



International Centre for Migration,
Health and Development

**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI
DOT. PSYCHOSPOŁECZNEGO
ZDROWIA I DOBROSTANU:
RODZINY GOSZCZĄCE
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: Rodziny goszczące 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 z doświadczeniem uchodźczym	4
Rodziny goszczące	4
Język i komunikacja niewerbalna.....	5
Różnice kulturowe	5
Rodziny goszczące jako “pierwsza pomoc”	6
Dzielenie traumy	6
Lokalne zasoby	6
Zdrowie i usługi socjalne.....	7
Pomoc w utrzymywaniu kontaktu	7
Zdrowie fizyczne.....	7
Psychospołeczne zdrowie i dobrostan	8
Unikanie bolesnych tematów	9
Dawanie nadziei	9
Dzielenie przestrzeni	10
Wspólne posiłki	10
Radzenie sobie z kryzysami.....	11
Radzenie sobie z poczuciem winy	11
Pomoc osobom w kryzysie uchodźczym i osobom przyjmującym w poszukiwaniu specjalistycznej pomocy	11
Specjalne potrzeby kobiet	12
Kobiety z dziećmi i niemowlętami	12
Dzieci a specjalne potrzeby	13
Matki	14
Wnioski	14

Wstęp

Wojna w Ukrainie zmusiła miliony osób, w tym dzieci, 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, w dłuższej perspektywie mogą mieć poważny wpływ na zdrowie ogólne i dobrostan osób z doświadczeniem uchodźczym. Mogą również obniżyć ich zdolność 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, ICMHD przygotował serię PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK, mających wspierać wolontariuszy, urzędników, innych pracowników oraz rodziny w ich działaniach. Poradniki są oparte na wieloletnich doświadczeniach pracy z psychospołecznymi skutkami konfliktów i katastrof naturalnych oraz potrzebami osób nimi dotkniętych. Poniższy zestaw wskazówek jest skierowany do rodzin, które goszczą u siebie osoby z doświadczeniem uchodźczym. Poradnik uwzględnia wyjątkową rolę rodzin goszczących oraz złożoność wyzwań, z jakimi mogą się mierzyć.

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

Osoby z doświadczeniem uchodźczym

Przymusowe migracje wewnętrzne oraz wyjazdy poza granice kraju rozdzieliły rodziny w całej Ukrainie. Mężczyźni zostali zmuszeni do pozostania w kraju, wielu z nich uczestniczy w lokalnych działaniach obronnych. W tym samym czasie miliony kobiet, dzieci i osób starszych zostały zmuszone do ucieczki i poszukiwania schronienia poza granicami kraju. Dlatego

- wśród milionów kobiet, matek z dziećmi oraz osób starszych
 - ✓ część osób przyjeżdża razem z rodzinami
 - ✓ część osób przyjeżdża sama lub wyłącznie z dziećmi
 - ✓ inni przyjeżdżają sami lub ze starszymi współmałżonkami
- chociaż doświadczenia osób w kryzysie uchodźczym prawdopodobnie będą podobne, wpływ indywidualnych doświadczeń na każdą z osób może przybierać różne formy, w zależności od wieku i płci, od tego kogo zostawiły w kraju, a kogo były w stanie zabrać ze sobą
 - ✓ niektóre osoby zostawiły w Ukrainie mężów, partnerów lub innych bliskich członków rodziny
 - ✓ wszyscy zostawili za sobą swój dobytek i wspomnienia
 - ✓ część osób będzie uważać swoją sytuację za etap tymczasowy i będzie rozważać powrót do domu
 - ✓ część osób może uważać, że nigdy już nie zobaczą swojej ojczyzny i swojego domu
- w każdym z tych przypadków możemy zakładać, że osoby w kryzysie uchodźczym zostały głęboko naznaczone wydarzeniami, które przeżyły, których były świadkami lub o których słyszały
 - ✓ niektóre osoby będą doświadczane w większym stopniu niż inne
 - ✓ część osób będzie w stanie opowiadać o tym co się stało i szukać pomocy
 - ✓ inni mogą pozostać zamknięci i nie być w stanie odnosić się do tego, co się wydarzyło
 - ✓ wszystkie te osoby prawdopodobnie będą potrzebować jakiegoś rodzaju pomocy

Rodziny goszczące

Przybycie osób w kryzysie uchodźczym było możliwe dzięki tysiącom rodzin, które otworzyły drzwi do swoich domów i przyjęły do siebie uchodźców i uchodźczynie.

Dlatego

- większość rodzin przyjmujących:
 - ✓ nie jest psychologami, pracownikami socjalnymi, lekarzami ani pielęgniarkami
 - ✓ nie specjalizuje się w opiece nad uchodźcami ani w opiece nad obcymi osobami
 - ✓ nie wie jak złożone mogą być potrzeby osób z doświadczeniem uchodźczym
- większość rodzin będzie przyjmować uchodźców i uchodźczynie po raz pierwszy w życiu, a więc
 - ✓ prawdopodobnie ma niewielkie lub nie ma żadnego doświadczenia z opieką nad uchodźcami
 - ✓ być może nigdy nie gościła u siebie osób mówiących w innym języku i pochodzących z innej kultury
- domy rodzin przyjmujących są bardzo zróżnicowane, niektóre
 - ✓ mogą nie być wystarczająco duże aby komfortowo ulokować w nich całą rodzinę
 - ✓ mogą być małe i stanowić wyzwanie dla zapewnienia wystarczającej przestrzeni rodzinie

- niektóre rodziny przyjmujące będą bardziej, a niektóre mniej zamożne, dlatego
 - ✓ dla niektórych z nich przyjęcie uchodźców może być problematyczne finansowo
 - ✓ dla niektórych z nich przyjęcie uchodźców może być trudne i stać się dodatkowym obciążeniem dla rodzinnego budżetu
- niezależnie od okoliczności, pamiętaj, że tym, czego osoby z doświadczeniem uchodźczym potrzebują najbardziej jest
 - ✓ poczucie, że są szanowane i mile widziane
 - ✓ schronienie w gościnnym otoczeniu
- uchodźcy i uchodźczynie nie chcą być postrzegani jako obciążenie, dlatego postaraj się
 - ✓ unikać komentarzy lub gestów, które mogą sprawić, że poczują, że są dla was uciążliwi
 - ✓ być cierpliwy i serdeczny, mając na uwadze to, czego doświadczyły i wciąż doświadczają osoby, które gościsz

Język i komunikacja niewerbalna

Język zawsze może być przyczyną problemów, ale często jest postrzegany jako bardziej problematyczny niż ma to miejsce w rzeczywistości. Dlatego

- pamiętaj, że wiele osób w kryzysie uchodźczym jest dobrze wykształconych i że może posługiwać się miejscowym językiem
- spróbuj znaleźć inne osoby z doświadczeniem uchodźczym, które mówią w twoim języku i poproś je o tłumaczenie
- poszukaj innych osób w twoim otoczeniu, które mówią po ukraińsku
- pamiętaj, że komunikacja niewerbalna może być bardzo pomocna, dlatego
 - ✓ uśmiechaj się i bądź cierpliwy
 - ✓ zażartuj na temat tego, że nie możesz porozmawiać z uchodźcami i uchodźczyniami po ukraińsku
 - ✓ nie wstydz się dogadywać “na migi”
 - ✓ nie wstydz się popełniać błędów ani się z nich śmiać
 - ✓ okazuj ciepło, nie bój się płakać ani śmiać razem z osobami z doświadczeniem uchodźczym

Różnice kulturowe

Uchodźcy i uchodźczynie wychowywali się w innej kulturze. Nie tylko posługują się innym językiem, mogą również

- mieć inne sposoby widzenia świata
- wyznawać inne wartości dotyczące życia i związków
- inaczej rozumieć co jest, a co nie jest taktowne
- mieć inne oczekiwania niż oczekiwania rodzin goszczących

Dlatego

- w razie potrzeby poszukaj pomocy u osób, które mają doświadczenie pracy z osobami z doświadczeniem uchodźczym
- upewnij się, że masz kontakt z organizacjami zajmującymi się pomocą uchodźcom i uchodźczyniom z Ukrainy
- nie okazuj rozdrażnienia lub trudności z radzeniem sobie z problemami (uchodźcy i uchodźczynie mają za sobą wiele trudnych doświadczeń)

Rodziny goszczące jako “pierwsza pomoc”

Termin “pierwsza pomoc” zwykle oznacza pomoc osób, które jako pierwsze pojawiają się na miejscu wypadku w sytuacji kryzysowej. Jako pierwsze oferują leczenie, poradę i opiekę. Biorą na siebie odpowiedzialność, aby móc nieść szybką i skuteczną pomoc. W dużej mierze, rodziny goszczące są „pierwszą pomocą” dla osób w kryzysie uchodźczym, dlatego

- mogą usłyszeć osobiste relacje o przesiedleniach, ranach, śmierci
 - ✓ “wczuwać się” w poczucie wykorzenienia oraz obrazy ran i śmierci, o których słyszą
 - ✓ chcieć współodczuwać ze swoimi gośćmi i ich doświadczeniami
- czasami same mogą zacząć odczuwać ból odczuwany przez ich gości, ponieważ wydaje im się, że
 - ✓ pomoże im to zrozumieć co myślą osoby z doświadczeniem uchodźczym
 - ✓ pomoże im to zrozumieć również niewypowiedziane potrzeby uchodźców i uchodźczyń

Dzielenie traumy

Trauma zastępcza może pojawić się kiedy osoby wspierające bardzo zbliżają się do osób, którym pomagają i w konsekwencji zaczynają przejmować niektóre z doświadczeń uchodźców i uchodźczyń. Dlatego:

- pamiętaj że straumatyzowany pomocnik nie może działać równie skutecznie jak osoba zachowująca zdrowy dystans
- postaraj się zachować emocjonalny dystans aby nieść bardziej efektywną pomoc
 - ✓ w ramach rodziny goszczącej dbajcie o siebie nawzajem
 - ✓ obserwuj występowanie objawów traumy u innych osób
 - ✓ rozmawiaj z innymi o uczuciach i problemach
 - ✓ rozróżniaj problemy zewnętrzne od tych odczuwanych
 - ✓ razem szukajcie rozwiązań zarówno dla problemów zewnętrznych, jak i odczuwanych
 - ✓ upewnij się, że żadna osoba w rodzinie nie bierze na siebie całego ciężaru pomocy

Lokalne zasoby

W większości społeczności, do których przybywają uchodźcy i uchodźczynie, zostały już podjęte decyzje dotyczące tego, z których lokalnych obiektów, usług i innych zasobów będą mogli skorzystać osoby w kryzysie uchodźczym. Dlatego

- pamiętaj, że nie jesteś sam:
 - ✓ zapoznaj się z usługami dostępnymi w najbliższym otoczeniu
 - ✓ poinformuj swoje najbliższe otoczenie, że gościsz osoby z doświadczeniem uchodźczym
 - ✓ nie bój się poprosić przyjaciół lub sąsiadów o pomoc i wsparcie
 - ✓ połącz siły z innymi rodzinami goszczącymi, zorganizujcie wspólne rozmowy, grupy wsparcia
 - ✓ sprawdź czy istnieje infolinia, na którą możesz zadzwonić w razie potrzeby

Zdrowie i usługi socjalne

Pamiętaj, że zawsze możesz poprosić o pomoc służbę zdrowia i opiekę społeczną. Dlatego

- poinformuj swojego lekarza rodzinnego, że gościsz u siebie osoby z doświadczeniem uchodźczym (a także w jakim są wieku)
 - ✓ zlokalizuj najbliższy szpital i pogotowie ratunkowe oraz ich numery telefonów
 - ✓ zlokalizuj lokalnych pediatrów i ich telefony kontaktowe
 - ✓ zlokalizuj lokalnych lekarzy położników/ginekologów i ich telefony kontaktowe
 - ✓ zlokalizuj lokalnych specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego i ich telefony kontaktowe
 - ✓ pamiętaj, że wszyscy specjaliści mogą pomóc zarówno tobie, jak i osobom, które u siebie gościsz

Pomoc w utrzymaniu kontaktu

Jedną z najważniejszych potrzeb osób z doświadczeniem uchodźczym jest pozostawanie w kontakcie ze swoimi najbliższymi. Niektórzy z nich mogą wciąż przebywać w Ukrainie, niektórzy mogli wyjechać do innych krajów lub innych miast. Brak kontaktu, wiedzy o tym co dzieje się z ich najbliższymi, może być dla uchodźców poważną przyczyną stresu.

Dlatego

- postaraj się wyszukać istniejące programy łączenia rodzin
 - ✓ pomóż swoim gościom skontaktować się z przedstawicielami takich programów
 - ✓ wspieraj i zachęcaj uchodźców do poszukiwań ich najbliższych
- pomagaj osobom z doświadczeniem uchodźczym w komunikacji
 - ✓ upewnij się, że posiadają smartfona lub że mogą skorzystać z twojego telefonu
 - ✓ upewnij się, że potrafią korzystać ze swojego smartfona, zwłaszcza jeżeli są to osoby starsze
 - ✓ upewnij się, że posiadają wszystkie potrzebne ładowarki, kable etc.

Zdrowie fizyczne

Każdy człowiek ma własną medyczną historię, a w sytuacji uchodźstwa oprócz nowych problemów zdrowotnych wszystkie wcześniejsze choroby mogą ulec zaostrzeniu. Dlatego:

- należy wziąć pod uwagę historię medyczną, status społeczno-ekonomiczny oraz cechy demograficzne osób z doświadczeniem uchodźczym:
 - ✓ ich wiek (dzieci, młodzi dorośli, w średnim wieku, starsi)
 - ✓ ich płeć (mężczyzna, kobieta, inne)
 - ✓ ich stan cywilny (panna/kawaler, zamężna/żonaty, po rozwodzie, w separacji, wdowa/wdowiec)
 - ✓ sposób, w jaki opuścili Ukrainę, z kim wyjechali, a kto z ich bliskich pozostał w kraju
- delikatnie zapytaj swoich gości (nie naciskając) o ich samopoczucie
 - ✓ zapytaj czy przed wojną mieli jakieś problemy zdrowotne (jeżeli tak, to jakie)
 - ✓ zapytaj czy poddawali się leczeniu (jeżeli tak, to jakiemu)
 - ✓ zapytaj czy musieli przerwać przyjmowanie jakichś leków, ewentualnie czy powinni wznowić leczenie
 - ✓ zapytaj czy nie stracili jakichś leków, jeżeli tak, postaraj się je uzupełnić
 - ✓ zapytaj czy chcieliby umówić się na wizytę lekarską, jeżeli tak, postaraj się ją zaaranżować
 - ✓ zapytaj czy podczas ucieczki z Ukrainy pojawiły się u nich jakieś problemy zdrowotne lub urazy
 - ✓ zwróć uwagę na inne oznaki obrażeń fizycznych
 - ✓ zwróć uwagę na zmiany w ich wyglądzie fizycznym, postawie etc.

- COVID-19 a osoby z doświadczeniem uchodźczym
 - ✓ zapytaj czy zostali zaszczepieni, jeżeli tak, to iloma dawkami
 - ✓ zapytaj czy oni sami lub członkowie ich rodziny przechorowali COVID-19, ew. kiedy
 - ✓ w razie potrzeby umów ich na test na obecność COVID-19 lub szczepienie
 - ✓ zapewnij gościom maseczki i rekomenduj ich regularne noszenie w zatłoczonych miejscach
 - ✓ wyjaśnij i wspieraj częste mycie rąk
- gdy pytasz o sprawy zdrowotne i osobiste, pamiętaj aby pozostać uprzejmym i dyskretnym
 - ✓ zdrowie to bardzo intymna sprawa
 - ✓ szanuj prywatność i poufność w kwestiach zdrowotnych

Psychospołeczne zdrowie i dobrostan

Przymusowe migracje są zawsze traumatycznymi wydarzeniami, dlatego uchodźcy i uchodźczynie z dużym prawdopodobieństwem będą dotknięci wszystkim tym czego doświadczyli, co widzieli i o czym słyszeli. Dlatego

- bądź wyczulony na oznaki problemów, zwracaj uwagę na objawy takie jak
 - ✓ częsty płacz
 - ✓ drażliwość
 - ✓ wycofanie społeczne
 - ✓ lęki i paranoje
 - ✓ ciągłe pocieranie części ciała
 - ✓ brak zainteresowania lub niemożność ubierania się
 - ✓ brak zainteresowania lub niemożność utrzymania podstawowej higieny
 - ✓ mgliste patrzenie w przestrzeń i nieodpowiadanie na pytania
 - ✓ nadużywanie leków przeciwbólowych, palenie i spożywanie alkoholu
- nie wahaj się poprosić o profesjonalną pomoc lub skierować uchodźców i uchodźczynie do lekarza pierwszego kontaktu
 - ✓ jeżeli czujesz, że istnieje problem, o którym nie możesz porozmawiać ze swoimi gośćmi
 - ✓ nie wchodź w rolę psychologa, jeżeli nie masz do tego odpowiedniego wykształcenia
 - ✓ pamiętaj aby nieustająco okazywać gościom ciepło i wsparcie
- **depresja** to powszechny problem wśród osób z doświadczeniem uchodźczym. Depresja może być poważnym problemem z powodu jej wpływu na zdolności zadbania o siebie oraz podejmowania decyzji przez dotknięte nią osoby. Dlatego zwracaj uwagę na oznaki:
 - ✓ utraty zainteresowania czymkolwiek, również jedzeniem i pićm
 - ✓ niemożności uśmiechania się i czerpania przyjemności z życia
 - ✓ długotrwałej utraty apetytu i utraty wagi
 - ✓ utraty energii, braku chęci do wstawania i zrobienia czegokolwiek
 - ✓ utraty energii i zaniedbywania 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 samookaleczaniu lub samobójstwie

- **lęk** to kolejny powszechny problem wśród osób w kryzysie uchodźczym. On również może stać się poważny i wyniszczający, dlatego zwracaj uwagę na oznaki:
 - ✓ ciągłego podenerwowania i spięcia
 - ✓ niemożności nawiązywania kontaktu z innymi
 - ✓ ciągłego mówienia o tym/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
- **gniew i strach** to częste reakcje na doświadczenie kryzysu uchodźczego. Bez szybkiej interwencji mogą one jednak przerodzić się w przewlekły i ciężki stan, dlatego zwracaj uwagę na:
 - ✓ nietypową złość i/lub strach
 - ✓ oznaki lub wzmianki o przemocy wobec innych
 - ✓ oznaki samookaleczenia lub wzmianki o samookaleczeniu
- profesjonalna pomoc lub skierowanie osób w kryzysie uchodźczym do lekarza pierwszego kontaktu mogą być konieczne, ale
 - ✓ porozmawiaj ze swoimi gośćmi o tym czy zgadzają się na spotkanie z lekarzem
 - ✓ porozmawiaj ze specjalistami w zakresie zdrowia psychicznego
 - ✓ staraj się wypracowywać wspólne decyzje ze swoimi gości i specjalistami
 - ✓ pamiętaj o różnicach językowych i kulturowych
 - ✓ zawsze uważnie słuchaj, bądź ciepły i wyrozumiały
 - ✓ nie wchodź w rolę psychologa, jeżeli nie masz do tego odpowiedniego wykształcenia

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 być trudne lub mieć negatywny wpływ na osoby słuchające
- 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

Doświadczenie uchodźstwa jest bardzo trudnym procesem, a osoby, które przez niego przeszły doświadczyły sytuacji, które mogły pozbawić ich nadziei na przyszłość. Dlatego

- staraj się mówić o przyszłości w pozytywny sposób
 - ✓ w zależności od wieku osoby, porozmawiajcie o możliwościach pracy lub edukacji
 - ✓ rozmawiajcie o każdej dobrej wiadomości
 - ✓ rozmawiajcie o ponownym spotkaniu z najbliższymi w przyszłości

- zaprosz swoich gości do uczestnictwa w rodzinnych posiłkach, uroczystościach czy imprezach
 - ✓ pokaż, że traktujesz ich jak równych sobie i mile widzianych
- zabierz ich na spacer po mieście albo wsi
 - ✓ zabierz gości na spacer po parku lub innych otwartych przestrzeniach
- zabierz ich na zakupy
 - ✓ pozwól gościom uczestniczyć w różnych codziennych sprawach
- przedstaw ich swoim przyjaciołom, nawet jeżeli nie będą mogli swobodnie rozmawiać w waszym języku
 - ✓ pozwól im poczuć się akceptowanymi przez większą grupę
 - ✓ pozwól im postrzegać samych siebie jako równych twoim przyjaciołom

Spraw, aby poczuli się potrzebni

Osoby z doświadczeniem uchodźczym często czują, że “zawiodły” i że nie są już potrzebne społeczeństwu. Przekonanie to może być wyniszczające psychicznie i ważne jest aby przeciwdziałać temu poczuciu. Dlatego

- pozwól im pomagać w pracach domowych, jeżeli wyrażają chęć współuczestnictwa
 - ✓ podpowiedz w jakich pracach domowych mogliby uczestniczyć, jeżeli mają na to ochotę
 - ✓ zawsze dziękuj im za pomoc
 - ✓ rozmawiaj z nimi o życiu w kraju przyjmującym
 - ✓ podkreślaj, że cieszysz się, że tu są i to jak bardzo są pomocni
 - ✓ daj im przestrzeń do wykazania się swoimi umiejętnościami
 - ✓ zauważ jakie korzyści ze znajomości / przebywania z nimi czerpiesz jako gospodarz

Dzielenie przestrzeni

Przeźren jest ważna dla wszystkich członków rodziny, a przestrzeń osobista powinna być respektowana, jeśli tylko jest to możliwe. Jest to również ważne dla uchodźców i uchodźczyń, i w miarę możliwości twoja osobista przestrzeń powinna być szanowana również przez nich. Dlatego

- ustalcie granice przestrzeni w dobry sposób (czyja przestrzeń jest czyja)
- zapewnij gościom prywatną sypialnię
- jeżeli to możliwe, zapewnij im również prywatną, dobrze zaopatrzoną łazienkę
- jeżeli to możliwe, ustalcie godziny w których różne osoby będą korzystać z łazienki
- uchodźcy i uchodźczynie mogą chcieć spędzać czas w samotności - bądź tylko uważny na oznaki wycofania
- sypialnia prawdopodobnie zapewni im potrzebną prywatną przestrzeń
- zachęcaj gości do używania przestrzeni wspólnych, takich jak np. salon

Wspólne posiłki

Dzielenie się jedzeniem oraz jedzenie przy wspólnym stole może być jednym z najważniejszych codziennych aktów integracji i zapewniania twoim gościom poczucia, że są mile widziani. To forma pomocy dla uchodźców i uchodźczyń ale również sposób na „przełamanie lodów” i rozmowę - również tam, gdzie istnieje bariera językowa. Dlatego

- ustal godziny posiłków i wytłumacz gościom, że zapraszasz ich do dołączenia do rodziny
- porozmawiajcie o tradycjach kulinarnych, o tym co lubicie, a czego nie lubicie, o tradycyjnych potrawach oraz uroczystościach
- zachęcaj gości do pomocy w gotowaniu, jeżeli lubią gotować

- zachęcaj ich do przygotowywania ukraińskich potraw, jeżeli mają na to ochotę
- zapytaj czy chcieliby pójść z tobą na zakupy spożywcze
- staraj się odwozić (ale nie zabraniać) uchodźców i uchodźczynie od jedzenia w samotności albo w innych porach niż reszta rodziny

Radzenie sobie z kryzysami

Przyjmowanie w domu osób z doświadczeniem uchodźczym nie zawsze jest proste. Doświadczenia uchodźców i uchodźczyń mogą doprowadzić do wypracowania przez nich specyficznych strategii przystosowawczych lub do braku takich strategii. Niektóre kryzysy mogą pojawić się nagle i w niewytłumaczalny sposób, dlatego

- bądź na nie gotowy i nie okazuj zaskoczenia kiedy się wydarzą
- kryzysy mogą być wywołane przez wspomnienia, nadchodzące wiadomości lub przez zespół stresu pourazowego (PTSD)
- zawsze staraj się rozmawiać o kryzysach w sposób życzliwy i ciepły
- nie pozwól aby kryzysowe sytuacje uchodźców przenosiły się na rodzinę goszczącą
- nie przenoś też kryzysów rodzinnych na uchodźców i uchodźczynie
- pozwalaj gościom na samotne przemyślenia czy płacz w ich pokoju, jeżeli tego potrzebują
 - ✓ jednocześnie pomagaj, słuchaj i wspieraj osoby w kryzysie uchodźczym tam, gdzie jest to możliwe

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. Osoby z doświadczeniem uchodźczym również są narażone na występowanie tego syndromu, zwłaszcza jeżeli w kraju pozostawiły swoje dzieci. Dlatego zwracaj uwagę na

- osoby, które dużo mówią o innych, którzy zginęli lub zaginęli
- osoby, które wciąż odnoszą się do tego dlaczego one przeżyły, a innym się to nie udało
- jeżeli chciałbyś z nimi o tym porozmawiać, możesz
 - ✓ porozmawiać o przypadkowości śmierci, ran i strat na wojnie
 - ✓ wytłumaczyć, że “ocalenie” jest równie przypadkowym wydarzeniem
 - ✓ wytłumaczyć, że wciąż mają wiele do zaoferowania rodzinie, przyjaciołom i samym sobie

Pomoc osobom w kryzysie uchodźczym i osobom przyjmującym w poszukiwaniu specjalistycznej pomocy

Rodziny goszczące uchodźców i uchodźczynie nie muszą być psychologami.

Tymczasem często zachowanie osób z doświadczeniem uchodźczym może wymagać specjalistycznej pomocy. Dlatego

- dowiedz się jakie możliwości pomocy psychoterapeutycznej są dostępne w twojej okolicy
- jeżeli czujesz, że twoi goście potrzebują pomocy
 - ✓ zapytaj ich co myślą na ten temat - jeżeli trzeba, przy użyciu tłumacza
 - ✓ wytłumacz, że dodatkowa pomoc jest dostępna oraz że nie będzie miała wpływu na ich dalszy pobyt w twoim domu
 - ✓ pomóż im umówić się na wizytę w poradni
- jeżeli czujesz, że ty lub ktoś z twojej rodziny potrzebujecie pomocy psychologicznej
 - ✓ nie wahaj się poszukiwać pomocy

Specjalne potrzeby kobiet

Uchodźczynie mają specjalne potrzeby związane z ich biologią, a także z wcześniejszymi trudnymi doświadczeniami. Dlatego

- pamiętaj, że większość kobiet rozdzieliła się ze swoimi partnerami
 - ✓ pomóż im pozostać w kontakcie telefonicznym z partnerami i innymi członkami rodziny
 - ✓ pomóż im skorzystać z pomocy odpowiednich instytucji pomocy społecznej
 - ✓ znajdź czas na rozmowę, o ile uchodźczynie będą chciały rozmawiać o tym doświadczeniu
- pamiętaj, że kobiety mają specjalne potrzeby higieniczne
 - ✓ upewnij się, że uchodźczynie posiadają produkty higieniczne, których potrzebują
 - ✓ kobiety goszczące uchodźczynie powinny z nimi porozmawiać o ich potrzebach
 - ✓ jeżeli to możliwe, zapewnij uchodźczynom dodatkową przestrzeń i prywatność
- pamiętaj, że niektóre z kobiet mogą być strauatyzowane w większym stopniu niż inne
 - ✓ trauma może zaburzać cykl owulacyjny i miesiączkowanie
 - ✓ porozmawiaj z nimi o tym jeżeli czujesz, że jest to istotne zagadnienie i jeżeli same kobiety mają takie życzenie
 - ✓ w razie potrzeby, skieruj uchodźczynie do miejscowego lekarza pierwszego kontaktu lub ginekologa
- pamiętaj, że kobiety, które są ofiarami przemocy mogą o nie mówić o tym doświadczeniu, ale również mogą potrzebować pomocy
 - ✓ nie bądź natarczywy, ale spraw, aby kobiety poczuły, że mogą opowiedzieć ci o wszystkich wydarzeniach
 - ✓ zwróć uwagę na fizyczne/psychiczne dolegliwości, które mogą wskazywać na doświadczenie przemocy
 - ✓ w razie potrzeby lub na prośbę uchodźczyń, skieruj je do odpowiednich lekarzy specjalistów

Kobiety z dziećmi i niemowlętami

Uchodźczynie z dziećmi mają specjalne potrzeby, którymi należy się zająć:

- niektóre uchodźczynie mogą karmić piersią, co jest korzystne dla kobiety i jej dziecka
 - ✓ zawsze wspieraj karmienie piersią
 - ✓ postaraj się zapewnić prywatność matce, jeżeli o nią poprosi
 - ✓ upewnij się, że matka prawidłowo się odżywia i pije
 - ✓ oszczędzaj matce wszystkich możliwych stresujących sytuacji
 - ✓ w razie potrzeby postaraj się skontaktować kobietę z lokalnymi grupami wsparcia dla mam karmiących piersią
- inne kobiety mogą karmić dzieci mlekiem modyfikowanym
 - ✓ upewnij się, że uchodźczynie dysponuje wystarczającą ilością mleka
 - ✓ upewnij się, że instrukcje na opakowaniu są zrozumiałe i że kobieta przygotowuje mleko zgodnie z zaleceniami producenta
 - ✓ upewnij się, że butelki do karmienia i smoczki są dokładnie umyte po każdym użyciu

Dzieci a specjalne potrzeby

W zależności od wieku i płci, niektóre dzieci uchodźcze mogą mieć pewne specjalne potrzeby, dlatego

- niemowlęta i młodsze dzieci mogą potrzebować
 - ✓ bycia z matką i blisko matki, co wymaga odpowiedniej przestrzeni
 - ✓ możliwości spania z matką w razie życzenia
 - ✓ łóżeczka do spania
 - ✓ małe dzieci mogą dużo płakać, dlatego, jeżeli to możliwe, zapewnij im prywatną przestrzeń
 - ✓ przestrzeni do raczkowania
 - ✓ częstych zmian ubrań
 - ✓ specjalnego pokarmu
- małe dzieci w wieku 3-5 lat
 - ✓ mogą być gotowe do uczęszczania do miejscowego przedszkola
 - ✓ powinny otrzymać wszystkie obowiązkowe szczepienia – należy o tym porozmawiać z ich opiekunami
 - ✓ korzystny wpływ będą na nie mieć ustrukturyzowana organizacja dnia, powtarzalność, zorganizowany czas na jedzenie i na zabawę
- dzieci w wieku szkolnym, 5-13 latnie
 - ✓ jeżeli to możliwe, powinny zostać zapisane do miejscowego przedszkola lub szkoły
 - ✓ jeżeli to możliwe, powinny zostać skierowane do klasy przygotowawczej
 - ✓ powinny uczestniczyć w zabawach i zajęciach ruchowych z miejscowymi dziećmi
 - ✓ jeżeli to możliwe, powinny mieć dostęp do zabawek edukacyjnych i przestrzeni do nauki
 - ✓ korzystny wpływ będą mieć na nie piosenki, muzyka i pozytywne opowieści
 - ✓ mogą potrzebować profesjonalnej porady psychologicznej, jeżeli wykazują oznaki
 - zaburzeń odżywiania
 - zaburzeń snu
 - koszmarów sennych
 - drażliwości i częstego płaczu
 - wycofania
- starsze dzieci w wieku szkolnym, 13-18 latnie
 - ✓ powinny jak najszybciej zostać zapisane do miejscowej szkoły
 - ✓ jeżeli to możliwe, powinny im zostać zapewnione zajęcia językowe
 - ✓ powinny uczestniczyć w zabawach i zajęciach ruchowych z miejscowymi dziećmi
 - ✓ powinny zasięgnąć profesjonalnej pomocy psychologicznej w przypadku wystąpienia objawów traumy/wycofania:
 - zaburzeń odżywiania
 - problemów ze snem lub zbyt dużej ilości snu
 - koszmarów sennych
 - braku kontaktów z innymi uczniami
 - unikania sytuacji społecznych
 - częstej płaczliwości
 - zapominania w jaki sposób się ubrać

- nastolatki i młodzież
 - ✓ mają specjalne potrzeby związane z ich rozwojem i zmianami osobowości
 - ✓ powinny przyjąć szczepienie na COVID-19, o ile nie przyjęły go wcześniej
 - ✓ powinny zostać zapisane do miejscowej szkoły najszybciej jak to możliwe
 - ✓ powinny mieć zapewnioną pomoc / zajęcia wyrównawcze, jeżeli same się na to zgodzą
 - ✓ powinny otrzymać pomoc związaną z typowymi problemami wiążącymi się z procesem dojrzewania
 - ✓ powinny otrzymać pomoc w przypadku wystąpienia objawów traumy/wycofania
 - ✓ powinny mieć dostęp do internetowych grup społecznościowych dla nastolatków
 - ✓ powinny być wspierane w myśleniu o karierze zawodowej
 - ✓ powinny otrzymać porady w zakresie zdrowia reprodukcyjnego i bezpiecznego seksu, jeżeli tego potrzebują

Matki

- pamiętaj, że matki potrzebują wsparcia i otuchy, dlatego
 - ✓ zawsze staraj się okazywać wsparcie i rozpoznawać ich potrzeby

Wnioski

- pamiętaj, że to, co robicie jako rodzina goszcząca jest bardzo ważne dla osób z doświadczeniem uchodźczym, które w innym wypadku mogłyby mieszkać w punkcie recepcyjnym lub nie mieć żadnego bezpiecznego schronienia
- pamiętaj, że nie zawsze będzie łatwo i że po drodze mogą pojawić się trudności
- zauważaj i ciesz się tym, co twoja rodzina wynosi z tej relacji

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.