

Válku a okupaci si pamatují, mají strach. Jak mluvit se seniory o Ukrajině?

Současná situace se velmi dotýká i seniorů u nás. *“Mnoho našich klientů se ve vzpomínkách vrací k roku 1968, bojí se, že něco podobného zažijí podruhé,”* říká Soňa H.Morawitzová, ředitelka Nadace Krása pomoci, která se zaměřuje na osamělé seniory. Někteří zažili i válku a hrůzné vzpomínky se jim teď ožívají. Vyvolává to v nich zvýšenou úzkost a strach především o jejich blízké.

Vzpomínají, bojí se. I místní seniory trápí válka vzdálená jen pár set kilometrů

Podle zkušeností terapeutů z Terapeutické linky Sluchátko mají někteří senioři velké obavy. Není se čemu divit, nálety dezinformací jsou často mířené přímo na ně. Může pro ně být opravdu těžké zorientovat se v záplavě často i protichůdných zpráv a doporučení. *“Senioři nyní potřebují někoho, s kým si mohou o svých starostech promluvit. To, že mají možnost s někým sdílet svoje zkušenosti, je pro ně ulevující. Ptejte se, co o současné situaci vědí, kde informace slyšeli, jak jim rozuměli. Také jak často se tím zabývají a co si o tom myslí. Můžete jim vyjádřit pochopení, ale dezinformační strašáky zároveň odmítnout,”* radí Kateřina Novotná, spoluzakladatelka Linky Sluchátko.

Právě na Sluchátko se mohou nyní obrátit senioři nebo jejich příbuzní s žádostí o vyslechnutí a terapeutickou podporu. *“Důležité je také si uvědomit, že senioři jsou pro nás cenným pokladem. Oni totiž mají zkušenosti s takovou situací, už jednou se s ní vyrovnávali. Neberme je proto jen jako zranitelné lidi, kterým pomáháme, ale i jako zdroj informací,”* upozorňuje Novotná. Podle ní se právě my, jejich děti a vnoučata, můžeme od seniorů učit.

Mysleme na to, že senioři potřebují naši pomoc. Oni sami si o ni třeba teď neřeknou, možná mají pocit, že jejich potřeby a problémy nejsou tak velké v porovnání s lidmi přímo zasaženými válkou. Je tedy na nás, abychom jim podali pomocnou ruku a dali jim najevo, že v této těžké době jsme tu s nimi.

Leták “Jak mluvit se staršími lidmi o válce”

Nadace Krása pomoci ve spolupráci s Terapeutickou linkou Sluchátko vytvořili leták *“Jak mluvit se staršími lidmi o válce”*. Plakátek vychází ze zkušeností terapeutů na Lince Sluchátko i zaměstnanců Nadace. Je určený široké veřejnosti a odpovídá na nejčastější otázky, jak reagovat například na sdělení seniorů, klientů Nadace:

„Vzpomínám si na okupaci. Bylo mi 11 let. Tahle doba mi to vrací.“

„V osmašedesátém se také vojákům říkalo, že jdou jen na cvičení.“

„Snažím se si ty zprávy dávkovat, nekoukám tolik na televizi, raději si čtu. Je to pro mě velmi silné.“

Jak s nimi mluvit? Právě na to odpovídá zmíněný leták. *“Druhý leták je určený seniorům a je jim takovou berličkou ve chvíli, když nad současnou situací uvažují a sami si neví rady, jak ji zpracovat,”* říká Morawitzová.

O Nadaci

Nadace vznikla v roce 2008. Založila ji Taťána Gregor Brzobohatá, který je nyní předsedkyní správní rady. Za 14 let fungování Nadace rozdělila mezi další neziskové organizace pomáhající seniorům 34 mil. Kč a celkem seniory podpořila částkou přes 50 mil. Kč. Ve vlastním projektu „Doma bez obav“

pomohla tisícům seniorů, aby mohli žít důstojně v domácím prostředí. Jsou to často lidé, kteří nemají rodinu nebo ji mají daleko a nemají nikoho, kdo by jim v životních situacích pomohl. Nadace Krása pomoci je právě tou pomocnou rukou, která pečuje o praktické i psychické potřeby seniorů. Důležitou součástí práce nadace je osvěta, otevírání seniorských témat na veřejnosti (výživa seniorů, osamělost, dezinformace, zaměstnávání lidí v předdůchodovém věku atd.).

O Sluchátku

Terapeutická linka Sluchátko nabízí psychickou pomoc zdarma pro všechny, kdo se cítí zasažení válkou na Ukrajině. Terapeutická linka Sluchátko není linka krizová, ale psychoterapeutická a již druhým rokem je tu také pro seniory. Linka Sluchátko nabízí na čísle 212 812 540 klientům 6 navazujících terapeutických hovorů se svým psychoterapeutem po telefonu zdarma (klient platí pouze standardní poplatek operátorovi dle svého tarifu, psychoterapeutická služba je zdarma). Službu aktuálně poskytujeme v češtině, ukrajinštině, angličtině i ruštině. Bližší informace na <https://www.linkasluchatko.cz/>.

Kontakt: Kateřina Novotná, předsedkyně správní rady a zakladatelka Sluchátka, +420602347475, terapeuticalinka@gmail.com