

Pomocnik dla osób pomagających



Opracowanie



Poznań 2022

Katarzyna Balcerkiewicz
Kinga Dębska



Pomocnik dla osób pomagających

E-book

Wydawnictwo Grupa Spotkanie
Poznań 2022



© Copyright for this edition by Wydawnictwo Grupa Spotkanie, 2022

Autorzy – Katarzyna Balcerkiewicz, Kinga Dębska

Korekta – Rozalia Wojkiewicz

Skład i łamanie – Katarzyna Okopna, Karolina Mních

Projekt okładki i layoutu – Katarzyna Okopna

Ilustracje – pexels.com, freepik.com

ISBN 978-83-961783-8-1 (wersja elektroniczna)

Grupa SPOTKANIE

Wydanie I

ul. Grunwaldzka 42/2

60-786 Poznań

tel. 606 424 200

sekretariat@grupaspotkanie.pl

www.grupaspotkanie.pl

Spis treści



1. Wstęp.....	5
2. Jak bezpiecznie zorganizować transport uchodźców z granicy?.....	8
3. Jak pomóc w pierwszym kontakcie?.....	11
4. Jak zadbać o siebie?.....	17
5. Jak ugościć uchodźców w domu?.....	19
6. EmotionAid.....	30
7. Bibliografia.....	31

1. Wstęp



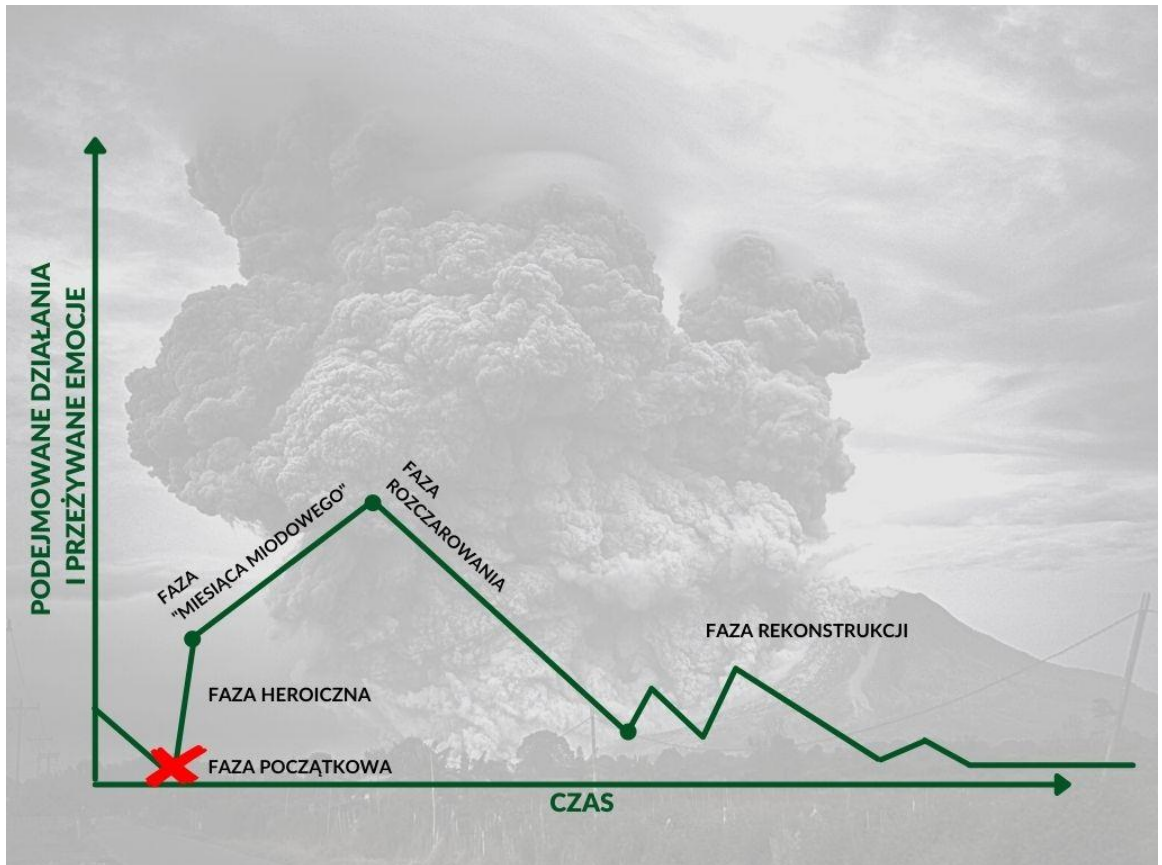
Od chwili wybuchu wojny pomiędzy Ukrainą a Rosją – 24 lutego 2022 roku – do Polski przybyło łącznie 1,5 mln uchodźców (źródło: „Rzeczpospolita” 2022, numer z 13 marca). Liczba osób przedostających się przez granicę polsko-ukraińską stale rośnie. Najwięcej osób funkcjonariusze kierują do Granicznej Placówki Kontrolnej w Medyce (to średnio powyżej 30 tys. ludzi dziennie, korzystających z transportu pieszego, kolejowego i samochodowego).

Agencja Ukrinform 9 marca 2022 roku podała informację, że od momentu wybuchu wojny z Rosją – w ciągu 12 dni – zachodnią granicę Ukrainy przeszło 167 tys. obywateli tego kraju, którzy powrócili z zamiarem dołączenia do obrony ojczyzny. Większość z nich – aż 80% to mężczyźni. Na naszych oczach rozgrywa się jedna z największych katastrof od czasu II wojny światowej. Solidaryzujemy się z Ukrainą. Nasza pomoc jest komentowana, doceniana, a nawet podziwiana na świecie.

Jednocześnie zaczynamy się zastanawiać, na jak długo starczy nam za- pału?

W naszym narodowym skrypcie zapisała się historia dzielnego narodu gotowego do zrywu niż do długodystansowej i systemowej pracy. Działania mieszkańców Polski wpisują się w schemat typowej reakcji na katastrofę. Dr hab. Katarzyna Prot-Klinger, prof. APS zauważyła, że społeczności dotknięte tak traumatycznym doświadczeniem przechodzą przez nie w określonych fazach.





1. **Faza początkowa** – pierwszy dzień: dezorientacja, chaos, szok, lęk.
2. **Faza heroiczna** – pierwszy tydzień: bohaterskie akty, takie jak na przykład obrona żołnierzy z Wyspy Węży, podejmowanie ryzyka celem zabezpieczenia życia i mienia, altruizm.
3. **Faza „miesiąca miodowego”** – po pierwszym tygodniu – do dwóch miesięcy: społeczność współdziała, wspierając się wzajemnie (współpraca z ośrodkami udzielającymi pomocy), przeważa działanie oraz optymizm.
4. **Faza rozczarowania** – po dwóch miesiącach do roku lub dłużej: po okresie doświadczania wsparcia rozmaitych instytucji oraz niesamowitej solidarności społeczeństwa pojawiają się: świadomość izolacji, porzucenia, niekiedy depresja, dochodzi do samobójstw i do odtworzenia traum z przeszłości.
5. **Faza rekonstrukcji** – kilka lat: zajmuje powrót do normalności z okresami smutku, żalu, tęsknoty, mierzenia się z nieodwracalnymi stratami, trudem ułożenia życia na nowo.



W pomaganiu osobom, które musiały zostawić swój kraj, dobytek – obowiązują trzy żelazne zasady.



Za wszelką cenę zatroszcz się o bezpieczeństwo uchodźców i swoje.

Dbaj, aby emocje uchodźców i Twoje nie były intensywne, ponieważ tylko zrównoważony układ nerwowy pomoże podejmować lepsze, bardziej trafne decyzje.

Oferując różne formy pomocy, zawsze dbaj o to, aby osoby, którym pomagasz, mogły zachować jak najwięcej własnej decyzyjności. Nawet jeśli dotyczy to minimalnych rzeczy, takich jak na przykład wybór wody czy herbaty.

Powyższe trzy zasady odzwierciedlają się we wskazówkach zawartych w dalszej części poradnika.

2. Jak bezpiecznie zorganizować transport uchodźców z granicy?



Dziwne reakcje...

Wyobraź sobie, że uciekasz spod ostrzału, widziałeś walki, płonące domy... Masz jeden cel – dotrzeć do granicy, ochronić życie swoje i dzieci. Co dalej? Nie wiesz. Nagle podjeżdża czysty mercedes z zaciemnionymi szybami, wysiada z niego dwóch mężczyzn i zachęcają Cię do wspólnej podróży do Warszawy...

Wielu Polaków przeżyło zaskoczenie. Doświadczaliśmy reakcji zdesperowanych matek, które powierzają nam swoje dzieci, nie sprawdzając kim jesteśmy, czy mamy bezpieczne auto.

Spotkaliśmy też uchodźców, którzy nie chcieli skorzystać z pomocy przetransportowania w bezpieczne miejsce, odmawiali. Reakcje te są nieadekwatne do potrzeb uchodźców. Jak więc je wytłumaczyć?

Pierwszą – instynktem chronienia swojego potomstwa, drugą – bolesnym doświadczeniem wpisanym w historię Ukrainy (pomoc nigdy nie bywa bezinteresowna, a ludzkie gesty są tylko pozornie bezpłatne).

Pamiętajmy, że ludzie, którzy uciekają z terenów objętych wojną znajdują się pod wpływem silnych emocji, mogą inaczej szacować zagrożenie: albo nadmiarowo lub za słabo.

Dlatego ważne jest, aby podczas oferowania transportu, przekazać jak najwięcej informacji, które pomogą ludziom zaufać i odbyć podróż.

Jeśli chcesz zaoferować transport...



1. Przygotuj dużą kartkę, dużymi literami zapisz:

- docelowe miasto,
- informację, że transport jest bezpłatny,
- swoje imię i nazwisko.



2. Załóż żółtą kamizelkę odblaskową – na znak, że jesteś wolontariuszem.



2. Przygotuj dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający Twoją tożsamość do wglądu dla uchodźców.



3. Przed wyruszeniem w trasę zaproponuj obywatelom Ukrainy zapisanie i wysłanie do bliskich:

- numerów rejestracyjnych auta, którym będą podróżować,
- dokładnego adresu, dokąd jedziecie (nie tylko miasto),
- Twojego numeru telefonu.



5. Stań w pobliżu instytucji zaufanych, takich jak straż graniczna, wóz policji, oznakowany punkt dla uchodźców – nie na uboczu.

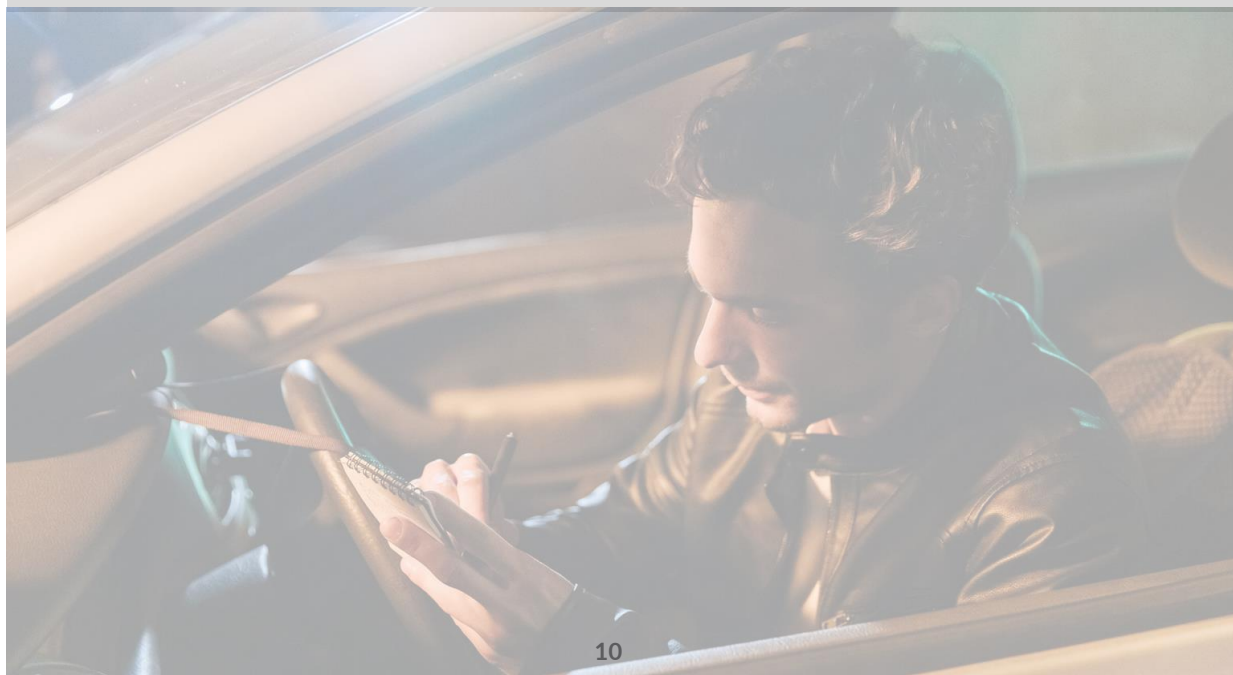
Możesz mieć ze sobą inne kartki z informacjami (na przykład: „Bezpłatne ciepłe posiłki”, „Bezpłatny nocleg”) itp.

Jeśli jedziesz po konkretne osoby...



- ✓ Ustal, ile osób możesz ze sobą zabrać, w jakim są stanie zdrowia, oszacuj ilość bagażu.
- ✓ Poinformuj, że będziesz miał jeszcze wolne miejsca / nie możesz wziąć dodatkowych osób.
- ✓ Czy będziesz wiozł dzieci? Jeżeli tak, zabierz foteliki i podkładki.
- ✓ Jeśli wiesz, że jedziesz po konkretną osobę, ale jeszcze się nie znacie:

- wyślij zdjęcia: swoje, samochodu i tablicy rejestracyjnej,
- podaj miejsce, do którego zmierzacie, nie tylko miasto, ale też dokładny adres,
- napisz, jak będzie oznakowany samochód, na przykład na żółto-niebieskiej kartce zapisz imiona osób, na które czekasz,
- przygotuj koszyk z prowiantem dla gości, aby mogli samodzielnie zdecydować, kiedy chcą się posilić,
- jeśli wiesz, że wioziesz dzieci, możesz mieć dla nich na przykład pluszowego misia, książeczkę czy kolorowanke,
- miej przy sobie leki przeciwbólowe i te na chorobę lokomocyjną,
- ustal, czy zatrzymacie się po drodze na posiłek, jeśli chcesz za niego zapłacić, powiedz o tym na początku podróży.



3. Jak pomóc w pierwszym kontakcie?



Pierwsze wsparcie psychologiczne

Do tej pory w Polsce specjaliści zajmujący się pomocą psychologiczną i interwencją kryzysową pomagali osobom, które przechodziły przez bardzo trudne doświadczenia, nazywane kryzysowymi, ale działania te nie uwzględniały stanu wojny, czyli realnego zagrożenia życia.

Ludzie, którzy przybywają do nas z terenów objętych wojną, mogą reagować:

- ☒ nadmiarowym pobudzeniem (uchodźcy często nie mogą usiedzieć w miejscu, chcą natychmiast coś zrobić, pomagać),
- ☒ wycofaniem i unikaniem kontaktu (rezygnacja z rozmowy i kontaktu wzrokowego),
- ☒ dezorientacją (ludzie nie wiedzą, co się stało, gdzie są, jak trafić do danego miejsca),
- ☒ zamrożeniem (brak uczuć, potrzeb),
- ☒ regresją (reakcja małych dzieci, podejmowanie nieadekwatnych decyzji).

W pierwszej kolejności warto zająć się osobami, które są najbardziej wycofane, wydają się nieobecne, bez kontaktu, deklarują, że niczego nie chcą.

Mogą to być wskazówki słabszej kondycji psychicznej i konieczności szybkiego wsparcia. Ludzie w sytuacjach zagrożenia życia mają różne zasoby do poradzenia sobie z sytuacją – od finansowych, jak możliwość ucieczki samolotem po duchowe, jak wsparcie (osoby samotne, nieosadzone w żadnej grupie). Indywidualne różnice w odporności psychicznej będą decydować o tym, w jaki sposób poradzimy sobie z trudnym doświadczeniem i jakiej pomocy będziemy potrzebować. Pierwsze wsparcie psychologiczne polega na zabezpieczeniu najbardziej podstawowych potrzeb.

Pierwsze wsparcie psychologiczne polega na zabezpieczeniu najbardziej podstawowych potrzeb.



Jak pomóc...

1

KROK 1. Zapewnij poczucie bezpieczeństwa

2

KROK 2. Pomóż wyrównać emocje

3

KROK 3. Wzmacniaj samodzielność

4

KROK 4. Pokaż społeczność

5

KROK 5. Buduj nadzieję

6

KROK 6. Zaproponuj działanie

7

KROK 7. Wspieraj budowanie tożsamości uchodźcy



Jak pomóc...

Krok 1. Zapewnij poczucie bezpieczeństwa

Nawiąż kontakt wzrokowy

Rozmawiając, patrz na swojego rozmówcę. Jeśli dany człowiek jest mocno zdenerwowany lub wycofany, pomaga dotyk (chwycić czyjaś dłoń, położyć rękę na ramieniu, poklepieć, zaproponuj przytulenie, jeśli to dla Ciebie OK). **Ważne, by w pierwszych momentach rozmawiać na migi zamiast korzystać z tłumacza w telefonie**, ponieważ odrywa to od bezpośredniego żywego kontaktu

Przedstaw się

Opowiedz o sobie, nazwij miejsce, w którym jesteś, podaj adres domu lub punktu recepcyjnego. Jeśli organizujesz punkt recepcyjny, pamiętaj, żeby uspokoić uchodźcę (opisz warunki jako bezpieczne, na przykład: „Zobacz, jesteś wśród ludzi”, „Słyszysz ich rozmowy, gwar”, pomóż w zrozumieniu geolokacji: „Jesteś na dworcu w centrum Poznania, Warszawy, Przemyśla”).

Krok 2. Pomóż wyrównać emocje

Najpierw zadbaj o swoje emocje – musisz być spokojny, aby pomóc. Ludzie najlepiej regulują emocje w kontakcie z innymi. Może się zdarzyć, że osoba, która rozumie, że jest bezpieczna, poczuje dużą falę silnych emocji, takich jak:

- złość,
- płacz,
- pobudzenie.

Możesz zaproponować, aby ktoś przeszedł razem z Tobą pięć kroków, co pomaga w krytycznych sytuacjach. Wykorzystaj kontakt z ciałem, to uspokoi układ nerwowy. Twoim zadaniem jest pomoc w tłumieniu przeżywanych emocji, aby wystraszony człowiek mógł wrócić do „ogarniania” sytuacji, w której się znalazł. Chodzi o moment, w którym dana osoba uspokaja się, a nie o szczegółową rozmowę, co teraz czuje lub co przeszła.



Jak pomóc...

Krok 3. Wzmacniaj poczucie wpływu na sytuację

Uchodźcy, którzy doświadczyli traumatycznych chwil, mają poczucie, że znaleźli się w epicentrum horroru, chociaż nie są niczemu winni, jednak tracą możliwość wpływu na cokolwiek. Z kolei niesienie pomocy może uruchamiać tendencje do wchodzenia w rolę Ratownika i wyręczania ludzi w myśleniu i działaniach.

Co robić?

Niezwykle ważne jest, aby delikatnie stymulować wewnętrzne Dorosłego osób, którym pomagamy.

Odbudowywanie poczucia wpływu można rozpocząć od prostych rzeczy – jeśli udzielamy pomocy w punkcie recepcyjnym, zadajmy serię pytań, które wymagają podjęcia decyzji (czy chciałbyś coś zjeść, czy chcesz się przebrać, jaką szczoteczkę do zębów wybierasz?).

To drobne kroki. Być może osoby dotknięte traumą wojny będą dokonywały powyższych wyborów z pewnym otępieniem – będą to jednak ich wybory.

Krok 4. Pokaż społeczność

Udział w masowej ucieczce z terenów zagrożonych może odbywać się indywidualnie lub w tłumie. **Pamiętaj: ludzie w grupie nadal pozostają samotni, anonimowi.** Odpowiadając na to doświadczenie, przypominaj o opiece innych, o tym, że mnóstwo uchodźców znajduje się obecnie w trudnej sytuacji.

Jeśli pomagasz w punkcie recepcyjnym, możesz zwrócić uwagę, że wciąż przychodzą nowi uchodźcy (na przykład: „Zobacz, tam też jest mama z córką, może dziewczynki by ze sobą porozmawiały?”, „W naszym mieście jest sporo uchodźców, będziesz miała łatwy dostęp do innych osób z Ukrainy”, „Należę do grona wolontariuszy, jesteśmy tutaj po to, żeby pomóc”).

Jeśli przyjmujesz gości w domu, możesz powiedzieć na przykład: „W naszej miejscowości są jeszcze trzy inne rodziny uchodźców, może jutro się spotkacie i porozmawiacie”, „Czy masz kontakt do kogoś, kto też dotarł do Polski?”, „Należę do stowarzyszenia... / fundacji..., które pomagają Ukraińcom”, „Jest nas wielu i chcemy wam pomóc”.



Jak pomóc...

Krok 5. Buduj nadzieję

Nadzieja to potężna siła. Pomaga przejść przez traumatyczne wydarzenia, łączy się z energią stanu Ja Dziecko, bez której będzie nam bardzo trudno żyć w zdrowiu. **Pamiętaj, istnieje ważna różnica pomiędzy pielęgnacją nadziei a pocieszaniem.**

Nie pocieszaj

Unikajmy stwierdzeń: „Wszystko będzie dobrze, wojna skończy się za kilka dni, wasi żołnierze wygrają”. To tylko obietnice, nie mamy pewności, czy się spełnią. Zamiast tego możemy powiedzieć na przykład: „Każda wojna się kiedyś skończyła, ta też się skończy, wierzę, że teraz, kiedy otrzymujecie pomoc, pokonacie Rosjan”.

Nie konfrontuj

Jeśli osoby, z którymi rozmawiasz mówią, że przybyły tutaj na chwilę i że jutro albo w przyszłym tygodniu będą wracać do domu – nie zaprzeczaj. Pamiętaj, takie przekonanie to mechanizm obronny, który zmniejsza

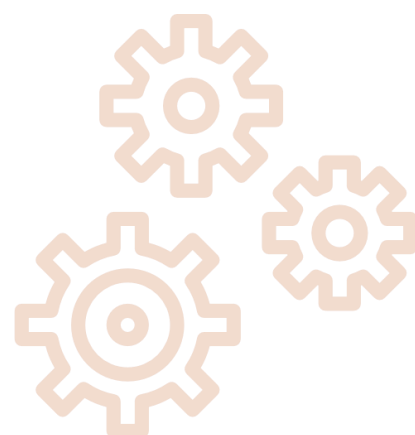
cierpienie. Spróbuj zareagować w taki sposób: „Też pragnę, aby ta wojna skończyła się jak najszybciej, żeby powrócił pokój”.

Nie pytaj o przeżycia

Nie zagłębiaj się w traumy. Jeśli ludzie, którym pomagasz, będą gotowi, sami opowiedzą o tym, co przeżyli.

Krok 6. Zaproponuj działanie

Według doświadczeń służb pomocowych w Jugosławii i Izraelu bezsilność i bezradność – wynikające z traumatycznego doświadczenia – można zmniejszyć, proponując uchodźcom przebywanie w miejscach, w których mogą zrobić coś pożytecznego (na przykład dyżur w kuchni, pomoc przy segregacji rzeczy).





Jak pomóc...

Pamiętaj:

- **Nie wyręczaj.** Uchodźcy mogą sami wnosić swoje rzeczy, przynieść jedzenie, wybrać rzeczy, których potrzebują itp. Bądź uważny.
- **Zaproponuj zaangażowanie w pomoc innym** uchodźcom lub osobom, które pozostały w Ukrainie (może to być na przykład segregowanie rzeczy, szykowanie transportów humanitarnych, tłumaczenie ustne lub pisemne, organizowanie zabaw dla dzieci, budowanie sieci kontaktów w grupie ich znajomych).

Krok 7. Wspieraj budowanie tożsamości uchodźcy

Osoby, które musiały uciekać z kraju, zostawić swoich bliskich, życie zawodowe, majątek – tracą też część tożsamości, stają się uchodźcami. Do procesu zdrowienia i poradzenia sobie z traumą potrzebują nowej tożsamości. Może w tym pomóc

opowiadanie o sobie i o tym, co się wydarzyło. Warto wówczas zareagować: „Jesteś uchodźcą, rozumiem to, w podobnej sytuacji byli nasi dziadkowie, musieli uciekać”. Możesz pomóc, relacjonując jak my, mieszkańcy Polski, rozumiemy tę sytuację.

Istnieje prawdopodobieństwo pojawienia się **syndromu ocalałego**, który wiąże się z przeżywaniem potwornego poczucia winy i wstydu, że w kraju została rodzina, mąż, brat. Wyjaśnij, że takie reakcje są normalne (na przykład: „Wiele osób przeżywa poczucie winy, nie jesteś w tym sama, to naturalna reakcja na to, przez co przeszłaś”, „Chronisz dzieci, będziesz pomagać tym, którzy zostali, dla twoich bliskich jest ważne, że jesteście teraz bezpieczni”, „Jesteś teraz uchodźcą, powiedz, co byś chciał robić, kiedy ta wojna się skończy?”).

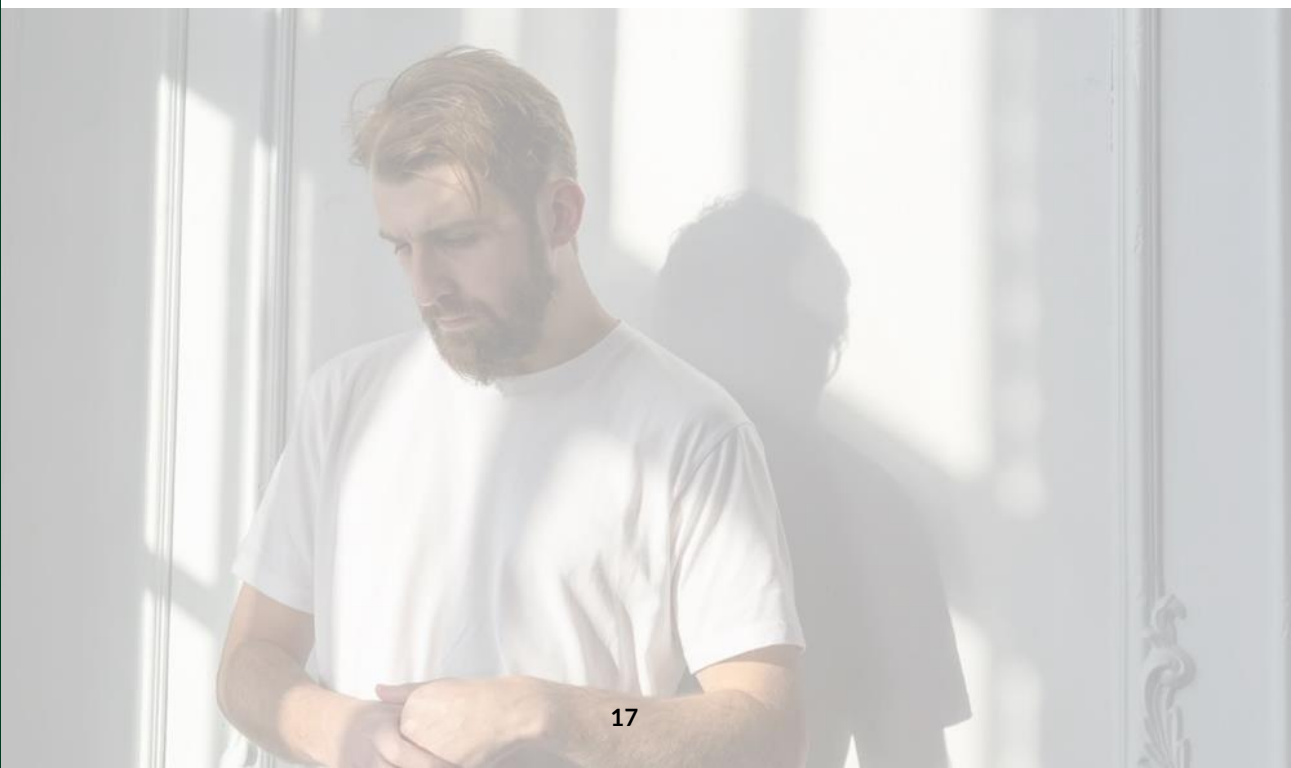
4. Jak zadbać o siebie?



Wspierając uchodźców z Ukrainy, musimy pamiętać o własnej fizycznej i psychicznej energii, którą zużywamy podczas pracy w wolontariacie. Nie wolno zapominać o swoich potrzebach! Jeśli zadbamy o siebie odpowiednio szybko, będziemy mogli pomagać dłużej – z rozsądkiem. Pamiętaj: nadmierowe reagowanie na trudne okoliczności, może przerodzić się w kumulację niepotrzebnych emocji i doprowadzić do wypalenia. Dbanie o siebie jest istotnie szczególnie podczas traumatycznych zdarzeń. Kilka prostych czynności pomoże znacząco zmniejszyć stres w jakim działamy, a my będziemy bardziej efektywni.

Przede wszystkim:

1. **Pamiętaj o zapewnieniu bezpieczeństwa sobie i drugiej stronie.**
2. **Wyreguluj emocje, aby Twój układ nerwowy znajdował się w równowadze:**
 - stabilizuj się, gdy czujesz silny napływ emocji,
 - rozmawiaj o swoich uczuciach i emocjach (na przykład z innymi wolontariuszami, w grupach wsparcia dla osób pomagających),
 - jeśli czujesz, że potrzebny jest Ci kontakt ze specjalistą, nie bój się skorzystać z takiej możliwości.



Jak zadbać o siebie?



3. **Zrób dla siebie coś dobrego** – znajdź źródło ukojenia, może to być dobra książka, długa kąpiel lub spacer. Zadbaj o własne ciało, zdrowie:
 - pamiętaj o odpoczynku i odpowiedniej ilości snu,
 - pij dużo nawadniających płynów, najlepiej miej przy sobie termos/bidon (nie tylko kawę i czarną herbatę),
 - spożywaj regularne posiłki, zabieraj ze sobą kanapki, abyś nie odwlekał jedzenia do pójścia na przerwę,
 - dbaj o regularne korzystanie z toalety.

4. **Pielęgnuj relacje poza środowiskiem wolontariuszy, nie zaniedbuj swoich bliskich, przyjaciół, zachowaj zwyczaje (basen, kino, spotkania w grupie znajomych)** – to właśnie pozwala doładowywać energię, którą potem przekazujesz, pomagając uchodźcom.

4. **Pomagaj – nie oczekuj nic w zamian.** Pamiętaj o filozofii dzielenia się: „Nie stąd przyjdzie dobro, gdzie je dajesz”.

4. **Obserwuj aktualną sytuację,** jednak oddzielaj się od nadmiaru informacji i hałasu.



5. Jak ugościć uchodźców w domu?



1. Bezpieczny azyl – przygotowanie miejsca

Kluczowym aspektem przyjęcia uchodźcy do własnego domu jest wybór miejsca, w którym obywatel Ukrainy będzie mógł znaleźć prywatność. Musimy sprawić, aby nasz gość czuł się komfortowo. Pamiętaj o dostarczeniu podstawowych akcesoriów, takich jak: ręcznik, pościel, artykuły do higieny osobistej (nie każdy miał czas na zabranie swojego dobytku).

2. Życie pod jednym dachem – gospodarz i gość

Bezpieczeństwo Twoje i Twojego gościa opiera się na podstawie zasad obowiązujących w miejscu zamieszkania. Być może będzie to przypominać odwiedziny teściów lub znajomych z dziećmi. **Aby sytuacja, w której otwierasz serce i dom nie doprowadziła do rozczarowania, koniecznie trzeba ustalić bardzo konkretne reguły wspólnego życia.** W psychologii nazwiemy to **kontraktem**. Zasady te obejmują trzy poziomy:

Poziom pierwszy – dotyczy ogólnych ram współpracy (udzielanej pomocy, czasu i aspektów finansowych). Zastanów się:

- czy oczekujesz zapłaty za noclegi, żywność, pościel, pranie, Internet?
- czy goście chcą partycypować w kosztach?
- na jak długo jesteś gotowy ugościć nowych domowników (jeśli nie wiesz, umówcie się na przykład na miesiąc, dwa lub trzy, potem zadecydujecie, co dalej).





Jak ugościć...

Poziom drugi – dotyczy szczegółów współpracy (współdzielenia wspólnej przestrzeni, troski o utrzymanie porządku, ciszy nocnej, obyczajów panujących w domu, diety). Ustal:

- zasady korzystania z telewizji i Internetu (wielu z uchodźców zostawiło swoich bliskich w Ukrainie, będą chcieli mieć z nimi kontakt),
- z których pomieszczeń mogą korzystać goście, które chcesz zachować tylko dla siebie (masz do tego prawo),
- czy dzieci mogą korzystać z zabawek, biurek, komputerów Twoich dzieci,
- jak będziecie się dzielić sprzętami częściami wspólnych lokum,
- kto robi zakupy,
- kto przygotowuje posiłki, kto po nich sprząta,
- doprecyzuj kwestie: słuchania muzyki, korzystania z komputera, zapraszania gości,
- kwestie komunikacji (czas, komunikator),
- inne potrzeby (trudności, pytania).

Poziom trzeci – dotyczy naszych potrzeb i oczekiwań, często trudnych do uchwycenia na samym początku:

- dlaczego pomagam (czy w mojej rodzinie ktoś znalazł się w podobnej sytuacji, czy ulegam prośbom dzieci, czy nie mam siły postawić granic, zawsze marzyłem, aby zrobić coś dobrego dla innych, ktoś z bliskich pochodzi z Ukrainy),
- czego oczekuję w zamian? (szacunku, wdzięczności, całkowitego podporządkowania, pomocy w opiece nad dziećmi),
- czego się boję, na co się cieszę (na przykład, że nas okradną, że moje życie skoncentruje się na sprawach domowych, że wieczorami będę miała towarzystwo do rozmów, że pomagam).



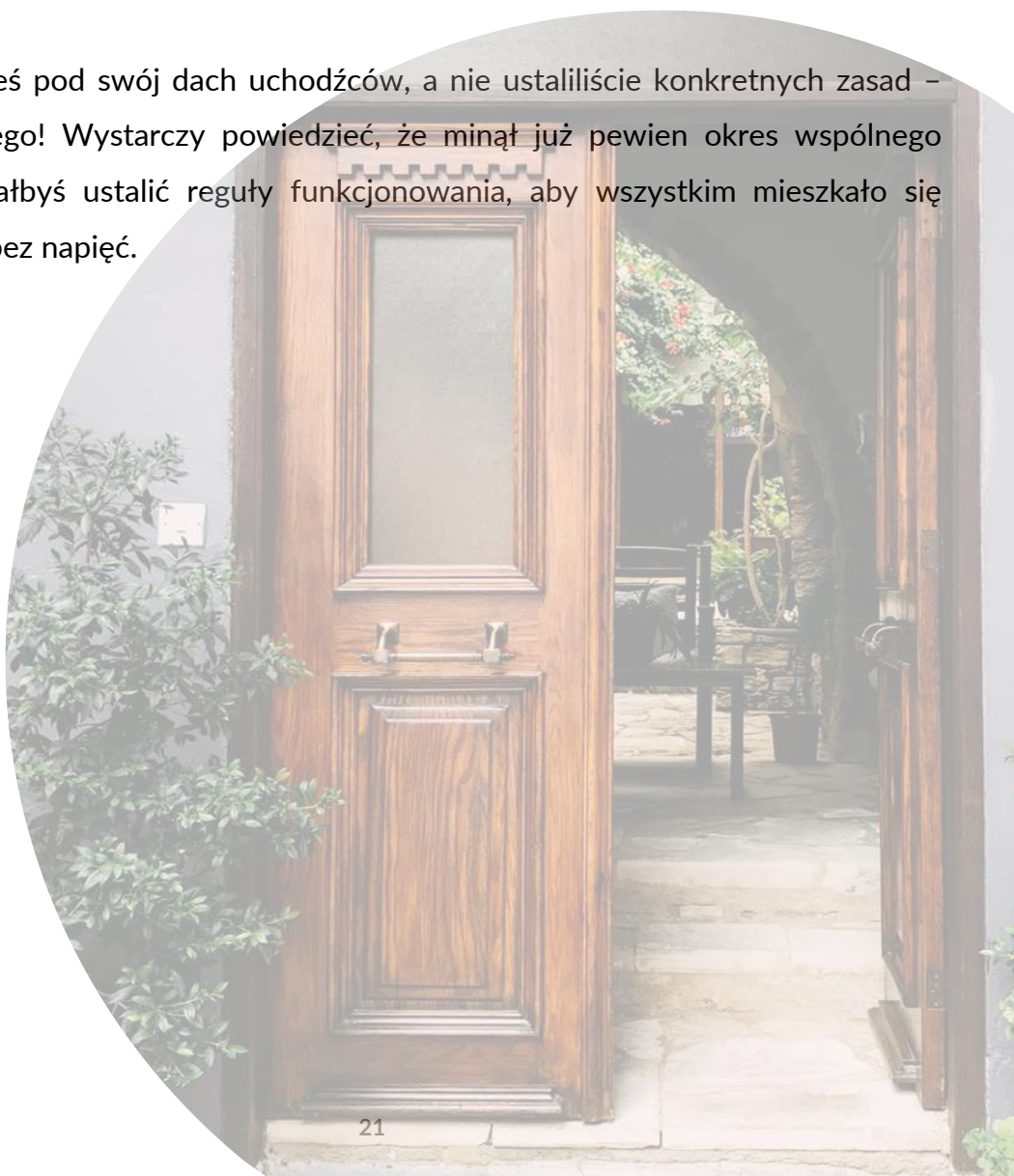
Jak ugościć...

Im więcej sytuacji jesteś w stanie przemyśleć przed przyjazdem nowych mieszkańców, tym łatwiej odnajdziesz się w sytuacji.

Relacje między uchodźcą a gospodarzem powinny być jasno określone, aby zapobiec konfliktom.

Zasady ustalone na początku mogą po pewnym czasie okazać się nieadekwatne lub niewygodne. To naturalne! Nie jesteśmy w stanie w 100% przygotować się do tak złożonej psychologicznie i organizacyjnie sytuacji.

Jeśli przyjąłeś pod swój dach uchodźców, a nie ustaliliście konkretnych zasad – nic straconego! Wystarczy powiedzieć, że minął już pewien okres wspólnego życia i chciałbyś ustalić reguły funkcjonowania, aby wszystkim mieszkało się wygodniej, bez napięć.





Jak ugościć...

3. Pierwsze chwile

Przywitanie zależy od gospodarza domu. Uniwersalnym sposobem nawiązania kontaktu będzie propozycja ciepłego napoju i posiłku. Pamiętaj jednak, że Twój gość może czuć się nieswojo, sytuacja jest dla niego czymś nowym, dlatego daj mu czas na oswojenie się z mieszkaniem i domownikami.

- Może okazać się, że jedyne czego pragnie Twój gość – to odpoczynek i sen. Zadbaj o podstawowe potrzeby.
- Istnieje prawdopodobieństwo, że Twój gość będzie skrupowany proszeniem o pomoc, dlatego bądź cierpliwy i okazuj wsparcie, nawet jeśli to tylko udostępnienie miejsca do spania i możliwości przygotowywania posiłków.
- Bariera może być język – nie zniechęcaj się!
- Dzięki gestykulacji, prostym rysunkom, korzystaniu z tłumacza można wytłumaczyć wiele rzeczy, przecież język ukraiński jest bardzo podobny do polskiego. Kiedy goście zauważą, że rozumiesz ich potrzeby, łatwiej będzie im się zaaklimatyzować.





Jak ugościć...

4. Trudne sytuacje

Osoby opuszczające Ukrainę tracą niekiedy cały swój dobytek, a ich realia życiowe zmieniają się diametralnie. Może się okazać, że będziesz gościł osobę przewlekłe chorą, kobietę w ciąży lub rodzinę z dziećmi. Każda z tych grup wymaga indywidualnego podejścia, rozpoznania sytuacji, z jaką się zmagają, a przede wszystkim zapewnienia odpowiednich środków pomocy adekwatnych do przypadku. Wszystkie relacje, które wykraczają poza ustalone wcześniej granice, powinny być ustalane za obopólną zgodą (dotyczy to głównie związków seksualnych, biznesowych, ale również umów finansowych, które nie powinny być egzekwowane od gościa, na przykład opłata za czynsz).

Jeśli rozmowy z gościem nie przynoszą rezultatów, wówczas wszelkie niewygodne sytuacje można przedyskutować z członkami stowarzyszeń, na przykład takich jak:

- Fundacji HumanDOC,
- Fundacja Ocalenie,
- Polska Akcja Humanitarna (PAH),
- Fundacja EMIC.



Jak ugościć...

Twoi goście w przeciągu kilku dni musieli uciekać ze swoich domów, co bez wątpienia wpływa negatywnie na ich zdrowie psychiczne, wywołuje stres i traumę, dlatego nie powinniśmy naciskać na rozmowy o aktualnej sytuacji wojennej czy wypytywać o to, co dzieje się w Ukrainie. Naszym zadaniem jest umożliwienie odnalezienia się w nowych okolicznościach. Podstawowe obszary do zaopiekowania to:

- bezpieczeństwo,
- wyregulowanie emocji,
- budowanie tożsamości uchodźcy.

Przygnębienie, obniżony nastrój, niepokój, brak chęci do rozmów może towarzyszyć osobom, które zapraszasz do swojego domu. **Pamiętaj – uchodźcy są bezbronni. Jako gospodarz daj im czas na zebranie sił.**

Zespół PTSD



Nie wszystkie osoby, które uciekają z Ukrainy doświadczają PTSD, czyli *Post-traumatic stress disorder*. Dotyczy to mniej niż 10% ludzi. **Zespół stresu pourazowego występuje w sytuacji nagłego, jednorazowego, groźnego i szkodliwego wydarzenia lub serii zdarzeń.** Objawy PTSD wymienione w klasyfikacji ICD-11 to:

- ciągłe przeżywanie, przypominanie sobie o traumatycznym wydarzeniu (brak regulacji emocji, poczucie strachu, uporczywe wspomnienia),
- ignorowanie wspomnień, myśli o traumatycznych wydarzeniach, osobach biorących w nich udział,
- nadmierna czujność, dociekliwość, pobudzenie, poczucie ciągłego zagrożenia oraz nadwrażliwość sensoryczna (objawiająca się nasiloną reakcją na bodźce, takie jak hałas, nadmiar informacji).

Uchodźcy mogą zmagać się ze stresem pourazowym (PTSD), dlatego bądź cierpliwy i wyrozumiały. Jeśli potrafisz przyjąć na siebie taki ciężar, wytrwale wysłuchuj rozmów dotyczących traumatycznych wydarzeń. Świadomość istnienia PTSD pozwoli Ci lepiej zrozumieć, co wywołuje reakcje niepokoju, ale także zapewni Twojemu gościowi poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Dodatkowa pomoc, jaką możesz obdarować uchodźców, dotyczy kwestii podstawowych, jednak dla osób w kryzysie ciężkich do zrealizowania:

- zachęcaj do regularnego jedzenia (osoby w traumatycznej sytuacji zapominają o zrównoważonym spożywaniu posiłków),
- emocje, jakich doświadczają Twoi goście mogą pojawiać się nagle (z radości przechodzić w smutek lub płacz), bądź wyrozumiały wobec tych stanów i nie nalegaj na rozmowy,
- w przypadku zagrożenia samobójstwem nie wahaj się powiadomić odpowiednich służb pomocowych.

Dbaj o siebie – pomaganie osobom w kryzysie może być wyczerpujące, dlatego istotne jest zwracanie uwagi na własny odpoczynek i zdrowie psychiczne w tym ważne relacje z bliskimi.

Fundacje organizujące pomoc



HumanDoc

Fundacja HumanDoc została powołana w 2010 roku w Warszawie. Jej celem jest edukacja oraz działania na rzecz rozwiązywania problemów na świecie. W Ukrainie działa od wielu lat. Przez 2 lata Fundacja prowadziła tam Centrum Wsparcia i Integracji dla osób potrzebujących, a z prośbą o pomoc zgłosiło się kilkadziesiąt tysięcy poszkodowanych.

Zbiórka finansowa dla Ukrainy: <https://humandoc.pl/ukraina/misja-ukraina-%d0%bc%d0%b8-%d0%b7-%d0%b2%d0%b0%d0%bc%d0%b8/>

Strona Internetowa: <https://humandoc.pl/>

Dane kontaktowe: humandoc@humandoc.pl



FUNDACJA EMIC

Fundacja Emic powstała w 2011 roku w Toruniu. Na początku działalności zajmowała się promowaniem kina zaangażowanego (prezentowała filmy dotyczące grup społecznych, zwyczajów, dialogu międzykulturowego). Aktualnie od wielu lat pomaga cudzoziemcom odnaleźć się w Polsce. Fundacja uruchomiła zbiórkę pieniędzy dla uchodźców z Ukrainy, a zebrane środki umożliwią zakup paliwa dla osób przewożących rodziny z granicy polsko-ukraińskiej, wsparcie medyczne, psychologiczne, zapewnienie podstawowych środków żywnościowych i legalizację pobytu.

Fundacja oferuje również pomoc długoterminową (poszukiwanie zatrudnienia i mieszkania). Fundacja zapewnia także wsparcie emocjonalne – utworzono kryzysową infolinię dla osób uciekających z Ukrainy oraz ich najbliższych.

+48 506 681 307 – codziennie od godziny 15:00 do 21:00 (Viber, Telegram, Whatsapp)

+48 506 681 307 – щодня від 15:00 до 21:00 (Viber, Telegram, Whatsapp)

Strona Internetowa: <https://emic.com.pl/>

Dane kontaktowe: emic@emic.com.pl

Fundacje organizujące pomoc



Fundacja Ocalenie od 2000 roku pomaga uchodźcom i uchodźczynom, imigrantom i imigrantkom, repatriantom i repatriantkom budować nowe życie w Polsce. Uchodźcy potrzebujący pomocy prawnej, psychologicznej czy jakiegokolwiek innej związanej z pobytem w Polsce mogą kontaktować się z Fundacją przez e-mail: cpc@cpc.org.pl.

Ponadto Fundacja Ocalenie przyjmuje zgłoszenia na wolontariat przez adres: <https://ocalenie.org.pl/ukraina-pomoc>

Uruchomiona została także zbiórka finansowa: <https://www.facebook.com/donate/275450921370284>, jak i pomoc w transporcie uchodźców z Ukrainy.

Pod adresem <https://www.ukrainenow.org/refuge> znajduje się formularz kontaktowy przeznaczony dla osób kierujących, a także Ukrainek i Ukraińców, którzy potrzebują pomocy w ewakuacji. Możesz przekazać go znajomym osobom z Ukrainy, które poszukują sposobu ucieczki. Strona jest w języku ukraińskim.

Dodatkowe informacje uzyskać można dzwoniąc na infolinię Urzędu do Spraw Cudzoziemców: **+48 47 721 75 75**



Fundacja PAH działa od 1994 roku, pomaga ofiarom kryzysów humanitarnych spowodowanych konfliktami zbrojnymi i katastrofami naturalnymi. Zapewnia pomoc, dostęp do żywności, wody zdatnej do picia, schronienie i edukację (w Ukrainie, Sudanie Południowym, Somalii, Iraku, Jemenie, Libanie i Kenii).

PAH prowadzi działania pomocowe w Ukrainie od 2015 roku, zaczynając od podstawowej opieki medycznej, dostarczaniu paczek żywnościowych i produktów niezbędnych do codziennych czynności.

Celem zbiórki „SOS UKRAINA” jest pomoc dla mieszkańców i mieszkanek Ukrainy – zaopatrzenie w żywność, artykuły higieniczne i rzeczy pierwszej potrzeby: <https://www.siepomaga.pl/pah-ukraina>

Strona Internetowa Fundacji: <http://www.pah.org.pl/>

Numer telefonu: +22 838 88 82



EmotionAid^(R)
Pierwsza pomoc w zarządzaniu stresem

5
KROKÓW

które w krytycznych sytuacjach pomogą Ci poradzić sobie z Twoimi uczuciami i reakcjami

W sytuacjach krytycznych i stresujących masz przyspieszony rytm serca? Twój oddech staje się przyspieszony i płytki? Twoje ciało zaczyna drżeć? Jesteś zdezorientowany, przestraszony, niespokojny, spanikowany lub bezradny? To naturalne reakcje na stres, które można zmienić stosując następujące kroki:

Oceń w skali 1 do 10 poziom stresu jakiego teraz doświadczasz.
Jeśli jest większy niż 6, postępuj według wszystkich wymienionych poniżej kroków.
Jeśli jest mniejszy niż 6, przejdź od razu do kroku 4.



Krok 1



Uścisk motyla: Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na ramionach. Poklepuj 25 razy naprzemiennie otwartymi dłońmi ramiona, a poczujesz się spokojniej. Zrób przerwę, weź kilka oddechów i powtórz ćwiczenie.

Krok 2



Podstawowe uziemienie: Postaw stopy mocno na ziemi, poczuj wsparcie podłoża. Rozejrzyj się wokół i policz 10 różnych przedmiotów tego samego koloru, potem 10 przedmiotów o różnej fakturze lub kształcie. To ćwiczenie przywraca Twoją zdolność orientacji i funkcje poznawcze kory mózgowej.

Krok 3



Uspokojenie i regulacja: Połóż jedną dłoń na klatkę piersiową, a drugą na brzuchu. Obserwuj swój oddech. To ćwiczenie ustabilizuje Twój oddech i przyniesie komfort.

Krok 4



Rozładowanie: Skup się na doznaniach z ciała i skoncentruj na jednym z nich. Nie spiesz się. Obserwuj z ciekawością, bez oceniania tego co odczuwasz. Ulga pojawi się spontanicznie jako głęboki oddech, ziewanie, mrowienie, ciepło, pot, gęsia skórka, śmiech lub płacz.

Krok 5



Zasoby: Aby wzmocnić poczucie spokoju, pomyśl o czymś miłym, o czymś co Cię wzmacnia lub uspokaja. To może być przyjaciel, coś co kochasz, jakieś miejsce, wyobrażenie albo istota duchowa. Zwróć uwagę na relaksujący wpływ tego zasobu.



Pamiętaj, stres, który odczuwamy wpływa również na osoby wokół nas. Zanim zaczniesz pomagać innym, najpierw sam skorzystaj z tego narzędzia. Wzmocni to Twoją zdolność zarządzania sytuacjami kryzysowymi oraz umiejętność zapobiegania lękowym i stresowym reakcjom łańcuchowym. Znając skuteczność tych pięciu kroków, będziesz w stanie samodzielnie zdecydować, czy aby się uspokoić zastosujesz je wszystkie czy tylko część.

Bibliografia



1. International Trauma Healing Institute Israel, *Emotional first aid for stress management*, <https://emotionaid.com/> (dostęp: 16.03.2022).
2. A. Pipała, *Do Polski przybyło już prawie milion uchodźców z Ukrainy*, <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Do-Polski-przybylo-juz-prawie-milion-uchodzcow-z-Ukrainy-8292487.html> (dostęp: 11.02.2022).
2. K. Podleska, *Poradnik dla osób goszczących uchodźców z Ukrainy*, Fundacja HumanDoc, Warszawa 2022.
3. I. Prusko, *PTSD i złożony zespół stresu pourazowego w nowej klasyfikacji ICD-11*, <https://psychologiawpraktyce.pl/artukul/ptsd-i-zlozony-zespol-stresu-pourazowego-w-nowej-klasyfikacji-icd-11> (dostęp: 11.02.2022).
4. *Psychologia na czas wojny*, <https://www.facebook.com/grupaspotkanie/photos/a.267173730037261/4912568832164371/> (dostęp: 11.02.2022).
5. I. Stewart, V. Joines, *Analiza Transakcyjna dzisiaj. Nowe wprowadzenie*, tłum. K. Balcerkiewicz et al., Rebis, Poznań 2016.



Będzie nam bardzo miło, jeśli będziesz chciał skorzystać z tego materiału w swojej pracy!

Pamiętaj, aby pod rysunkiem, tabelą lub fragmentem tekstu
umieścić zapis:

Materiały na podstawie:

**K. Balcerkiewicz, K. Dębska, *Pomocnik dla osób pomagających*,
Wydawnictwo Grupa Spotkanie, Poznań 2022.**

**Działamy od 20 lat,
szkolimy od 2001 roku**

Organizujemy:

- warsztaty
- akademie dla managerów i liderów
- pracę z zarządami
- coachingi indywidualne i zespołowe
- pomoc w rozwiązywaniu konfliktów
- moderacje spotkań i trudnych zebrań
- szkolenia online
- webinary



**GRUPA
SPOTKANIE**

e-mail:

sekretariat@grupaspotkanie.pl

telefon:

606 424 200

www.grupaspotkanie.pl

ul. Grunwaldzka 42/2

60-786 Poznań



Nasi klienci:

