



Poniżej znajdziesz 13 wskazówek dla osób udzielających pomocy uchodźcom



Nie zachęcaj do mówienia o tym, co spotkało dane osoby.

Może to być dla nich bardzo trudne. U niektórych może też pogorszyć sytuację. Lepiej dajmy im do zrozumienia, że jesteśmy do ich dyspozycji, gdyby chciały porozmawiać. Pamiętajmy, że uchodźcy mogą opowiadać o zupełnie niezrozumiałych dla nas rzeczach: planach na przyszłość, wakacjach – to mechanizmy obronne.



Gdy potrzebna jest pomoc, możemy skontaktować się z jednym z poniższych miejsc:

Fundacja „MultiOcalenie”

Fundacja oferuje bezpłatną pomoc psychologiczną.



TELEFON: **797 433 021**
797 433 006



E-MAIL: **info@multiocalenie.org.pl**

Fundacja Ocalenie

Osoby potrzebujące pomocy psychologicznej mogą się zgłaszać do Fundacji.



E-MAIL: **cpc@cpc.org.pl**

Lux Med

Pomoc medyczna dla Ukraińców.



TELEFON: **+48 22 45 87 007**
(po ukraińsku)



E-MAIL: **ua.kontakt@luxmed.pl**

Polskie Forum Migracyjne

Organizacja uruchomiła bezpłatny telefon kryzysowy ze wsparciem psychologicznym w języku ukraińskim i rosyjskim.

Działa: pon. 16:00-20:00, śr. 10:00-14:00, pt. 14:00-18:00



TELEFON: **+48 669 981 038**
(również przez WhatsApp i Liber)

Centrum Medyczne Damiana

Od 25.02. dyżuruje psycholog, z którym można porozmawiać w języku polskim i rosyjskim.

Dyżur: wt. 8:00-13:00, śr. 17:00-20:00, pt. 8:00-13:00



TELEFON: **+48 22 566 22 27**



Nie zadawaj zbędnych pytań. Uchodźcy mogą nie umieć odpowiedzieć na pytania dotyczące tego, czego im potrzeba lub czego potrzebują ich dzieci. Czasami konieczne będzie podjęcie decyzji samemu, przejęcie inicjatywy, zastanowienie się nad tym, czego w takiej sytuacji sami byśmy potrzebowali.



Osoby w kryzysie mogą mieć problem ze snem i jedzeniem. Zachęcajmy szczególnie do jedzenia i nawadniania się, jeśli zauważamy taki problem.



Emocje mogą pojawiać się falami – przychodzą i odchodzą. Osoby uciekające mogą być odrętwiałe, przesycone emocjami albo reagować w zupełnie niezrozumiały sposób. **Wszystkie reakcje są jak najbardziej w porządku – nawet śmiech lub płacz bez powodu.**



Pozwól płakać. Może to wywoływać w nas, osobach pomagających, dyskomfort, ale płacz jest potrzebny, pomaga uwolnić emocje.



Kryzys to stres i wiele emocji. **Uchodźcy mogą być przewrażliwieni, mogą zwracać uwagę na mało istotne sprawy i zadawać niezrozumiałe pytania.** Z naszego punktu widzenia może to wyglądać jak „czepianie się”, mogą sprawiać wrażenie niewdzięcznych albo kreować się na takich, którzy z powodzeniem sami by sobie poradzili. Bądźmy cierpliwi. Ludzie są wdzięczni, ale może tak być, że nie okażą tego tak, jak byśmy tego oczekiwali.



Sz szczególnie na początku **uchodźcy mogą mieć problem z najbardziej rutynowymi działaniami.** Zachęcajmy do spacerów, regularnego jedzenia itp.



Bezczynność jest trudna, wzmacnia bezsilność i osłabia – zadbaj o jakiekolwiek zajęcie dla nich.

Nie ma potrzeby wyręczania z zadań, np. opieki nad dzieckiem, przygotowania posiłku. Wykonywanie codziennych obowiązków pomaga odzyskać równowagę i skupić się na tym, na co mamy wpływ. Jeśli widzimy apatię, przedłużającą się beczynność, gdy nie jesteśmy w stanie zachęcić do czegokolwiek, skontaktujmy się ze specjalistą.



Najciężej jest w nocy – wtedy osoby mogą najmocniej przeżywać swoją traumę. Pamiętajmy o tym udzielając schronienia.



Pod żadnym pozorem nie częstuj alkoholem!



Nie publikuj zdjęć uchodźców, zadbaj o ich prywatność. Zapytajmy samych siebie, czy chcielibyśmy, aby nas fotografowano w najtrudniejszych chwilach życia i pokazywano nasz wizerunek bez naszej kontroli.



Bardzo ostrożnie relacjonuj, w jaki sposób i komu pomagasz. Skupiajmy się na tym, czego potrzebujemy dla innych, w czym potrzebujemy wsparcia i w jakiej konkretnie ilości. Nie ma sensu chwalić się tym, co robimy dla innych.