

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza

Marzec 2022



JAK MĄDRZE POMAGAĆ?

Ostatnie wydarzenia na zawsze zapadną w naszej pamięci: atak Rosji na Ukrainę wstrząsnął całym światem. Społeczeństwo naszego kraju natychmiast zjednoczyło się w niesieniu pomocy narodowi Ukrainy, zewsząd dochodzą do nas poczekające serce informacje o kolejnych bezinteresownych gestach. Jeśli sami chcemy przyjąć uchodźców do naszego domu, warto zrobić to rozważnie.

PRZYJĘCIE UCHODźCÓW

Zastanów się nad zasadami panującymi w Twoim domu. Osoby, którym udzielasz pomocy nie będą chciały czuć się intruzami, dlatego warto zapoznać je z ważnymi zasadami Twojego mieszkania: o której jest cisza nocna, gdzie wyrzucać śmieci, w jakich godzinach pracujesz itp. Pomyśl o tym, zanim przyjadą.

PRZYJAZD GOŚCI

Przybysze zapewne przyjadą do Ciebie z wieloma różnymi emocjami. Najlepszym sposobem na powitanie będzie zaoferowanie herbaty oraz jedzenia. Przygotuj się na to, że będą oni spięci i zdenerwowani – są w nieznanym domu, u dopiero poznanych ludzi. Uśmiechaj się łagodnie, przekaz podstawowe informacje oraz zapewnij odpoczynek. Wyczerpani mogą spać nawet kilka dni.

Bardzo ważny jest również dostęp do internetu – Twoi goście z pewnością będą chcieli kontaktować się z bliskimi oraz sprawdzać informacje ze swojego kraju.

Zapewnij także dostęp do posiłków. Możecie jeść je wspólnie, jednak być może Twoi goście będą chcieli przygotowywać je samodzielnie. Uszanuj to i zorganizuj miejsce do przechowywania produktów oraz gotowania.

Możesz pokazać swoim gościom okolicę, spacerować i zwiedzać działającą uspokajająco. Ponadto podsuń im informacje o ważnych miejscach: gdzie dostać pomoc medyczną, psychologiczną, prawną. Pokaż, gdzie jest najbliższy sklep. Bądź też czujny, jeśli chodzi o inne potrzeby – czasami mogą wstydzić się o nich mówić.

Przed wszystkim wykaż się empatią, autentycznością i naturalnością. To, co robisz, jest bardzo szlachetne. Akceptuj wszystkie emocje, które się pojawiają zarówno u Ciebie, jak i u Twoich gości. A jeżeli sam/sama potrzebujesz pomocy, nie bój się o nią prosić.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Marzec 2022

Więcej niezbędnych informacji i wskazówek o pomocy uchodźcom możesz znaleźć w specjalnym poradniku: **Poradnik dla osób goszczących uchodźców z Ukrainy**

JAK ROZMAWIAĆ Z UCHODŹCAMI

Bariera językowa może powodować stres. Jednak jesteśmy w nienajgorszej sytuacji – język polski i ukraiński są do siebie podobne. Komunikując się z uchodźcami, pamiętaj:

- Nic na siłę – nie przekonuj do swoich rozwiązań, uszanuj decyzję drugiej osoby.
- Nie nakłaniaj do rozmowy. Nie wpytuj o rodzinę, sytuację wojenną – jeśli będą chcieli, sami o tym opowiedzą.
- Bądź empatyczny/empatyczna. To umiejętność dostrzegania, odczuwania i rozumienia czyichś emocji. Nie unikaj uczuć, nawet jeśli nie są dla Ciebie komfortowe – wystarczy, że podasz chusteczkę, zaproponujesz herbatę, a jeśli osoba Ci pozwoli, przytulisz lub potrzymasz za rękę.
- Nic nie udawaj. Staraj się być autentyczny/autentyczna. Jeśli się boisz, powiedz o tym. Nie miej także wyrzutów sumienia, jeśli poczujesz przyjemne emocje.
- Akceptuj. Nie oceniaj. W kryzysowej sytuacji ludzie reagują różnie. Twoi goście są w obcym miejscu, uciekli przed wojną, ich bliscy walczą kilkaset kilometrów od nich. Po prostu wspieraj.
- Dopytuj gości, czy czegoś im potrzeba, jednak nie narzucaj się. Daj im czas na oswojenie się z nową sytuacją.
- Naucz się podstawowych zwrotów w języku ukraińskim. To wzbudza zaufanie i pomaga budować pozytywną relację.
- Na bieżąco możesz korzystać z elektronicznych słowników czy translatorów w telefonie. Wiele myśli można przekazać także gestami.

ZADBAJ TAKŻE O SIEBIE

Aby mądrze pomagać, trzeba najpierw zadbać o siebie. Obecna sytuacja w Ukrainie wywołuje wiele trudnych emocji takich jak smutek, złość, gniew, przerażenie, poczucie bezradności. Aby poczuć się lepiej, warto wypróbować poniższe wskazówki:

- Słuchaj siebie – jeśli chcesz się śmiać, rób to bez wyrzutów sumienia. Jeśli chcesz odciąć się od mediów, zrób to. Wybieraj to, co daje Ci wsparcie.
- Unikaj tego, co Ci nie służy. Nie angażuj się w trudne rozmowy. Wycisz niektóre konta w social mediach. Znajdź sposób, który przynosi ci ulgę.
- Rozmawiaj o tym, co czujesz. Nazwanie emocji pomaga je „oswoić”.
- Rób tyle, ile możesz. Nie działaj ponad swoje siły. Jeśli wpłacisz nawet drobną kwotę na sprawdzoną zbiórkę, to i tak wielka pomoc.
- Jeśli w Twojej głowie gromadzi się wiele myśli nie dających Ci spokoju – zapisz je. Pisanie może przynieść ogromną ulgę.

Sytuacja w Ukrainie nie zatrzyma Twojego codziennego życia. Niektóre problemy mogą wydać się błahe, jednak to nie oznacza, że masz je pomijać. Nie bój się także prosić o pomoc – jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, skontaktuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą.

*Nie czekaj i zadzwoń! Gdy czujesz, że nie radzisz sobie z trudną sytuacją, skonsultuj się ze specjalistką.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*