

HOGYAN SEGÍTS JÓL?

BEFOGADÓ CSALÁDKÉNT



A HÁBORÚ KRÍZISHELYZET

A krízis váratlan, lélektanilag kritikus helyzet, nem kerülhető el, így szembe kell vele nézni. Egy korábbi egyensúlyi állapot felborulása, melyben rengeteg érzelem jelenik meg: kudarc, szorongás, pánik, tehetetlenség, kiszolgáltatottság.



KRÍZISBEN...

Az ember pszichésen beszűkül, a gondolatai csak az események körül forognak, pánikot élhet át, bénultságot érezhet, a kontrollt elveszíti. A háború a menekültek számára olyan krízis, amelyben hatalmas veszteséget élnek át, legyen szó a biztonságérzetükről, az anyagi javaikról, az emberi kapcsolataikról, vagy az igazságos világba vetett hitükről.



MIRE VAN SZÜKSÉGE A MENEKÜLTEKNEK?



A legfontosabb igényük ebben a helyzetben az, hogy biztonságban érezzék magukat. Ennek az első lépése az alapvető szükségleteik - tudjanak enni, inni zuhanyozni és pihenni.



A krízisben gyakran az a legnehezebb, hogy az emberek elveszítik az irányítást a saját helyzetük felett. Segíts nekik abban, hogy visszaszerezzék a kontrollt! Engedd meg, hogy minden abban a tempóban történjen, ahogy az nekik a legjobb



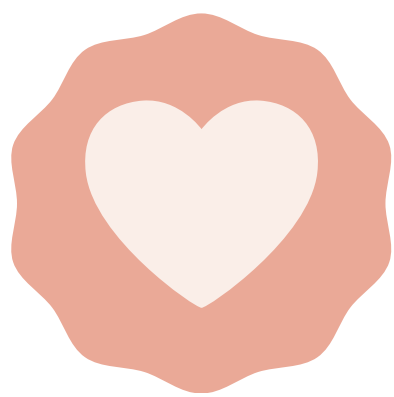
HOGYAN SEGÍTS JÓL?

BEFOGADÓ CSALÁDKÉNT

GYEREK A BEFOGADÓ CSALÁDBAN Hogyan beszélj vele?



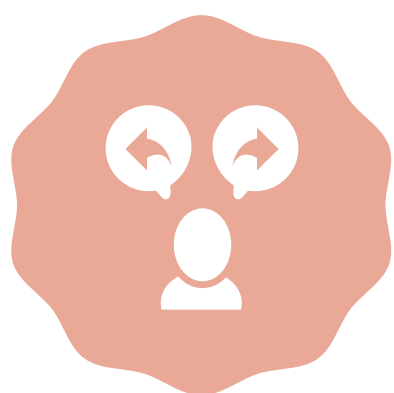
Fontos, hogy ha van gyerek a befogadó családban, akkor beszélj vele a befogadás előtt. Nyugodt körülmények között hallgasd meg a véleményét, gondolatait!



BeszéljeteK a háborúról az életkorának és érdeklődésének megfelelően. BeszéljeteK arról is, hogy vajon mit élnek meg azok, akiket befogadtok és milyen igényeik lehetnek ebben a helyzetben.



A befogadás alatt is próbálj teret, időt biztosítani számára, hogy elmondhassa, ha valami nem jó neki és feltehesse a kérdéseit.



Erősítsd meg, hiszen ő maga is sokat segít azzal, hogy befogadja az adott családot az otthonába és megosztja velük a mindennapjait, a játékait vagy a szobáját!



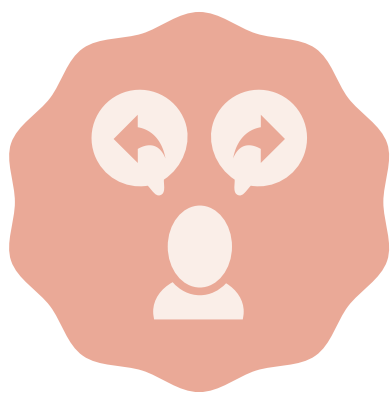
HOGYAN SEGÍTS JÓL?

BEFOGADÓ CSALÁDKÉNT



MIRE FIGYELJ, HA BEFOGADÓ VAGY?

A menekültek jelenleg kiszolgáltatva érzik magukat, ezért szívességgként élhetik meg, hogy átmeneti otthont nyújtasz számukra. Ebben a helyzetben valószínűleg úgy érzik, hogy meg kell felelniük neked, például válaszoljanak a feltett kérdésekre, akkor is, ha nem szeretnének.



MINDENKINEK MÁS JELENT SEGÍTSÉGET

Az is lehet, hogy kifejezetten szeretnének beszélni az őket ért támadásról, a menekülésükről, az ehhez kapcsolódó gondolataikról, érzéseikről. Fontos, hogy tekintettel legyél arra, hogy ebben mindenkinek más az igénye. Ami segítség lenne neked, az nem biztos, hogy segítség az adott családnak!



"HÁTTÉRBE MARADNI" TÁMASZKÉNT

Nagyon fontos és különleges segítséget nyújtasz azzal, hogy befogadod a menekülőket az otthonodba! A biztonság adásával és információkkal is segíted őket ebben a zűrzavaros és nehéz helyzetben. Fontos, hogy "háttérben tudj maradni": engedd meg, hogy ez a helyzet róluk szóljon. Kínálj lehetőséget a beszélgetéshez, pl: "Itt vagyok, ha szeretnél róla beszélni", de ne faggasd őket!

Legyél támasz, de ne feledd: a valódi biztonságot a befogadott család tagjai jelentik egymás számára!

