

20 советов тем, кто заботится о беженцах

www.mhfa-ersthelfer.de/20hinweise

20 советов тем, кто заботится о беженцах

Война в Украине вынуждает миллионы людей покинуть свою родину. Для пострадавших бегство почти всегда означает лишение на произвол судьбы, беспомощность и переживания, которые могут быть травмирующими.

В стране прибытия беженцы продолжают испытывать большую неопределенность: неясный статус проживания, непонятные перспективы на будущее, опасения за оставшихся членов семьи, отсутствие дохода, проблемы со здоровьем, языковой барьер.

Все это влияет на психику. Любой, кто принимает беженцев или заботится о них, таким образом поддерживает их в осуществлении основных потребностей в еде, сне, гигиене и уединении. Это очень важно. Понимание и чуткое отношение также могут помочь гарантировать, что пострадавшие ощутят себя в безопасности и снова смогут функционировать.

Следующие советы могут помочь вам поддержать беженцев, чтобы они могли почувствовать себя в первую очередь в безопасности, а затем постепенно могли действовать более осознанно, самостоятельно и уверенно.

Ваше отношение

1. Для начала, подумайте о своем отношении к стране происхождения, языку и культуре пострадавшего человека. Будьте в курсе любых оговорок и неопределенностей, которые могут у вас возникнуть. Возможно, вы сможете решить некоторые оговорки, предоставив конкретную информацию.
2. Осознайте, что, пострадавший является не только жертвой, но и человеком обладающим личными ресурсами. Активация этих личных ресурсов очень важна.
3. Старайтесь действовать с позиции заботливого человека, а не как «спаситель». Это не ваша задача — иметь «решение» для каждой проблемы.
4. Осознайте свои собственные ресурсы и пределы своих возможностей. Обратите внимание на себя и свою степень нагрузки в данной ситуации.
5. Также следите за членами своей семьи и их самочувствием, особенно за детьми.

В разговорах

6. Говорите спокойно и терпеливо.
7. Общайтесь на равных. Выслушайте беспристрастно и дайте беженцу возможность — насколько вы хотите и можете — говорить о том, что его беспокоит. Однако не заставляйте человека говорить о потенциально травмирующем событии или своих чувствах.
8. Узнайте о признаках, которые могут указывать на проблемы с психическим здоровьем. Подробную информацию об этом и о том, как вы можете помочь в таких случаях, можно найти здесь:
www.mhfa-ersthelfer.de/20hinweise
9. Если вы считаете, что у человека проблемы с психическим здоровьем, помогите ему получить профессиональную помощь. Вы можете найти предложение для этого, например здесь <https://krisenchat.de/ukraine>
10. Регулярно находите и делитесь обновлениями по важным вопросам, касающимся человека (например, юридические и финансовые права).
11. Проявляйте интерес и спрашивайте об интересах, увлечениях и планах. Подумайте вместе, как человек может использовать свой потенциал в текущей ситуации.

В повседневной жизни

12. В разговоре старайтесь сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас. Постарайтесь мотивировать человека быть активным в повседневной жизни. Работа по дому или в саду может создать позитивное чувство цели и контроля в настоящем.
13. Помогите человеку восстановить дееспособность и независимость, поручая ему задачи, с которыми он может справиться.
14. Оказывайте практическую поддержку при общении с властями или при переписке. Узнайте, какие государственные или частные учреждения предлагают соответствующую помощь, и мотивируйте человека воспользоваться ею.
15. Оказывайте практическую поддержку человеку, когда ему требуется медицинская помощь.
16. Побуждайте человека узнавать о нашей культуре, будьте открыты и интересуйтесь его культурой. Готовить и есть вместе — хороший для этого способ.
17. Побуждайте человека заниматься спортом. Прогулки, спорт и природа помогают расслабиться и чувствовать себя лучше.
18. Предлагайте матерям с детьми помощь по уходу за ребенком. Постарайтесь вместе найти подходящие занятия для детей.

19. Если человек открыт для этого, поддержите его в развитии будущей перспективы. Это может быть языковой курс, обучение или (незначительное) трудоустройство. Вы также можете узнать вместе с человеком, какие варианты доступны для детей (посещение школы, детский сад и т. д.).
20. Обменивайтесь идеями с другими помощниками.

Резюме:

- Вы можете помочь создать безопасную среду, в которой беженцы смогут вернуться к нормальной жизни и снова обрести силы.
- Вы можете помочь облегчить их повседневную жизнь и дать им варианты действий.
- Если вы чувствуете психологические проблемы, вы можете оказать первую помощь.
- Обратите внимание на себя, свою семью и собственные личные ресурсы. Не перегружайте себя.