

Надійна точка опору як позбавити біженців страху перед кризами та невизначеністю

Що відбувається вдома?» «Як моя сім'я?» «Що чекає на мене далі?» Це приблизні питання, які задають собі більшість біженців. Вимушений переїзд пов'язаний з великою невизначеністю та страхом, що постраждалі шукають надійну точку опору. Наступні поради підкажуть, як можна знизити рівень тривожності та невпевненості біженців й запропонувати їм безпеку, а також як свідомо й добре зміцнити себе:

Порада 1: тримайте слово!

Те, що здається очевидним, має центральне значення, особливо коли йдеться про біженців. Для багатьох ситуація, що склалася, призвела до появи дуже високого рівня невпевненості, яка негативно вплинула на їхню довіру до світу та інших людей. Це особливо важливо при роботі з біженцями. Тому переконайтеся, що дотримуєтеся призначених зустрічей, демонструйте надійність й не залишайте жодних сумнівів у тому, що вам можна довіряти. Звичайно, це не означає, що ваші почуття не мають значення. Якщо ситуація занадто близька для вас, це цілком нормально. Ви маєте право висловитися, якщо вважаєте ситуацію стресовою.

Порада 2: поставте себе на місце біженців

Факт: мало хто із нас по-справжньому розуміє, що таке бути вимушеним втікачем. Це — нормально. Тому важко уявити, що відчувають такі люди: військові злочини, жорстоке поводження, втрата членів родини, втрата всього майна — це лише кілька прикладів.

Саме тому важливо реагувати на потреби біженців і дбайливо до них ставитися. Не починайте з того місця, де ви зараз, а подумайте про те, через що пройшла людина, яку ви бачите перед собою. Це дає біженцям відчуття безпеки та розуміння.

Порада 3: спільнота позбавляє від страхів

Людині потрібен соціум. Йому потрібне спілкування з іншими, щоб бути щасливим. Саме так спільнота може допомогти біженцям позбавитися від невпевненості та страхів. Під час втечі багато людей розлучаються зі своїми родинами та почуваються самотніми. Переїзд до притулку і, можливо, зіткнення з новою культурою може бути дуже страшним. Доречним у цьому разі буде, якщо під час переїзду людина буде не одна. Незалежно від того, чи це інші лідери, чи ви як господар, кожен позитивний соціальний контакт допомагає зменшити страхи та невпевненість.

Порада 4: стати надійною точкою опори

При прямому контакті з біженцями ви є ключовою фігурою для їхнього благополуччя. Ти їхня перша точка контакту, довірена особа, маяк у бурхливому морі. Ви як така фігура можете запропонувати безпеку. Свідомо налагоджуйте стосунки з біженцями, якими ви опікуєтеся, і надайте їм підтримку в неспокійні часи. Заохочуйте їх користуватися професійною психологічною підтримкою, коли це необхідно, і давайте поради щодо бюрократичних питань.

Контрольний список: Як я можу позитивно підтримати біженців, які живуть зі мною?



- ✓ На початку діяти як «міст»: різними способами — таким чином ви також зміцните довіру:
- ✓ Наближайте біженців до своєї культури різними способами (наприклад, кулінарні)
- ✓ Дайте своїм гостям простір і час, щоб переорієнтуватися.
- ✓ Подайте сигнал, що ви «тут», якщо потрібна допомога.
- ✓ Поясніть повсякденне життя в Німеччині, тому що багато повсякденних дій, які люди, які живуть у Німеччині, сприймають як належне, для біженців є новими.

Порада 5: зверніть увагу на свої особисті ресурси

Людям потрібні ресурси для вирішення повсякденних проблем і тим більше для вирішення критичних ситуацій. Таким чином, це ключ до стабілізаційних заходів. Щоб бути «твердими, як скеля» і відповідним чином підтримувати інших людей у повсякденному житті, ми маємо передусім звернути увагу на свої особисті ресурси, тобто джерела сили.

Додаткова порада: психологічні (онлайн) консультації під час кризи

Невпевненість і страх можуть проявлятися як у вас, так і в біженцях, якими ви опікуєтесь. У психологічній консультації ви можете обговорити ці страхи та невпевненість безпосередньо зі своїм психологом. Ви можете дізнатися, як виникають страхи, і розробити стратегії подолання невпевненості.

Поради щодо зміцнення особистих ресурсів



Усвідомте свою кризову компетентність

Подумайте про те, як ви досі справлялися з кризами. Які навички та інші інструменти (включаючи особисту мережу) ви мали у своєму розпорядженні?

Час від часу приділяйте час своїй творчості

Часто все, що допомагає, — це коротка перерва, деяка відстань й віра в те, що багато проблем вирішаться самі собою, якщо ви знову приділите час і простір своїй творчості та внутрішній впевненості в собі.

Бережіть себе

Чудово, коли ми щедрі й добрі до інших і раді їм допомогти. Але якщо ви самі перебуваєте в кризі, важливо щодня дбати про себе. Подбайте про хорошу профілактику стресу.

Розвивайте піклування про стосунки

Хороші друзі та функціональні мережі є важливим ключем до стійкості та управління кризою.

Психологічна консультація онлайн за адресою Instahelp

Група Versicherungskammer із приблизно 7000 співробітниками глибоко вражена воєнними подіями в Україні.

Ці події трагічно показують, що основні демократичні права та суверенне співіснування не можна сприймати як належне, що навіть мир у всій Європі знаходиться під загрозою. Наші думки з жертвами та незліченною кількістю людей, які страждають від поточного конфлікту у Східній Європі.

Нинішній час ставить перед усіма нас серйозний психологічний виклик. Тому ми заохочуємо помічників, які прийняли біженців, психологічною онлайн-службою у співпраці з Instahelp.

Додаткову інформацію про зобов'язання Versicherungskammer Group див. тут. <https://www.vkb.de/content/services/ukraine/>

