



Flóttamönnum komið til bjargar á Miðjarðarhafinu

Að hitta fólk í flóttamannaaðstæðum

Hvernig á að veita viðeigandi stuðning



Rauði krossinn



Allir eiga rétt til að leita og njóta gríðlands erlendis gegn ofsóknum. 14. grein mannréttindayfirlýsingar S.P.

Að draga úr eða losa um streitu og streituvalda fólks í flóttamannaaðstæðum er nauðsynlegt. Sama hve góður stuðningur er veittur mun hann aldrei geta þurrkað út fortíðina, en stuðningur getur hins vegar skipt sköpum og komið í veg fyrir þróun nýrra streituvalda. Að sama skapi er vandasamt fyrir einstaklinga að öðlast yfirsýn yfir streituvalda upp á sitt einsdæmi, sérstaklega þegar aðstæður eru erfiðar. Viðeigandi stuðningur felur í sér bæði tilfinningalegan stuðning og hagnýta aðstoð.

FIMM GRUNDVALLARREGLUR

Einstaklingar hafa mikla hæfni til að takast á við streituvaldandi aðstæður. Líkamar okkar hafa sjálfvirk viðbrögð gagnvart afar ógnandi aðstæðum. Við bregðumst við þegar heilinn fær skilaboð um að ógn steðji að og gerum það sem við getum til að sigrast á ógninni eða leiða hana hjá okkur. Hvernig við bregðumst við veltur á fjölmörgum þáttum. Einn þeirra mikilvægustu er stuðningur frá umhverfinu í kringum okkur.

Það eru fimm grundvallarreglur sem við vitum að eru hjálplegar. Hægt er að aðlaga þessar reglur til þess að þær henti einstaklingum og aðstæðum.

STUÐLAÐU AÐ ÖRYGGISTILFINNINGU

- Tryggðu nákvæmar og einfaldar upplýsingar um hvaða aðstoð er í boði.
- Fylgstu vel með og vertu meðvitað/ meðvitauður um menningarmun í daglegum aðstæðum.

- Tryggðu aðgang að réttum upplýsingum um samfélagið og þekkingu á hvernig og hvar á að sækja heilbrigðisþjónustu.
- Tryggðu að umhverfið sé hlýlegt og öruggt fyrir alla.
- Sjáðu til þess að börn hafi leikföng og rými til að leika sér.

STUÐLAÐU AÐ RÓLYNDI

- Hjálpaðu til við að skapa daglegar venjur.
- Mundu að hreyfing hjálpar við að losa um og stjórna streitu í líkamanum.
- Reyndu að bjóða upp á afþreyingu sem er kunnugleg og streitulosandi (til dæmis handverk, borðspil, teikna o.s.frv.).
- Vertu þolinmóð/ur; sýndu virðingu og skilning fyrir ólíkum viðbrögðum líkt og reiði og pirringi.
- Hlustaðu af athygli og áhuga á frásagnir og tilfinningar þeirra sem vilja segja frá. Mundu að það eru engar réttar eða rangar tilfinningar.
- Forðastu ágengar spurningar sem gætu ýtt undir frekari streitu.

STUÐLAÐU AÐ SAMSTÖÐU OG SAMHYGGÐ

- Hjálpaðu flóttafólki að halda sambandi við ættingja sína og fjölskyldu.
- Samþykktu og viðurkenndu hvern einstakling sem þú hittir.
- Skapaðu aðstæður þar sem fólk getur hist, rætt saman og sinnt áhugamálum og tómstundum.
- Hvettu flóttafólk til að taka þátt í sjálfbæðastarfi og aðstoða aðra.
- Sýndu þakklæti og taktu eftir ef aðrir aðstoða, jafnvel þó það sé lítið.
- Samvinna meðal stuðningsaðila er mikilvæg til að samræma stuðninginn.

STUÐLAÐU AÐ SJÁLFSÖRYGGI FÓLKIS Í NÝJU SAMFÉLAGI

- Stuðlaðu að því að allt sem fram fer sé skiljanlegt, viðráðanlegt og hafi tilgang.
- Gerðu fólki kleift að taka virkan þátt í skipulagi viðburða.
- Veittu aðstoð við að koma á sambandi við yfirvöld, íþróttafélög og stofnanir.
- Aðstoðaðu við að læra íslensku og við að eiga samskipti við aðra.
- Ýttu undir forvitni um íslenskt samfélag og tengslin við kunnuglega hluti eins og leiki, tónlist, mat, siði og venjur og sjónvarpsþætti frá heimalandi flóttafólksins.
- Aðstoðaðu flóttafólk við að leysa vandamál sjálft og hjálpa sér sjálft. Þegar nauðsynlegt er, gerið þá áætlanir saman og aðstoðaðu við að forgangsraða verkefnum.

STUÐLAÐU AÐ VON

Allar meginreglurnar sem eru taldar upp hér að ofan stuðla að von. Í erfiðustu aðstæðunum getur vonin verið spurning um að gera næstu mínútur, klukkutíma eða daga bærillega.

- Vertu þolinmóð/ur og gerðu ráð fyrir að stuðningurinn sé langtímaverkefni, ekki skammtímaverkefni.
- Sýndu traust á getu annarra til að bjarga sér.

Heimildir:

Sænski Rauði krossinn (2016) – Meeting people in refugee situations how to provide proper support.
www.redcross.se

Landsskrifstofa Efstaleiti 9
103 Reykjavík
Sími 570 4000
central@redcross.is
www.raudikrossinn.is

