# Česko – Wikipedie

# 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 pomoct.

### Základní nastavení: trpělivost a naděje

* **Věcně uznejme situaci:** Lidé prchají za bezpečím a záchranou. Nechávají za sebou domov, blízké prostředí, svoje lidi, sousedy, kamarády. Nebudou jen šťastní, že jsou v bezpečí. Budou se pravděpodobně cítit též provinile a bude se jim stýskat. Chvíle 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 pomoct 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 místním sociálním odborem. Blíže např. na webu: https://www.opatruj.se
* Pomáhá na chvilku **zapomenout**. Chvíle 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

* **Vnímejme se, nevtírejme 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 **domlouvejme.** I děti mají právo účasti, nemá se jednat „o nich bez nich“.
* **Oceňme se navzájem.** Neznehodnocujme sebe ani druhé.
* **Nechtějme všechno zvládnout hned.** Zítra je také den.