

Informacja prasowa

Mieszkanie z uchodźcami – jak zadbać o wspólny komfort?

Wiele Polek i Polaków z otwartym sercem przyjęło do swojego domu osoby przybywające z Ukrainy. W tej nadzwyczajnej sytuacji niezwykle ważny jest komfort wspólnego mieszkania. Dlatego istotne jest, żebyśmy wiedzieli, od czego rozpocząć życie pod jednym dachem z nowymi osobami. Jak zapobiegać konfliktom? Jak przełamać barierę językową? Na te pytania odpowiada Magdalena Sękowska – psycholożka i psychoterapeutka oraz dyrektorka Kliniki Rodzina-Para-Jednostka Uniwersytetu SWPS w Poznaniu.

Od czego zacząć?

W każdej sytuacji, gdy zamierzamy komuś pomóc – a szczególnie w takiej, jaką jest przyjęcie pod swój dach uchodźczyń i uchodźców wojennych – powinniśmy zacząć od odpowiedzi na pytania: jak jest moja motywacja? Czy mogę teraz pomóc? Czy nie mam innych problemów oraz wyzwań, na których powinienem / powinnam się skupić? Czy to dobry czas, żebym teraz kogoś przyjął / przyjęła? Czy mam zasoby – wolny czas, jestem w odpowiednim stanie psychicznym, mam na tyle zorganizowane życie rodzinne, aby jeszcze inni ludzie pojawili się w moim domu? Czy zdaję sobie sprawę z tego, że pomoc Ukraińcom i Ukrainkom może być potrzebna dłużej? Czy jestem na to gotowa / gotowy? Jak długo będę chciał / chciała pomagać? Bez odpowiedzi na te pytania w pewnym momencie może okazać się, że sytuacja nas przerośnie. Dlatego, gdy nie jesteśmy gotowi do niesienia tak ogromnej pomocy, nie powinniśmy się tego podejmować.

Należy podkreślić, że naszą motywacją do niesienia pomocy nie powinno być oczekiwanie wdzięczności. Jeśli chcemy pomagać, ponieważ czujemy się niedocenieni, nie powinniśmy tego robić. Nasza motywacja jest wtedy skierowana na nas samych, a nie na drugą osobę. Zamiast skupiać się na tym, czego potrzebują ci, którym chcemy pomóc, myślimy o swoich potrzebach.

W naszym życiu występują takie sytuacje, które sprawiają, że pomaganie na tak ogromną skalę nie będzie najlepszym rozwiązaniem. Przede wszystkim są to te momenty, gdy w naszym życiu prywatnym coś się dzieje – rodzina przechodzi kryzys czy nasze dziecko zdaje maturę i chcemy mu zapewnić jak najlepsze warunki. Czyli są to te wszystkie sytuacje, które mogłyby spowodować

naruszenie naszych zasobów przez to, że ktoś inny pojawia się w naszym domu. I nie ważne kto to jest – tłumaczy psycholożka.

Najpierw kontakt, później kontrakt

Po pierwsze, powinniśmy skupić się na poznaniu nowych współlokatorów, pobyć z nimi wcześniej. Dopiero później możemy ustalać zasady wspólnego mieszkania, ponieważ trudno jest uzgadniać je z kimś całkowicie dla nas obcym. Nie śpieszmy się z podziałem obowiązków czy zarzucaniem ich różnymi aktywnościami, np. wspólnym spędzaniem wolnego czasu.

Powiedzmy coś o sobie. Niech oni też o sobie opowiedzą. Dajmy im czas na oswojenie się z nowym miejscem, nową sytuacją. Dopiero po tym powinniśmy nawiązać do pewnych zasad, pokazać to, co jest dla nas ważne, co możemy zaoferować, ale też to, czego od nich oczekujemy – podkreśla Magdalena Sękowska.

Jak zapobiegać konfliktom?

Podstawową kwestią jest ustalenie zasad wspólnego funkcjonowania oraz szczerza rozmowa o tym, co nam się nie podoba, co chcielibyśmy zmienić. Nie jest to proces zakończony, trzeba go cały czas uaktualniać. Nie można dopuścić do tego, żeby pojawiły się pytania bez odpowiedzi, a co za tym idzie – frustracje. Musimy być wrażliwi na różne sygnały, np. na to, że zaczynamy narzekać na nowe osoby, rozmawiać o nich z bliskimi, znajomymi czy przyjaciółmi. W tym momencie warto uświadomić sobie, że wchodzimy w obszar konfliktowy.

Aby zapobiegać nieporozumieniom, należy wcześniej powiedzieć, jak wyobrażamy sobie wspólne życie – kiedy jest czas spędzany wspólnie, a kiedy oddzielnie. Możemy zasugerować, że od godziny dwudziestej drugiej musimy mieć wolną łazienkę, ponieważ potrzebujemy wziąć kąpiel dla relaksu. Takie rzeczy są drogowskazami do tego, żeby później uniknąć frustracji i konfliktów – wyjaśnia psycholożka.

Jak pokonać barierę językową?

Język wcale nie musi być barierą. Na szczęście możemy porozumiewać się wieloaspektowo, a komunikacja niewerbalna jest bardzo ważna. Możemy szukać porozumienia w intonacji głosu lub po prostu narysować, to chcemy przekazać.

Warto również korzystać z tłumaczy, które mamy w telefonach komórkowych, lub słowników i rozmówek polsko-ukraińskich, np. takich jak – [Czego potrzebujesz? – ministownik wizualny dla uchodźców](#), który stworzyli studenci i studentki School of Form. Dodatkowo, wiele osób przyjeżdżających z Ukrainy bardzo dobrze mówi po angielsku, więc rozwiązaniem może być porozumiewanie się za pomocą trzeciego języka.

Rezygnacja z pomagania

Problemem nie jest to, że zmieniają się nasze możliwości pomagania. Problem pojawia się wtedy, gdy chcemy działać ponad nasze siły, nie mając do tego zasobów. Warto wtedy poszukać pomocy zastępczej, np. osób, które będą mogły przyjąć naszych dotychczasowych gości do siebie. Trzeba też wytłumaczyć uchodźczyniom i uchodźcom, że to nie ich wina – to u nas zaczęło się coś dziać i musimy się tym zająć. Jest to dużo lepsze rozwiązanie niż trwanie w trudnej sytuacji i budowanie pomocy opartej na naszym poświęceniu.

Materiał powstał na podstawie webinaru: [Mieszkanie z uchodźcami – jak zadbać o wspólny komfort](#)

Uniwersytet SWPS to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](#), [Strefa Prawa](#), [Strefa Kultur](#), [Strefa Zarządzania](#) i [Strefa Designu](#).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.