woda jest przez nich pita i w jakich ilościach

- uwaga poświęcona przyjmowaniu płynów może być dla nich źródłem poczucia wsparcia i bezpieczeństwa

Odżywianie

Zapewnienie osobom starszym prawidłowego odżywiania jest konieczne, ale może być skomplikowane. Dlatego

- pamiętaj, że osoby starsze mogą mieć specjalne potrzeby i nawyki żywieniowe
- zapytaj czy osoby starsze mają specjalne potrzeby żywieniowe
 - ✓ związane z ich religią; jeżeli jest to konieczne postaraj się przedyskutować dyspensę od diety religijnej
 - ✓ związane ze zdrowiem i trawieniem, ew. jakie dokładnie
 - ✓ problemy związane z przeżuwaniami, z ich zębami czy protezą
- zapewnij osobom starszym zupy i inne jedzenie łatwe do spożycia
- zapewnij regularność godzin posiłków, która może dawać poczucie psychospołecznego ustrukturyzowania
- zasięgaj porady profesjonalnego dietetyka tam gdzie jest to możliwe i konieczne
- zachęcaj do jedzenia przekąsek, jeżeli jest to możliwe i jeżeli pomaga osobom starszym poczuć się komfortowo

Higiena

Utrzymywanie prawidłowej higieny jest niezbędne dla utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego, dlatego

- zwróć uwagę na osoby starsze, które nie mogą same się umyć lub zadbać o higienę osobistą
- zwróć uwagę na osoby z niepełnosprawnościami, które mogą wpływać na możliwości utrzymania higieny
- upewnij się, że najpilniejsze potrzeby higieniczne (mycie rąk i twarzy) mogą być zaspokojone przez osoby starsze
- ustal czy osoby mogą same poradzić sobie z myciem ciała etc., a jeżeli nie – zorganizuj dla nich pomoc
 - ✓ upewnij się, że mają dobry i łatwy dostęp do toalety i łazienki
 - ✓ zawsze zapewnij im prywatność
 - ✓ jeżeli to możliwe, zapewnij osobom starszym ciepłą wodę, mydło oraz środki do dezynfekcji
 - ✓ zapewnij środki do higieny jamy ustnej
- pamiętaj, że niewłaściwa higiena może prowadzić do poważnych problemów skórnych, dlatego sprawdzaj czy takie problemy nie występują
- pamiętaj, że niewłaściwa higiena może prowadzić do innych problemów fizycznych i psychicznych

Zapewnianie prywatności

Zapewnienie prywatności w sytuacji przymusowej migracji, zwłaszcza w ciągu kilku pierwszych dni, kiedy przestrzeni nie wystarcza dla wszystkich potrzebujących, a warunki są dość chaotyczne, może być bardzo trudne. Dlatego

- postaraj się zapewnić osobom starszym dyskretny dostęp do toalety i łazienki
- unikaj stygmatyzowania lub krytykowania osób, które nie są w stanie utrzymać czystości swojego ciała
- postaraj się ulokować starsze osoby razem z rodziną i przyjaciółmi, jednocześnie szanując ich prywatność

Zdrowie fizyczne

Należy założyć, że w każdej grupie osób starszych znajdą się osoby z fizycznymi problemami związanymi z ich wiekiem, a także z ich trudnymi doświadczeniami. Dlatego

- pytaj starsze osoby w kryzysie uchodźczym jak się czują, pamiętaj, że deklarowane dobre lub złe może być dobrym wskaźnikiem stanu zdrowia
- zapytaj osoby starsze lub ich członków rodziny podróżujących z nimi o ich historię medyczną
 - ✓ zapisuj wszystkie problemy zdrowotne, na jakie cierpią lub cierpieli uchodźcy
 - ✓ udostępnij raport pracownikom służby zdrowia pracującym z osobami w kryzysie uchodźczym
- jeżeli osoby starsze mówią, że nie czują się dobrze, zapytaj dlaczego i dowiedz się:
 - ✓ jakiemu leczeniu byli poddawani i czy stracili jakieś lekarstwa
 - ✓ postaraj się zapewnić zastępcze lekarstwa, odpowiednią częstotliwość ich przyjmowania etc.
 - ✓ postaraj się zapewnić środki medyczne w zastępstwie tych, których wcześniej używały osoby starsze
 - ✓ zaangażuj w pomoc osobom starszym ich rodziny, a także młodsze osoby z doświadczeniem uchodźczym
- zaangażowanie starszych osób w rozmowy o ich zdrowiu i samopoczuciu może być dla nich pocieszające ale zawsze upewnij się, że podejmujesz odpowiednie kolejne kroki tam, gdzie zachodzi taka potrzeba
- w razie potrzeby przekaz osobom starszym lub ich bliskim kartę z rejestrem, którą mogą trzymać przy sobie i która zawiera ich nazwisko, wiek, zgłaszane problemy zdrowotne, kiedy problemy zostały zaobserwowane po raz pierwszy oraz wszystkie działania podjęte w celu ich rozwiązania
- skieruj osoby starsze z poważniejszymi potrzebami i problemami, takimi jak cukrzyca czy choroby układu krążenia, do odpowiednich lekarzy specjalistów
 - ✓ informuj o wszystkim rodzinę, krewnych i przyjaciół w ramach grupy uchodźczej
 - ✓ pozwól osobie bliskiej lub przyjacielowi towarzyszyć starszej osobie w wizycie lekarskiej

- uważaj żeby nie lekceważyć lub żeby nie sprawiać wrażenia, że nie wierzysz danej osobie, dlatego, że problem, który zgłasza jest trudny do zdiagnozowania
 - ✓ pozwól osobom starszym otwarcie mówić o ich dolegliwościach i problemach
 - ✓ okaż empatię dla ich uczuć i tego, o czym mówią
 - ✓ jeżeli to możliwe, przedyskutuj problem z bliskimi krewnymi i personelem medycznym

COVID-19

Osoby starsze są narażone na szczególne ryzyko zakażenia COVID-19 oraz pojawienia się komplikacji związanych z chorobą, dlatego

- dowiedz się czy osoby starsze zostały zaszczepione na COVID-19, a jeżeli tak, to iloma dawkami
 - ✓ zapytaj czy one lub członkowie ich rodziny przechorowali COVID-19, ew. kiedy
 - ✓ w razie potrzeby umów je na test na obecność COVID-19 lub szczepienie
- zapewnij maseczki oraz płyny do dezynfekcji rąk, mając na względzie kwestie higieny osób starszych

Psychospołeczne zdrowie i dobrostan

Należy założyć, że w każdej grupie osób w kryzysie uchodźczym znajdą się osoby starsze cierpiące na problemy ze zdrowiem psychospołecznym i dobrostanem, związane z ich wiekiem oraz doświadczeniami, takimi jak

- utrata swojego miejsca na ziemi, łącznie z
 - ✓ bliskimi krewnymi i przyjaciółmi
 - ✓ domem, rzeczami osobistymi i związanymi z nimi osobistymi wspomnieniami
 - ✓ statusem pod względem samodzielności, pozycji społecznej oraz możliwości osobistego podejmowania decyzji
 - ✓ poczucia bezpieczeństwa płynącego z ciągłości wspólnoty
- zapewnij uchodźcom i uchodźczynom życzliwą opiekę i poradę
 - ✓ zapytaj czy są z nimi krewni lub bliscy przyjaciele
 - ✓ poproś o pomoc ich rodzinę lub inne osoby spośród grupy uchodźczej
 - ✓ poszukaj młodszych osób, które chciałyby im pomóc w ramach wolontariatu
- postaraj się nadmiernie nie medykalizować problemów psychospołecznych
 - ✓ pamiętaj, że ludzie mogą reagować normalnie na nienormalne warunki zewnętrzne
 - ✓ postaraj się łagodzić trudności sytuacji poprzez swoją ciepłą postawę wobec osób w kryzysie uchodźczym
 - ✓ zapewnij im największy możliwy komfort fizyczny
- zachęcaj osoby starsze do otwartego mówienia o swoich potrzebach
 - ✓ jeżeli to możliwe, zorganizuj grupy dyskusyjne wśród starszych uchodźców i uchodźczyń
 - ✓ zachęcaj ich do pomagania i doradzania sobie nawzajem
 - ✓ zawsze chętnie słuchaj

- **depresja** to powszechny problem wśród osób z doświadczeniem uchoźczym. Depresja może być poważnym problemem z powodu tego, jak wpływa na zdolności dbania o siebie oraz podejmowania decyzji przez dotknięte nią osoby. Dlatego zwracaj uwagę na oznaki:
 - ✓ utraty zainteresowania czymkolwiek, również jedzeniem i piciem
 - ✓ niemożności uśmiechania się i czerpania przyjemności
 - ✓ długotrwałej utraty apetytu i utraty wagi
 - ✓ utraty energii, braku chęci do wstawania i zrobienia czegokolwiek
 - ✓ utraty zainteresowania utrzymywaniem higieny osobistej
 - ✓ niewysypiania się lub zbyt długiego snu
 - ✓ chronicznego zmęczenia
 - ✓ drażliwości i utraty koncentracji
 - ✓ chronicznego lęku
 - ✓ utraty poczucia własnej wartości i myśli o własnej bezwartościowości
 - ✓ myśli oraz wzmianki o samookaleczeniu lub samobójstwie
- jeżeli podejrzewasz u starszej osoby problem z depresją, poproś o profesjonalną pomoc oraz
 - ✓ pamiętaj aby wspierać osobę starszą i nie oceniać jej
 - ✓ pamiętaj aby pozostać serdecznym
- **lęk** to kolejny powszechny problem wśród osób w kryzysie uchoźczym. On również może stać się poważny i wyniszczający. Dlatego zwracaj uwagę na oznaki:
 - ✓ ciągłego podenerwowania i spięcia
 - ✓ niemożności nawiązywania kontaktu z innymi
 - ✓ ciągłego mówienia/przekonania, że sprawy będą się pogarszać
 - ✓ sporadycznych ataków paniki i szybkiego oddechu (hiperwentylacji)
 - ✓ nieadekwatnego pocenia się, również przy braku ruchu
 - ✓ trudnego do wytłumaczenia drżenia, niemożności kontrolowania drżenia
 - ✓ trudności z koncentracją, nawet przy prostych zadaniach i tematach
 - ✓ unikania ludzi i wycofywania się z sytuacji społecznych
- jeżeli podejrzewasz u starszej osoby problem z lękiem, poproś o profesjonalną pomoc oraz
 - ✓ pamiętaj aby wspierać osobę starszą i nie oceniać jej
 - ✓ pamiętaj aby pozostać serdecznym
- **gniew i strach** to częste reakcje na doświadczenie kryzysu uchoźczego. Bez szybkiej reakcji mogą one jednak przerodzić się w przewlekły i ciężki stan, dlatego zwracaj uwagę na:
 - ✓ nietypowe rozdrażnienie
 - ✓ nietypową złość i/lub strach
 - ✓ oznaki lub wzmianki o przemocy wobec innych
 - ✓ oznaki samookaleczenia lub wzmianki o samookaleczeniu
 - ✓ wzmianki o samobójstwie
- zajmij się starszymi osobami, które okazują dużo złości
 - ✓ porozmawiaj z nimi i postaraj się ocenić jak poważne są te uczucia
 - ✓ postaraj się ocenić czy ich gniew może być niebezpieczny dla osób w ich otoczeniu

- ✓ postaraj się ocenić czy te problemy mogą kolidować z ich możliwościami dbania o siebie
- ✓ porozmawiajcie o potrzebie patrzenia w przyszłość i oczekiwania poprawy losu
- **skierowanie osób z doświadczeniem uchodźczym** do lekarza pierwszego kontaktu lub innego specjalisty może być konieczne, jednak
 - ✓ porozmawiaj z uchodźcami i uchodźczyniami czy zgadzają się na taką wizytę
 - ✓ omów problem ze specjalistami ds. zdrowia psychicznego
 - ✓ postaraj się włączyć ich rodzinę w proces podejmowania decyzji
 - ✓ pamiętaj o różnicach językowych i kulturowych
 - ✓ zawsze słuchaj, bądź ciepły i wyrozumiały
 - ✓ nie wchodź w rolę psychologa, jeżeli nie masz do tego odpowiedniego wykształcenia

Radzenie sobie z poczuciem winy

„Wina ocalałego” to syndrom występujący podczas wszystkich wojen i klęsk żywiołowych. Odnosi się on do poczucia winy ocalałych z powodu przeżycia jakiegoś wydarzenia, podczas kiedy innym się to nie udało. Może to być bardzo wyniszczające uczucie, które uniemożliwia ludziom myślenie o przyszłości i cieszenie się życiem. Starsze osoby z doświadczeniem uchodźczym również są narażone na występowanie tego syndromu, zwłaszcza jeżeli w kraju pozostawiły swoje dzieci. Dlatego zwracaj uwagę na

- osoby starsze, które dużo mówią o innych, którzy zginęli lub zaginęli
- osoby starsze, które wciąż odnoszą się do tego dlaczego one przeżyły, a innym się to nie udało
 - ✓ porozmawiajcie o przypadkowości śmierci, ran i strat na wojnie
 - ✓ wytłumacz, że “ocalenie” jest równie przypadkowym wydarzeniem
 - ✓ pozwól osobom starszym mówić o ich uczuciach
 - ✓ okaż empatię dla tego, co czują
 - ✓ wytłumacz uchodźcom i uchodźczyniom, że wciąż mają wiele do zaoferowania rodzinie, przyjaciołom i samym sobie
 - ✓ porozmawiaj z ich najbliższymi i zachęcaj ich do cierpliwego słuchania

Unikanie bolesnych tematów

Osoby w kryzysie uchodźczym nie będą w stanie zapomnieć o swoich doświadczeniach, o ludziach i dobytku, których stracili, o tym co zobaczyli lub usłyszeli. Wiele osób będzie chciało porozmawiać o tym, czego doświadczyło. Może to być dla nich ważne, dlatego osoby pomagające uchodźcom i uchodźczyniom powinny postarać się wysłuchać ich z uwagą i zrozumieniem. Jednakże,

- zbyt dużo przypominania i ponownego przeżywania traumatycznych doświadczeń może mieć negatywny wpływ na osoby w kryzysie uchodźczym
- słuchanie może mieć negatywny wpływ na osoby słuchające, które muszą zaangażować się w temat
- postaraj się nie zadawać bezpośrednich pytań o doświadczenia uchodźców
- postaraj się wyważyć, w którym momencie należy przerwać rozmowę o przeszłości
- jeżeli osoba zbyt mocno skupia się na przeszłości, postaraj się mówić o pozytywnych aspektach teraźniejszości

Dawanie nadziei

Starsze osoby w kryzysie uchodźczym przeszły przez niezwykle trudny proces i doświadczyły sytuacji, które mogły pozbawić ich nadziei na przyszłość. Dlatego

- staraj się mówić o przyszłości w pozytywny sposób
 - ✓ rozmawiajcie o każdej dobrej wiadomości
 - ✓ rozmawiajcie o ponownym spotkaniu z najbliższymi w przyszłości
- zaproś osoby starsze do uczestnictwa w spotkaniach towarzyskich, np. wspólnych posiłkach
 - ✓ pokaż, że traktujesz ich jako równych sobie i mile widzianych
- zabierz ich na spacer po mieście albo wsi
 - ✓ zabierz gości na spacer po parku lub innych otwartych przestrzeniach

Dzielenie przestrzeni

Przestrzeń jest ważna dla wszystkich osób w kryzysie uchodźczym i musi być szanowana na ile tylko jest to możliwe. Dlatego

- postaraj się zapewnić prywatność starszym osobom
 - ✓ upewnij się, że mają zapewnioną prywatność w dostępie do łazienek i toalet
 - ✓ upewnij się, że mają zapewnioną przestrzeń, w której mogą się „wyłączyć”
- postaraj się przygotować przestrzeń do nieformalnych spotkań, zapewnij też przekąski i napoje
 - ✓ zachęcaj ludzi do wzajemnego pocieszania i pomagania sobie nawzajem
 - ✓ pomóż w prowadzeniu dyskusji na tematy inne niż wojna

Siła doświadczenia

Starsze osoby z doświadczeniem uchodźczym, tak jak wszystkie osoby starsze, posiadają cały bagaż doświadczeń, które mogą dodawać im siły. Dlatego

- proś osoby starsze o radę i okazuj za nią wdzięczność
 - ✓ zachęcaj młodsze osoby w kryzysie uchodźczym do zasięgnięcia takiej porady
 - ✓ w stosownych przypadkach, proś starsze osoby o pomoc w opiece nad małymi dziećmi
 - ✓ włączaj osoby starsze w dyskusje z młodymi ludźmi
 - ✓ postaraj się NIE wyłączać osób starszych z publicznej debaty
-

Przewodnik został przygotowany przez ICMHD pod kierownictwem dr. Manuela Carballo. Członkowie ICMHD: Dr Monir Islam, Dr Paolo Hartmann, Dr Raul Gagliardi, Dr Michel Lavollay, Dr Gangyan Gong, Madita Schulte. Zewnętrzne wsparcie techniczne dla ICMHD w zakresie tematu wojny w Ukrainie zapewniły Dominique Larsimont oraz Holly Clark.

Okładka: Ina Gudumac

