

Ubytováváte ukrajinské uprchlíky? Je dobré vědět:

Děkujeme vám, že jste se rychle zapojili do pomoci uprchlíkům a ujali se ukrajinských rodin, nabídli kus svých domovů, svých majetků, svého času i pohodlí.

Uprchlíci mají za sebou náročnou cestu, ale také byli nuceni překotně opustit své zařízené domovy, své příbuzné a přátele, svá města. Nevědí, kdy se vrátí "domů". Jsou pod velkým psychickým tlakem a ve stresu, a ten se může projevovat různými způsoby.

Pomoc uprchlíkům je proto náročná, zejména pro ty, kdo takto pomáhají poprvé a nejsou tedy na mnohé situace připraveni. Tento text vznikl proto, abychom upozornili na možná vzájemná nedorozumění a pomohli předejít zbytečným konfliktům.

Mějte prosím na paměti, že

- Reakce uprchlíků nemusí vždy odpovídat Vašemu očekávání
- Rodiny, matky, děti mají za sebou náročnou cestu ve velkém psychickém napětí
- Po prvních hodinách v bezpečí a se střešou nad hlavou se mohou naplno uvolnit jejich strachy, pochyby, zda vůbec udělali správné rozhodnutí uprchnout.
- Rozhoří se lítost nad opuštěním zbytku rodiny, domovů, majetku, zvířat...
- Může propuknout vztek, na který doposud nebyl čas
- Může dojít k naprostému psychickému kolapsu u dospělých i dětí
- Dohromady reakce uprchlých osob nemusí vyznít tak, jak jste si představovali. Nemusí vyjadřovat díky či vděčnost. Neznamená to, že ji nepociťují, jen v této extrémní situaci nebudou schopni něco takového vyjádřit.
- Děti, malé i ty starší, mohou působit, že je to nijak nezasáhlo. Mohou dál hrát na mobilech či tabletech své hry a domáhat se internetového připojení. Je to normální. Zásah do psychiky se může projevit kdykoli, i v delším časovém horizontu.
- Některé starší děti, především chlapci 15,16,17 let se díky okolnostem mohli velmi rychle postavit do role ochránce matky a mladších sourozenců, převzít roli partnera či otce a je potřeba s tím citlivě nakládat. Návrat k odpovídající roli může trvat dlouho.
- Také mějte na paměti, že mnozí přicházejí z dobrých socioekonomických poměrů, mohou být zvyklí na vysoký standard a nemusí být schopni projevovat vděčnost za starý rozbitý mobil, nošené boty a použité hrnce. Opět, neberte to osobně, není to nevděk, je to jen vyjádření zoufalé situace, ve které se nedobrovolně ocitli.

Co dělat?

- Ptejte se na potřeby a přání
- Nerozhodujte za ně, předkládejte možnosti
- Lidé v této situaci potřebují mít alespoň něco ve svých rukou a mít pocit, že řídí svůj osud. I kdyby to měla být možnost výběru mezi žlutým a červeným ručníkem.
- Přemýšlejte, jak byste chtěli, aby s vámi bylo jednáno v této situaci
- Občas je největším luxusem zajistit kousek soukromí a klidu a nechat rodinu projít všemi stádii emocí jejich cestou.

Kam se obrátit o pomoc?

- Může se stát, že budete potřebovat pomoc, poradit se o problémech, na které narazíte.
- Obrat'te se na organizace pomáhající migrantům, které mají v této oblasti dlouhodobé zkušenosti (odkazy na organizace najdete na webu [Konsorcia NNO](#)). Stejně tak se případně neobávejte obrátit na psychologickou pomoc. Tu mohou často potřebovat i pomáhající.

Autorkou [doporučení je Jitka Barlová](#), ředitelka Společnosti pro ranou péči