

## **Potřeba pomoci, když potřebujeme nejvíce pomoci sami sobě**

Daniel Kolský / 3/3/2022

Hodně z toho co chceme dělat děláme nyní kvůli sami sobě - je to reakce na stres a pocit, že "něco musím udělat".

Co tedy dělat a co nedělat?

Začít se připravovat na to, že po tom co jsme prošli covidem, tohle je další situace, která bude trvat dlouhou dobu a až konflikt skončí tak obrovská část Ukrajiny je konfliktem zásadně zničená.

To bohužel známe z předchozích putinových konfliktů (Čečensko, Sýrie). Součástí strategie Ruska je zcela bezohledná válka kde zcela neuznávají konvence a pravidla, protože takový ten režim je ze své podstaty.

Mě osobně zajímá co jsou věci, které můžeme ovlivnit a těch je pořád hodně.

Bojovat zatím vláda naše občany neuvolnila tedy to nebudu komentovat. Možností je i tak hodně.

Můžete se zapojit do mnoha aktivit, které nyní běží.

Můžete nabídnout svou expertní znalost/zkušenost/vzdělání, neo jako dobrovolník/dobrovolnice pro některou z organizací Konsorcium nevládních organizací pracujících s migranty v ČR

Můžete to udělat prostřednictvím platformy [www.pomahejukrajine.cz](http://www.pomahejukrajine.cz)

Ale především, možná si na chvíli zamyslet, dobře se vyspat a sledovat co celá situace s vámi samotnými a lidmi kolem dělá.

Jestli trvalé sledování zpráv, sociálních sítí, konstantní příliv zpráv není přece jen trochu náročný a jestli není dobré s tím obezřetně zacházet a trochu poodstoupit? Známe tuhle situace dva roky z covidu - nadšení pro vše a následně o hodně komplikovanější situaci.

Všichni jsme ve stresu a musíme brát v potaz, že lidé, kteří přichází z válečné zóny, prošli traumaty a jsou v prostředí, které je pro ně cizí. Může být i výrazná jazyková bariéra, i když lidé říkají, že rozumí, nemusí zcela přesně rozumět - mějte trpělivost a samozřejmě nejlépe zajistěte někoho, kdo může pomoci s tlumočením.

Když chcete pomáhat rozmyslete si, co reálně můžete nabídnout, na jak dlouho a neslibujte věci, které neumíte splnit.

Neočekávejte, že všichni potřebují pomoc a nevykládejte si to tak, že lidé jsou nevděční, když nabízenou pomoc nevyužijí. Lidé chtějí být svobodní a ne všichni potřebují pomoc nebo ji nechtějí využít. Nebo ji nechtějí využít od vás - neciňte se, že lidé jsou nevděční.



[www.danielkolsky.cz](http://www.danielkolsky.cz)

Nepodmiňujte pomoc čímkoliv dalším ze strany příchozích a nevyužívejte příchozí na práci nebo cokoliv jiného, co bychom sami nechtěli dělat.

Pokud nabízíte práci (jak to legálně jde viz odkazy níže). Práci nabízejte za stejných podmínek jako místním zaměstnancům a vždy s pracovní smlouvou, které obě strany zcela rozumí. Pořádně se o tom ujistěte a všechny dohody si napište, ať obě strany mají čas si dohodu rozmyslet - tedy nedostávejte lidi do dalšího stresu.

Vždy zachovávejte ke všem lidem úctu, rovnost a důstojnost, představte sebe v takové situaci.

Pokud nastane jakýkoliv problém, konflikt, nebo situace, která je nepříjemná snažme se ji urovnat, využijte možnost překladatelů, nebo některé z organizací, které s příchozími dlouhodobě pracují.

Přemýšlejte o sobě, dělejte věci, které snižují stres, ozvěte se lidem, které máte rádi a mluvejte spolu - jasně asi i stresu, strachu, ale i možnostech a věcech, které můžete kolem sebe ovlivnit.

Stavte se na kafe a běžte se projít <3

