

## 20 порад для людей, які піклуються про біженців

[www.mhfa-ersthelfer.de/20hinweise](http://www.mhfa-ersthelfer.de/20hinweise)

### 20 порад для людей, які піклуються про біженців

Війна в Україні змушує мільйони людей залишати свою батьківщину. Для біженців, втеча майже завжди означає залишитися напризволяще, безпорадність і переживання, які можуть травмувати.

У країні прибуття біженці продовжують відчувати велику невизначеність: незрозумілий статус проживання, нечіткі перспективи на майбутнє, занепокоєння щодо залишених членів сім'ї, відсутність доходів, проблеми зі здоров'ям, мовний бар'єр.

Все це впливає на психіку. Кожен, хто приймає біженців або піклується про них, таким чином підтримує їх у їхніх основних потребах у їжі, сні, гігієні та приватності. Це важливо. Розуміння та чуйне ставлення також може допомогти гарантувати, що постраждалі відчувають безпеку та можливість знову діяти.

Наведені нижче поради можуть допомогти вам підтримати біженців у тому, щоб вони спочатку відчували себе в безпеці, а потім могли крок за кроком діяти більш здатнішими, незалежними та визнаними.

### Ваше ставлення

1. Спочатку подумайте про своє ставлення до країни походження, мови та культури постраждалої людини. Пам'ятайте про будь-які застереження та невизначеності, які можуть виникнути. Можливо, ви зможете вирішити деякі застереження, надавши конкретну інформацію.
2. Усвідомте, що постраждала людина це не лише жертва, а й людина з особистими ресурсами. Важливо активувати ці особисті ресурси.
3. Намагайтеся діяти з позиції турботливої людини, а не як «рятівник». Це не ваша робота мати «рішення» для кожної проблеми.
4. Усвідомлюйте власні особисті ресурси та межі своїх можливостей. Зверніть увагу на себе та свій ступінь навантаження у даній ситуації.
5. Також слідкуйте за членами вашої родини та їх почуттями, особливо за дітьми.

### У розмовах

6. Спілкуйтеся спокійно і терпляче.
7. Спілкуйтеся на рівних. Слухайте неупереджено і дайте біженцям простір – наскільки ви хочете і можете – щоб вони поговорили про те, що їх турбує. Однак не спонукайте людину говорити про потенційно травмуючу подію або свої почуття.
8. Дізнайтеся про ознаки, які можуть свідчити про проблеми з психічним здоров'ям. Детальну інформацію про це та як ви можете допомогти в таких випадках можна знайти тут: [www.mhfa-ersthelfer.de/20hinweise](http://www.mhfa-ersthelfer.de/20hinweise)
9. Якщо ви думаєте, що людина страждає від проблем із психічним здоров'ям, допоможіть їй отримати професійну допомогу. Ви можете знайти пропозицію для цього, напр. тут <https://krisenchat.de/ukraine>
10. Регулярно знаходжуйте та діліться оновленнями про важливі питання, які стосуються людини (наприклад, юридичні та фінансові права).
11. Проявляйте інтерес і запитуйте про інтереси, хобі та плани. Поміркуйте разом, як людина може використати свій потенціал у ситуації, що склалася.

### У повсякденному житті

12. У розмовах намагайтеся зосередитися на тут і зараз. Намагайтеся мотивувати людину бути активним у повсякденному житті. Робота по дому або в саду може створити позитивне відчуття цілеспрямованості та контролю в сьогодні.
13. Допоможіть людині відновити дієздатність та незалежність, давши їй завдання, з якими вона може впоратися.
14. Надавайте практичну підтримку під час спілкування з владою або листування. Дізнайтеся, які державні чи приватні установи пропонують відповідну допомогу, і мотивуйте людину скористатися нею.
15. Надавайте практичну підтримку людині, коли вона потребує медичної допомоги.
16. Заохочуйте людину дізнаватися про нашу культуру, будьте відкритим та цікавтеся її культурою. Готувати та їсти разом – хороший спосіб зробити це.
17. Заохочуйте людину до фізичної активності. Прогулянки, заняття спортом і природа допомагають розслабитися і почуватися добре.
18. Запропонуйте матерям з дітьми допомогу по догляду за дитиною. Намагайтеся разом знайти для дітей відповідні види дозвілля.

19. Якщо людина відкрита для цього, підтримайте її в розвитку перспективи на майбутнє. Це може бути мовний курс, навчання або (невелике) працевлаштування. Ви також можете разом з людиною дізнатися, які варіанти доступні для дітей (відвідування школи, дитячий садок чи інші).
20. Обмінюйтесь ідеями з іншими помічниками.

### **Резюме:**

- Ви можете допомогти створити безпечне середовище, в якому біженці зможуть повернутися до нормального життя і знову набути сили.
- Ви можете допомогти полегшити їх повсякденне життя і дати їм варіанти дій.
- Якщо ви відчуваєте психологічні проблеми, можете надати першу допомогу.
- Зверніть увагу на себе, свою родину та власні особисті ресурси. Не перевантажуйте себе.