

# Поради щодо боротьби з несправедливістю

**Б**гато біженців повідомляють про несправедливість до та під час втечі. Їх виганяють з батьківщини через війни чи інші кризи, і зазвичай до них дуже погано ставляться під час самого польоту. На жаль, у притулках біженців не завжди зустрічають з розпростертими обіймами. Ви також можете зіткнутися з цією несправедливістю, оскільки ви безпосередньо стикаєтеся з біженцями, піклуючись про них. Наступні поради підкажуть вам, як боротися з несправедливістю та справлятися з несправедливістю.

## Порада 1: Подавати приклад

У світі вистачає несправедливості. Але є люди, які активно намагаються змінити цю ситуацію. Ви — один із них! Приймаючи біженців, ви зробили перший крок до добра. Давали людям притулок. Хоча одній людині важко самотійно встановити справедливість у світі, робота в малих групах може мати велике значення.

Підвищення обізнаності та виявлення несправедливості також може допомогти їх перемогти. Часто несправедливість не проявляється активно. Суб'єктивне відчуття виражає це: Хоча особа А вважає, що вона абсолютно права, особа Б може сприймати це зовсім інакше. Тому спілкування та вирішення проблем несправедливості є дуже важливими.

## Порада 2: Класифікувати несправедливість

Працюючи з біженцями, швидко складається враження, що все і всі проти них: країни залишають кризову країну самотійно розбиратися із проблемою, біженцям відмовляють на кордонах замість того, щоб отримати підтримку, а в притулках надмірно складна бюрократія ускладнює інтеграцію біженців. Соціум також, схоже, що проти біженців. Доглядаючи за біженцями, ви швидко відчуваєте розчарування.

Але, як це часто трапляється в житті, у медалі дві сторони. Країни можуть не підтримувати кризову країну, оскільки їхні руки зв'язані з невідомих причин. Прикордонникам дають вказівки діяти проти потоку біженців, хоча їм самим це огидно. Або бюрократія є важливою для багатьох держав. Крім того, багато країн прагнуть спростити процеси інтеграції для біженців і зробити їх легкодоступними. Це не завжди те, чим здається.

Ці знання можуть допомогти поглянути на справу більш реалістично. За кожною несправедливістю стоїть хтось, хто замишляє щось погане. Іноді несправедливість ґрунтується на проблемах спілкування, хибних упередженнях або невігластві.

## Порада 3: Відпустіть свій гнів на несправедливість

Наголосимо одразу: фізичне насильство — не вихід! Так само мало, як і «перекидати» гнів на сторонніх. Однак, щоб наочно вгамувати гнів, може бути корисно записати негативні емоції. Будь то у формі щоденника чи листів, «запис» гніву може допомогти позбутися його. Абсолютно нормально реагувати на несправедливість гнівом або сумом. Тому не стримуйте ці емоції, а дайте їм простір для розкриття.

## Додаткова порада: Психологічна (онлайн) консультація щодо боротьби з несправедливістю

Несправедливість пригнічує нас, робить нам погано. Часто ми не можемо зрозуміти, чому в нашому світі так багато несправедливості. У психологічній консультації ви можете поговорити з психологом про несправедливість і розробити стратегії боротьби з нею.



## 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/>

