**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 oživují. 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. “D*ůležité 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/*](https://www.linkasluchatko.cz/)*.*

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