



Jsme pro mír - jsme s lidmi: Svépomoc a vzájemná pomoc (pomáhajících)

Odhodlaně pomáháme druhým a jsme lidé, ne roboti. Hledáme dobrou míru mezi porozuměním, vcítěním, soucitem na jedné straně, a nadhledem, odstupem, uzavřením se na straně druhé. Obojí vyladujeme podle situace.

Zásady svépomoci a vzájemné pomoci

vystavěné na postojích **odolnosti, připravenosti a soudržnosti**:

- Uvědomujeme si, že svět je propojený. Žádného člověka neznehodnocujeme. Lidská práva platí pro každého. **V důstojnosti jsme si všichni rovni** – Rus, Ukrajinec, Čech.
- Druhého vnímáme, nesoudíme. **Zkušenost každého je cenná** a přínosná.
- Druhému do hlavy nevidíme, sobě ano. **Říkáme si o to, co potřebujeme, druhých se ptáme.**
- **Umíme si říct o pomoc** a umíme ji odmítnout. „NE“ je dobré slovo.

Jak sobě a druhému můžeme pomoci?

- **Spolupracujme** ve dvojicích anebo skupinách a týmech. Třeba se s kolegou domluvme, že si každý večer zavoláme, jak to jde a co jsme zažili.
- **Uvědomujme si svoji roli**, svůj úkol a tomu odpovídající zodpovědnost. Někteří máme několik rolí. Například: *Tlumočím, snažím se i jinak pomáhat, a zároveň mám rodinu na Ukrajině.* Můžeme pak sami sebe i druhé mást tím, za co pociťujeme zodpovědnosti a jak na co reagujeme. Proto **svoje role označujeme**: *Ted' mluvím za to, že jsem Ukrajinec, a za to, co se děje tam.*
- Při směně **osvěžujme mysl a tělo**: otevřít okno, protáhnout se – napnout a uvolnit, napít se vody. Každý máme proti únavě nějaké tahy. Další se spolu naučíme. Po směně si **odpočinout** znamená také pro každého něco jiného.
- Zaměřujme se na konkrétní činy a na drobné úspěchy. **Uznejme**, co všechno jsme už udělali a co se podařilo. **Slavme.**
- **Přijmeme vlastní možnosti i omezení.** Situaci zvládneme už teď a zvládneme i do budoucna. Jen je třeba se spojit a spolupracovat.
- **Získávejme nadhled a odstup.** Pomáhá psát si deník nebo možnost společně s kolegou věci probrat a promyslet. Pomáhá také humor.
- **Pěstujme vděčnost a naději.** Můžeme kolem sebe vidět spoustu dobrého. A něco nezahlédneme. Jen v to doufáme a prosíme o to, třeba v modlitbě.

PAMATUJME: Člověk vydrží leccos. Od toho máme mnohočetné síly a zdroje: tělo, vztahy, sebeřízení, naději. Nemusíme ale vydržet všechno. Každý máme svoji odolnost a zranitelnost. „NE“ je dobré slovo.

Doprovodná skupinová setkání: pomáháme (si) společně

Skupinové setkání lidí ochotných se slyšet má obrovskou sílu. Sdílením a výměnou zkušeností se člověk rychle učí, získává nápady. A navíc: sdílená radost je dvojnásobná radost a sdílená starost je poloviční starost. Společná setkání nás při práci doprovázejí.

Proč, kde, co, jakým způsobem? Uspořádání skupinových setkání:

- Opakovaně si připomínáme **stálý hlavní cíl**: *Scházíme se proto, abychom mohli vyrovnaně a vytrvale spolupracovat s ukrajinskými příchozími. A také proto, abychom rozpoznali, že zrovna teď s nimi třeba spolupracovat nemůžeme. Anebo proto, abychom si dodali naději a odhodlání.* K těmto cílům pomáhají vyvíjející se cíle pro jednotlivá setkání – například: *Potřebuji se vás zeptat na nápady, co dělat, když tlumočím a paní se rozpláče. Ale ta česká, ne ta ukrajinská. - Dnes budeme mluvit o tom, jak naši angažovanost pro ukrajinské příchozí vnímá naše rodina.*
- Scházíme se pokud možno ve stálém **čase** na stálém **místě**. Skupina trvá asi dvě hodiny. Sedíme v kruhu. Potřebujeme **kontaktní osobu**, stojan s papíry a fixy.
- Svépomocná skupinová setkání jsou **otevřená, založená na dobrovolnosti a důvěře**. Abychom si mohli důvěřovat, **dohodneme si pravidla**, napíšeme je a dodržujeme, například: co se na skupině uvaří, to se tam sní; nehodnotíme a nesoudíme chování, myšlení a prožívání svoje ani druhého; kdo nechce mluvit, nemusí; hlídáme čas, aby vyšlo na každého; neskáčeme si do řeči.

Jak na to? Vodítka pro průvodce skupinových setkání:

- Ve vedení skupin se střídáme. Setkání vedeme **ustáleným způsobem**: úvod, obsah, závěr. Přibližný časový rozvrh (kdyby sezení trvalo 90 minut): 20 minut – 50 minut – 20 minut. **Pravidla a hlavní cíl** napíšeme, vyvěsíme a pokaždé se k nim obrácíme.
- **Úvodní část = otevíráme**: Průvodce skupiny **přivítá** účastníky setkání. Dohodne **oslovování** (křestními jmény a tykat, vykat?) a **délku** setkání. Připomene vyvěšená **pravidla**, případně dopíše další. Připomene vyvěšený **hlavní cíl**. Vyzve k **úvodnímu kolečku**: každý se představí a vyjádří se k zadané otázce, například: *Co chci dnes ze setkání získat? Nebo: Co mi v posledním týdnu udělalo radost? - Co mě nadzvedlo?* Otázky směřujeme k tomu, čím se chceme dnes zabývat: **dnešní cíl** upřesníme.
- **Střední část = spolupracujeme na tématu, abychom došli k cíli**: Průvodce vyzve ke sdílení, nápadům. Hlídá čas (nebo o to někoho požádá), chvílemi **shrnuje dosažené**. Pojmenovává, nesoudí. Nastavuje tím postupy celé skupiny: nemusíme se cítit provinile za vlastní nápady, ani za smích ani za pláč ani za zlost. Pro pláč potřebujeme kapesníky, pro zlost prostor. Vlastní smutek, hořkost, hněv i ochromení mají smysl. Zavazujeme se jen k tomu, že druhým řekneme důvod – co se mě dotklo, co mi běží hlavou, proč teď nechci mluvit. Víc nemusím.
- **Závěrečná část = uzavíráme**. Průvodce hlídá, aby bylo na závěr dost času. Pro **závěrečné kolečko** zadá otázky, které umožňují získat nadhled, vedou k zamyšlení a hodnocení, umožňují uklid/n/it myšlenky i prožitky, například: *Co jsme probrali a co zůstává napříště? Co se dařilo? Co uděláme příště lépe? Za co chci poděkovat?* Průvodcův úkol je toto zaměření udržet, nevracet se již k probíranému tématu. Dobrou tečkou za setkáním tvoří malé **skupinové obřady**, které se postupně společně naučíme: například skupinová píseň či modlitba anebo vyslání do dalšího pracovního týdne atp.