

MOŽNÉ VÝZVY PRI ASISTENCII ĽUĎOM NA ÚTEKU PRICHÁDZAJÚCIM NA SLOVENSKO

MAREENA

Zdanlivá nevďačnosť

Ak ti druhá osoba neprejavuje dostatočnú úctu alebo nereaguje podľa tvojich predstáv, nie je to dôvod na hnev. Vďačnosť iných ľudí by nemala byť motiváciou k dobrovoľníctvu.

Často nevieme, čím si druhí ľudia prešli v krajine pôvodu a čo momentálne prežívajú. Niekedy môže ísť o kultúrne nepochopenie (napr. Američanom sa zdá väčšina slovanských krajín veľmi neslušná, lebo nikto sa pri interakcii bežne neusmieva). **Kľúčové slovo je predovšetkým ohľaduplnosť/rešpekt.** Je dobré uvedomiť si, že napätie, ktoré sa ľuďom na úteku nazbieralo počas útrap, sa začne postupne dostávať na povrch až potom, čo si u nás časom zvyknú, uvoľnia sa a pookrejú. Niektorí môžu trpieť post-traumatickým stresom a rôznymi inými traumami, ktoré sa dostávajú na povrch až v bezpečí. Takže ak zdanlivo, znenazdania budú mať zlú náladu alebo sa budú správať nevhodne, nie je to nutne neúcta, ale možno sa práve začínajú vyrovnávať s tým, čo prežili, pretože doteraz v núdzovom stave nemali čas nad tým rozmýšľať. Úplne nové prostredie tiež môže spôsobiť opätovné spustenie úzkosti či paniky u tých, ktorým sa zmeny prostredia viažu s veľkým úľakom, stratou domova, majetku a zažitým strachom. Môžu pociťovať výčitky z opustenia pôvodného domova a túto stratu niest naozaj ťažko, preto je ľútosť a nostalgia prirodzená. **V akejkoľvek ťažkosti sa vždy môžeš obrátiť na koordinujúcu osobu.**

Dôvera

Je dobré vyhýbať sa v rozhovoroch témam a veciam, ktoré druhej osobe môžu pripomínať zlé zážitky, až kým na to sama nie je pripravená. Možno sa ti zdôverí sama od seba, keď si na teba zvykne, no možno nie, a to je rovnako v poriadku.

Nevypytuj sa. **Psychologická pomoc patrí do rúk profesionálom.** Navyše môžeš pôsobiť, že ju vypočúvaš. Snaž sa radšej vytvárať priateľskú atmosféru a pýtaj sa skôr na neutrálne veci. Rešpektuj súkromie. Niektoré rodiny utečencovbudú možnociťlivejšie a svoje súkromie, než býva zvykom. Súkromie je pre nich veľmi cenné – mnohí z nich ho mali počas posledných dní a týždňov veľmi obmedzené a v niektorých prípadoch prakticky žiadne. Dobrým postupom

je napr. komentovanie toho, čo funguje alebo sa deje na Slovensku a opýtať sa, ako to funguje v jej krajine, alebo aký má na to názor. Je tiež dobré hneď na začiatku vyjasniť, že sa jej snažíš pomôcť, že si tu pre ňu a že ti môže dôverovať. **V žiadnom prípade nezneužívaj to, čo ti hovorí,** aby si nestratil/a jej dôveru alebo jej neskomplikoval život – ak sa ti náhodou otvorí, je to pre ňu často náročné rozprávanie. Preberať to neskôr s priateľmi na pive, písať na sociálne siete alebo dokonca posunúť médiám je silné narušenie dôvery, ktoré môže veľmi poškodiť váš vzťah.

Rozdielne názory

Kategoricky sa vyhýbaj akémukoľvek nátlaku. Integrácia je v záujme samotnej osoby, tvojou úlohou je jej v nej len pomôcť. Príležitostne je na mieste dať dobré rady a odporúčania, ale nič nesil'.

Ak sa ti niektorý zvyk alebo názor druhej osoby bude zdať zvláštny či dokonca scestný, pokojne sa o ňom porozprávej, ak máš istotu, že sa už poznáte natoľko, že to akceptuje. Ak si naozaj myslíš, že jej postoj treba v nejakej veci zmeniť, **snaž sa skôr ísť príkladom, než ju presviedčať, alebo nebudaj ísť do spoločného konfliktu.** Psychologické údaje sú v tejto oblasti jasné – ľudia oveľa častejšie menia názor (zvlášť vo veciach, ktoré sú pre nich dôležité) na základe príkladu niekoho, koho si vážia a obdivujú, a na základe životnej skúsenosti, nie na základe sporu ani logickej analýzy argumentov.

MOŽNÉ VÝZVY PRI ASISTENCII ĽUĎOM NA ÚTEKU PRICHÁDZAJÚCIM NA SLOVENSKO



Prehnané očakávania

Nečakaj, že druhej osobe zmeníš život a jej situácia sa radikálne zmení. Môže sa to stať, ale často nemusí.

Skúsenosť je taká, že zmena prichádza len veľmi pomaly a je spojená aj s inými okolnosťami, ktoré môžu byť pre ňu veľmi dôležité, ale niekedy sú úplne mimo tvojho dosahu, napr. situácia v domovine, v rodine či sa našli jej stratení príbuzní a pod. To môže veľmi ovplyvňovať jej schopnosť sústrediť sa na prácu alebo hľadanie si stabilného príjmu, či nadväzovať úspešne vzťahy s okolím. Niektorí utečenci a utečanky sa možno rozhodnú odísť do inej krajiny aj potom, čo ste sa im dlhodobo venovali. Nemusíš sa cítiť ublížene ani dotknuto. Možno sa z vás stanú dobrí priatelia, ale druhá osoba sa musí rozhodovať o svojej budúcnosti s ohľadom na veľké množstvo faktorov – nie je fér zazlievať jej, že nerobí, čo si predstavujeme, že by pre ňu bolo najlepšie. Netreba mať teda príliš veľké očakávania, lepšie je tešiť sa aj z malých posunov vpred. Pomáhame, koľko môžeme, ale nie sme kľúčovým prvkom v jej živote. Rozhodovať sa musí sama.

Hranice pomáhajú v prevencii pred syndrómom vyhorenia

Práca s ľuďmi na úteku, či s ľuďmi s udelenou medzinárodnou ochranou môže byť pre teba náročná. Je to oblasť pomáhajúcej profesie s vysokým rizikom vyhorenia.

Do dobrovoľníctva **neinvestuješ iba čas a energiu, ale dávaš aj svoje emócie a pozornosť.** Pri rozhovoroch s druhou osobou sa vystavuješ jej životnému príbehu a názorom. Počúvanie príbehov o utrpení, traumách a frustrácii môže vyvolávať silné reakcie ako hnev, smútok alebo rozpaky. Je to celkom normálne a **nejde o osobné nedostatky alebo nepripravenosť.** Tí, ktorí budú pomáhať dlhé roky, môžu zakúsiť tzv. „únavu zo súcitu“, keď človek otupí voči príbehom plným smútku a utrpenia. Humanitárnym pracovníkom a pracovníčkam sa to stáva bežne. Opačným extrémom môže byť zžitie sa s prijímajúcou osobou, prílišné prežívanie jej trápenia spolu s ňou, ktoré môže viesť k zlému spánku alebo nočným morám. Uvedomuj si svoje vlastné reakcie a snaž sa udržiavať si nad situáciou nadhľad. Primárny spôsob, ako sa vyhnúť syndrómu vyhorenia, je starať sa o seba. Nemusíš sa cítiť zle, ak si potrebuješ

vziať čas pre seba. Ľudia, ktorí najlepšie pomáhajú, sú tí, ktorí vedú udržať rovnováhu medzi svojimi potrebami a potrebami druhých.

Zdravý odstup

Snaž sa vstúpiť do situácie druhej osoby tak, aby si jej vedel pomáhať udržateľne.

Hoci je dôležité si s ňou vytvárať vzťah, myslí na to, že preberanie jej problémov ako svojich vlastných môže ublížiť vám obojom.