



Jsme pro mír - jsme s lidmi:

První pomoc při přijímání uprchlíků

Rozhodli jste se, že k sobě vezmete uprchlíky z Ukrajiny. Díky za to. Ptáte se, jak citlivě pomoci.

Základní nastavení: trpělivost a naděje

- **Věcně uznejme situaci:** Lidé prchají za bezpečím a záchranou. Necháávají za sebou domov, blízké prostředí, svoje lidi, sousedy, kamarády. Nebudou jen šťastní, že jsou v bezpečí. Budou se pravděpodobně cítit těž provinile a bude se jim stýskat. Chvilky úlevy se rychle střídají s pochybnostmi. – Uznejme to. Jsme v situaci menšího zla. Jednoznačné dobro by bylo, kdyby nebyla válka.
- **Budoucnost ohraničme, neřešme:** Dělat si starosti ničemu nepomůže. Budoucnost se ukáže. Obě strany ale potřebují vědět, s čím zhruba mají počítat. Budou spolu měsíc? Půl roku? Déle? – Dohodněme se o tom.

Co pomáhá dospělým i dětem

- Pomáhá vaše **ochota pomoci a její praktické projevy:** přístřeší, bezpečí, jídlo a pití, informace, zájem.
- Pomáhá **kontakt s blízkými** v podobě, která je zrovna možná. To platí pro uprchlíky i jejich hostitele. Pomáhá, když o sobě navzájem víme, a můžeme si vyměňovat zkušenosti.
- Zásadně pomáhají **informace**. Navažte spojení s radnicí blíže např. na webu: <https://www.cdub.cz/aktuality-2/pomoc-ukrajine/>
- Pomáhá na chvíli **zapomenout**. Chvilky společného smíchu, radosti, zpěvu, modlitby občerstvují na nesnadné cestě uprchlictví.
- Pomáhá **pomáhat**, něco dělat pro druhé, co dává smysl. Udržet či nastavit běžný řád dne - práci, školu, odpočinek. Pomáhá mít aspoň něco pod kontrolou. Například vědět o svých právech a možnostech volby, a třeba pro tuto chvíli nepřijmout pomoc.
- Pomáhá, když dobře odhadujeme **vlastní síly a umíme si říct o pomoc**.

Co dělat, co nedělat

- **Vnímejte se, nevtírejte se.** Když se druhý rozpláče nebo se bezmocně zlobí, buďme potichu s ním. Když je možné objetí, mluví za vše. Slovy šetřme.
- **Nenuťme lidi mluvit o tom, co prožili.** Každý si hlídá množství bolesti, které snese. Mluví tehdy, kdy může a chce. Každý máme svoje postupy na to, jak se dostat nad zraňující události, získat nadhled a odstup. Menší děti svoje bolesti a zranění kreslí, někdy stále dokola. Větší děti je vyjadřují například hudbou.
- **Držme slovo.** Na postupech se **domlouváme**. I děti mají právo účasti, nemá se jednat „o nich bez nich“.
- **Oceňme se navzájem.** Neznehodnocujeme sebe ani druhé.
- **Nechtějme všechno zvládnout hned.** Zítra je také den.