

Nesreča nikoli ne počiva

V času nesreč in kriznih dogodkov je **vsaka podpora dobrodošla**. Vsak lahko v takšnih trenutkih pomaga po svojih najboljših močeh.

Načini podpore so lahko različni:

- prisluhnemo stiski posameznikov,
- podarimo materialne dobrine,
- ponudimo varno zavetje,
- pomagamo pri sanaciji.

Pomembno je, da pri vsakem posamezniku preverimo kaj je tisto, kar v trenutku najbolj potrebuje in pri sebi, ali smo mu to zmožni nuditi.



Pri nudenju čustvene podpore bodimo predvsem razumevajoči in empatični.

KAKO LAHKO POMAGAMO?

- **Prevezemite pobudo**, povejte, da ponujate pomoč in podporo ter jo sogovorniku pomagajte, da jo sprejme od vas ali od drugih.
- **Poslušajte** ter spodbujajte posameznika, da vam pove, kaj se je zgodilo in kako se počuti.
- Osredotočajte se na **tukaj in zdaj**, na odzive, ki so trenutno pomembni.
- Bodite iskreni in **ne zanikajte ali zmanjšujte** teže dogodkom ali sogovornikovim čustvom.
- **Sprejmite sogovornikova in svoja čustva**, ne glede na to ali izražajo jezo, žalost, bolečino, nemoč itd.
- **Navdihnite z upanjem** in pomagajte sogovorniku prepoznati stvari, ki so zanj pomembne in mu dajejo smisel.
- **Okrepite in potrdite** področja, na katerih sogovornik dobro deluje ter ga spodbujajte, da nadaljuje s svojimi vsakdanjimi opravili (skrb zase, za družino in dom, delo).

KAKO NE POMAGAMO?

- **Ne rešujte** sogovornikovih težav, temveč mu pomagajte, da bo znal in zmožel sam poiskati rešitev.
- Ne prepričujte posameznika, naj neha razmišljati o dogodku, naj pozabi, naj bo srečen, da se ni zgodilo še kaj hujšega ipd.
- **Ne odvracajte** sogovornika od njegove težave, sploh če prične izražati močna čustva. Sprejmite jih, njegova težava je resnična.
- Ne govorite zato, da bi zmanjšali **svojo** stisko, nemir, tesnobo, zaskrbljenost, strah itn.
- **Ne spodbujajte primerjanja in sodb** o drugih ljudeh.
- Sogovornika ne zaščitite preveč in mu ne odvzemite vseh bremen. Nekatera opravila so lahko povsem koristna.
- Tudi če sogovornik ne izraža očitnih odzivov, **ne sklepajte**, da ne potrebuje vaše pomoči.

Izogibajte se stavkom, kot so:

"Posledice niso tako hud. Vse bo v redu."

"Pomembno je, da si preživel."

"Lahko bi bilo še huje."

Raje uporabite:

"S čim ti lahko v tem trenutku najbolj pomagam?"

"Sploh si ne morem predstavljati, v kakšnih težavah si trenutno in kako se počutiš. Tukaj sem, če karkoli potrebuješ."

"A bi rad podelil kaj si doživel? Kako se počutiš? Tukaj sem."



Soočanje s travmatičnimi dogodki kot so naravne nesreče in z njimi povezane izgube je dolgotrajen proces. Prav tako smo si posamezniki med seboj precej različni in tako se nekateri s posledicami dogodka srečujejo nekaj dni, drugi nekaj tednov, nekateri pa lahko imajo z dogodkom povezane težave tudi več mesecev ali let.

Vsak lahko pomaga.

Vendar pa se zavedajte svojih omejitev v vlogi podpornika. Ne podcenjujte situacije in se pravočasno obrnite na strokovno pomoč in podporo.

K temu spodbudite tudi posameznike, ki so jih krizni dogodki najbolj prizadeli.