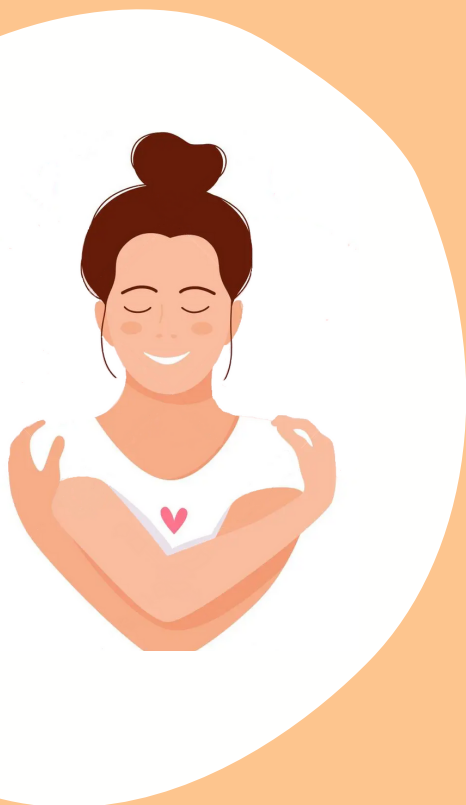


# BUONE PRASSI DI AIUTO AI PROFUGHI UCRAINI

## AD USO DEL VOLONTARIATO

### 1- ABBI CURA DI TE



La prima regola per poter offrire un aiuto efficace in emergenza è quello di 'essere parte' della soluzione e non del problema! Questo significa che **occorre garantire sempre a se stessi le massime condizioni di sicurezza, anche psicologica.**

Se si riconosce di non essere in grado di sostenere psicologicamente la relazione con la sofferenza dell'altro, perché ci mette ansia, angoscia, panico, depressione, rabbia..., allora è sicuramente meglio trovare un altro modo, più consono alla nostra 'psicologia' e anche alle nostre competenze per dare aiuto (per es. occupandosi di logistica, comunicazioni...)

### 2- PRENDITI DELLE PAUSE DI RIPOSO

Dopo due anni di emergenza pandemica e di notizie dense di presagi sinistri è possibile che tu abbia bisogno di pause di riposo più frequenti: lo stress e la fatica che puoi avvertire è assolutamente normale in una condizione così anormale, catastrofica e imprevedibile, come quella che stiamo vivendo.



**Concediti spazi di decompressione emotiva**, prevedi momenti di astensione dalle attività di volontariato per ridurre la tensione e l'impegno, e dedicati ad attività che ti rilassano e che ti aiutano a riconquistare il controllo e la serenità.

### 3- NON CAUSARE ULTERIORI DANNO PSICOLOGICO

**Nelle vittime, dirette e indirette della guerra ci sono 'ferite psicologiche aperte'.** Perciò occorre stare attenti a non *toccarle* incautamente per non accentuare il dolore, anche se nelle nostre migliori intenzioni ci sarebbe la generosa volontà di alleviarlo quel dolore! E' consigliabile: non essere invadente, intrusivo né insistente, non costringere nessuno a parlare, se non ne ha voglia; quando qualcuno, invece, vuole parlare, ascoltalò (per quanto sei in grado di sostenere), offrendo attenzione e discrezione.



Se ti accorgi che una persona è in difficoltà tali da avere bisogno di aiuto psicologico, può essere utile non intervenire direttamente ma consigliarsi con qualcuno più esperto, che possa valutare meglio il da farsi.

## 4- AIUTA AGENDO SULL'AMBIENTE



Per ogni individuo, il concetto di 'ambiente circostante' è molto ampio: è fatto di suoni, odori, immagini, gesti... attraverso cui passano emozioni, sentimenti, pensieri, intenzioni. Si può aiutare molto agendo sull'ambiente circostante! Per es. quando si vuole **creare un clima sereno** e che faccia sentire le persone al sicuro, è bene parlare con calma e con un volume di voce controllato, evitare rumori troppo forti e improvvisi, **cercare parole all'insegna della speranza e positività**.

## 5- RISPETTA LA LORO IDENTITA', SOFFERENZA E RESILIENZA

**Non agire in solitudine** ma cerca di partecipare a piani di interventi strutturati e coordinati da enti, istituzioni e associazioni dedicate ed esperte di contesti emergenziali: rispetta la sofferenza e il dolore dell'altro, agendo in modo consapevole e organizzato.

Cerca di creare un ambiente rispettoso nei confronti della identità, tradizione e dignità delle persone, prestando attenzione alle differenze sociali e culturali. Facilita e sostieni la capacità di resilienza, la tutela dei diritti e della libertà dei profughi



Se una persona è in grado di essere autonoma nel soddisfacimento dei suoi bisogni di base, è bene non sostituirsi a lei. E' essenziale aiutare le persone ad essere massimamente autonome, 'insegnando loro a pescare, piuttosto che procurando loro pesce tutti i giorni!'

## 6- NON AVERE NESSUN TIPO DI ASPETTATIVA



**Non chiedere nulla** (di materiale o simbolico) in cambio del tuo aiuto! Le persone molto sofferenti possono essere soverchiate dalle loro difficoltà da non riuscire a prestare attenzione alla riconoscenza.

Ma, parafrasando le parole di Nelson Mandela, noi volontari pensiamo che non ci sia *regalo più grande di quello di dare il proprio tempo e la propria energia per aiutare gli altri senza aspettarsi nulla in cambio*.



L'Associazione Psicologi per i Popoli Emilia Romagna è una OdV, iscritta all'Elenco Regionale del Volontariato di Protezione Civile con nr. 2475, che opera per promuovere i valori dell'assistenza psicosociale e della solidarietà umana nelle emergenze e nell'aiuto alle persone. E' costituita da psicologi esperti in interventi in situazioni di emergenza.