CENTRUM PRE VÝSKUM ETNICITY A KULTÚRY, WWW.CVEK.SK, INFO@CVEK.SK
NADÁCIA MILANA ŠIMEČKU, WWW.NADACIAMILANASIMECKU.SK,
NMS@NADACIAMS.SK

Čo prežívajú utečenci a ako situáciu zvládnuť

Ak čítate tento text, pravdepodobne ste v poslednom období prišli do kontaktu s ľuďmi, ktorí utekajú z Ukrajiny. Možno ste im poskytli ubytovanie, sprevádzate ich na úradoch, alebo im poskytujete akýkoľvek typ pomoci. Je to veľmi dôležité, ale pravdepodobne aj pre vás náročné.

V tejto súvislosti je však užitočné vedieť, ako sa ľudia utekajúci pred vojnou momentálne cítia, čo prežívajú a ako sa pravdepodobne budú správať v nasledujúcom období.

Skúsenosti z iných krajín, ktoré prijímali utečencov ukazujú, že existuje určitý fenomén, ktorý je pomerne univerzálny a prežívajú ho vo väčšej či menšej miere všetci utečenci. Volá sa **KULTÚRNY ŠOK** alebo **šok z akútne vzniknutej situácie**. Je to ich reakcia na obrovský stres, ktorým prechádzajú. To, ako im pomôžeme sa s ním vyrovnať, môže mať obrovský vplyv na ich situáciu.

Ľudia zažívajúci takýto šok obvykle prechádzajú viacerými fázami.

1. Prvou fázou je **obrovská úľava z toho, že sú v bezpečí** a že im nehrozí bezprostredné nebezpečenstvo. Získali prvú pomoc od ľudí naokolo, majú kde prespať, osprchovať sa, najesť. V tejto fáze prežívajú a často aj prejavujú veľkú vďačnosť ľuďom alebo inštitúciám, ktoré im pomohli.

2. Po tejto fáze však nastáva tzv. **„kríza“**. Ľudia si naplno uvedomujú, že sú ďaleko od domova, na Ukrajine ostali ich rodiny, priatelia, známi. Sú v cudzej krajine, nerozumejú dobre jazyku, nemajú dosť informácií o tom, čo sa bude diať, pociťujú neistotu. V tejto fáze sa môže výrazne zmeniť ich prežívanie, ale aj správanie. Možno sa budú javiť ako nevďační, môžu sa utiahnuť do seba, nekomunikovať, môžu celé hodiny a dni spať a na nič nereagovať. Môže sa u nich prejaviť aj nevraživosť voči svojmu okoliu. Vnímajte to prosím tak, že nič z toho nie je vaša chyba a ani chyba týchto ľudí. Je to prirodzený proces a my všetci im môžeme pomôcť ho prekonať.

3. Treťou fázou je postupné **prispôsobenie sa situácii a adaptácia.** Ľudia si postupne začínajú uvedomovať svoje reálne možnosti, začnú riešiť konkrétne a praktické veci, dívať sa do (aj keď len najbližšej) budúcnosti. V tomto procese však môžu kedykoľvek znova upadnúť do krízy, najmä ak nedostanú správnu podporu a budú sa stretávať s bariérami zo strany ostatných ľudí alebo inštitúcií. Prípadne ak budú dostávať zlé správy od svojich príbuzných doma. Chce to trpezlivosť na všetkých stranách.

Čo pomáha pri zvládaní kultúrneho šoku?

- **Uznanie situácie** – v prvom rade je dôležité, aby si všetci, ktorí poskytujú pomoc uvedomili, čím všetkým títo ľudia prechádzajú a uznali im právo na reakcie, ktoré sú možno z nášho pohľadu niekedy neštandardné.

- **Informácie** – ľudia v tejto súvislosti potrebujú mať základné informácie o tom, aká je ich situácia a aké sú ich ďalšie možnosti. Dôležité je informovať ich (v jazyku, ktorému dobre rozumejú) o tom, aké možnosti pobytového statusu môžu získať a akým spôsobom. Potrebujú vedieť, kde a ako môžu vybaviť potrebné náležitosti, kde nájsť lekára, školu pre deti, ako vybaviť telefón či internet. To im umožní reálne uchopiť svoju situáciu a mať nad ňou aspoň trochu kontrolu

- **Kontakt so známym prostredím** – dôležité je, aby nebolo všetko a všetci, s kým utečenci prichádzajú do kontaktu, len cudzie. Je kľúčové, aby mohli hovoriť svojím jazykom a aby aj informácie dostávali v tomto jazyku alebo aspoň v jazyku, ktorému dobre rozumejú. V neskorších fázach je dôležité, aby sa mohli stretávať a udržiavať kontakty s ľuďmi, ktorí pochádzajú z ich krajiny alebo sú im akokoľvek blízki. Môžu pomôcť aj knihy, časopisy, filmy v ukrajinčine – samozrejme veľmi citlivo s ohľadom na situáciu a stres, v ktorom sa nachádzajú

- **Vytvorenie komunity** – v ďalších obdobiach bude veľmi dôležité, aby ľudia z Ukrajiny nezostali izolovaní a mali možnosť vytvárať aj širšie väzby (bez ohľadu na to, ako dlho tu ostanú). Časom si môžu nájsť prácu alebo sa zúčastňovať rôznych spoločných aktivít so svojimi krajanmi, ale aj (najmä) s ľuďmi z komunity, v ktorej žijú. Vytváranie nových vzťahov a priateľstiev môže veľmi napomôcť prekonávaniu stresu a šoku, o ktorom sme písali vyššie.

Trauma u utečencov

Ak ľudia musia opustiť svoj domov v dôsledku vojny, príchod do novej spoločnosti a snaha ostať v nej môže byť doslova traumou. Traumatizácia u vojnových utečencov navyše nekončí tým, že sa dostanú do bezpečnej krajiny, teda napríklad na Slovensko. Po počiatočnej úľave z príchodu do bezpečnej krajiny nastupuje stres z neznámej spoločnosti, inak fungujúcich pravidiel a bariér (jazyková, kultúrna, sociálna), ktoré je ťažké prekonávať. Okrem toho utečenci neustále prežívajú obrovský strach o svoju krajinu a svojich blízkych, ktorí v nej ostali a zúčastňujú sa bojov. Nové, neznáme prostredie neponúka také zdroje opory, aké by mali vo svojom pôvodnom prostredí.

Traumatizácia sa u utečencov môže prejavovať rôzne, od úplného stiahnutia sa do svojho vnútra, cez fyzické prejavy (bolesti hlavy, brucha, dýchacie ťažkosti, poruchy príjmu potravy, nespavosť a pod.) až po podráždenosť a agresivitu.

Medzi **najčastejšie prejavy traumatizácie** patrí:

- **zvýšené nabudenie** – človek je neustále v strehu, v strese, nedokáže sa upokojiť, nedokáže spať, ľahko sa podráždi
- **emocionálne otupenie** – neschopnosť prežívať či prejaviť emócie
- **znovuprežívanie traumy** – utečencom sa neustále vracajú zážitky z vojny
- **apatia**
- **nočné mory**
- **depresia**
- **agresivita**

VŠETKY TIETO PREJAVY SÚ ÚPLNE NORMÁLNE

V prípade, že sa s nimi stretnete, **neberte ich osobne, nijak ich nehodnoťte a nepripisujte im ďalší význam.** Prejavte **porozumenie tomu, čo prežívajú. Neočakávajte neustálu vďačnosť**, tú môžu prežívať bezprostredne po príchode, kedy si na chvíľu vydýchnu, že sa dostali do fyzického bezpečia. V rôznych vekových kategóriách sa navyše trauma môže prejavovať rôznym spôsobom (viac o prejavoch v jednotlivých vekových kategóriách nájdete v manuáli Ligy za duševné zdravie).

V neposlednom rade, **táto situácia je extrémne náročná aj pre vás**, ktorí ste utečencov z Ukrajiny prijali do svojich domovov, pracujete ako dobrovoľníci alebo sa s nimi stretávate inak. **Dbajte aj na svoje duševné zdravie a v prípade, že potrebujete podporu, obráťte sa na odborníkov** (napríklad Ligu za duševné zdravie, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie či IPčko).

Podrobné informácie o tom, aké rôzne prejavy môže trauma u rôznych vekových skupín mať, a čo pomáha pri ich zvládaní **nájdete vo veľkom manuáli Ligy za duševné zdravie**.

Možnosti zostať na Slovensku

Po príchode na Slovensko majú občania Ukrajiny **3 možnosti**:

- **BEZVÍZOVÝ STYK** im umožňuje zdržať sa tu 90 dní. Ich ďalší status musia vyriešiť počas týchto dní. Ak dovtedy nepožiadajú o dočasné útočisko alebo azyl, odporučte im vyhľadať pomoc právnika. Osloviť môžu aj Ligu za ľudské práva, ktorá im niekoho odporučí.

- Požiadať môžu aj o **DOČASNÉ ÚTOČISKO**, čím získavajú tolerovaný pobyt s možnosťou pracovať na Slovensku bez pracovného povolenia a prístup k základnej zdravotnej starostlivosti do konca roka 2022. Vzťahuje sa aj na ich rodinných príslušníkov (manžela/manželku, maloleté deti, rodičov dieťaťa). O dočasné útočisko môžu požiadať na hraniciach, ale aj na Oddeleniach cudzineckej polície.

- Môžu požiadať aj o **MEDZINÁRODNÚ OCHRANU (AZYL)**, pri ktorej sa musia zdržiavať v azylovom tábore Humenné.

Viac informácií nájdete na www.ukraineslovakia.sk (informácie sú dostupné v slovenčine, angličtine a ukrajinčine)

ĽUDIA UTEKAJÚCI Z UKRAJINY S INÝM AKO UKRAJINSKÝM OBČIANSTVOM

Slovensko umožňuje **vstup všetkým ľuďom utekajúcim pred vojnou na Ukrajine, vrátane ľudí, ktorí nemajú ukrajinské občianstvo, ale majú tam povolenie na pobyt.** Ak majú dané osoby iné ako ukrajinské občianstvo, do troch pracovných dní by mali nahlásiť svoj pobyt na Cudzineckej polícii SR a zároveň by mali kontaktovať veľvyslanectvo svojej domovskej krajiny, mali by ich informovať o svojej situácii a požiadať o pomoc s odchodom zo Slovenska.

Viac informácií nájdete na **www.ukraineslovakia.sk** (informácie sú dostupné v slovenčine, angličtine a ukrajinčine). Ak sa potrebujete informovať, ako postupovať ďalej, môžete kontaktovať aj **Ligu za ľudské práva na +421 918 366 968** alebo emailom na **ukrajina@hrl.sk.**

Ďalšie dôležité informácie pre ľudí prichádzajúcich z Ukrajiny nájdete aj **na štátnej webovej stránke s informáciami: https://ua.gov.sk/** .

Praktické informácie

Pomoc

Ak ľudia utekajúci pred vojnou na Ukrajine potrebujú nejakú materiálnu pomoc, dopravu alebo ubytovanie, prosím navštívte tento portál, ktorý sprostredkúva rôznu formu pomoci: **www.ktopomozeukrajine.sk**.

Ak potrebujete sprostredkovať ubytovanie, pomoc poskytuje aj tento portál, ktorý ponúka štátne, hotelové aj súkromné ubytovanie: **https://pomocpreukrajinu.sk/sk**.

Peniaze

Banky momentálne hrivny nevymieňajú, len niektoré zmenárne.

Slovenské banky umiestnili pri hraniciach nové bankomaty, z ktorých sa dá vybrať hotovosť v eurách. Mnohé si neúčtujú poplatky. Niektoré banky nespoplatňujú prevody na Ukrajinu, pre Ukrajincov **ponúkajú účty na rok zadarmo** (vrátane internetbankingu a platobnej karty). **Na zriadenie účtu potrebujete platný preukaz totožnosti s fotografiou.**

Informácie **Slovenskej sporiteľne** k situácii sú dostupné TU.
Informácie **Tatrabanky** k situácii sú dostupné TU.

Zároveň, ak si ľudia potrebujú vybrať peniaze cez **Western Union**, môžu tak urobiť na pobočkách pošty, viac informácií o pobočkách TU.

Telefonovanie

Niektorí slovenskí operátori zrušili roamingové poplatky na Ukrajinu, a preto ich klienti na Ukrajinu zo slovenskej SIM-karty volajú a smskujú za ceny ako v EÚ. Na hraniciach rozdávajú operátori zadarmo SIMkarty s kreditom.
SIM KARTY ZDARMA môžu Ukrajinci získať na pobočkách O2 a Telekom. Na vybavenie budú potrebovať **platný preukaz totožnosti s fotografiou**. Kredit si môžu dobiť v Telekom centrách, na pošte, vo vybraných bankomatoch, v pobočkách Tiposu.

Praktické informácie

Doprava

Železničná spoločnosť SR zriadila **dopravu vo všetkých vlakoch pre občanov Ukrajiny zadarmo.**

Potrebujú na to **cestovný pas alebo občiansky preukaz**. Viaceré **kraje tiež poskytujú dopravu zadarmo, prosím overte si, či aj ten Váš**. Vlakové a autobusové spojenie môžete nájsť na www.cp.sk.

Vzdelávanie pre deti

Kým deti z Ukrajiny budú môcť nastúpiť do školy, môžu sa vzdelávať aspoň online. Momentálne je dostupné **online vzdelávanie v ukrajinčine pre deti na základnej škole.** Rodič i dieťa sa pripoja na videohovor s ukrajinským učiteľom, a potom sa už môžu interaktívne a hravo učiť. Na platforme je už tím siedmych učiteľov a koordinátorov, ktorí zabezpečujú preklady, online učebnice z Ukrajiny, tréning učiteľov s trénermi z Ligy za duševné zdravie. Platforma bola vyvinutá ateliérom Soficreo spolu s Touch4IT a Studiom Echt. Pripojiť sa možno TU (**http://schooltogo.online/**)