

MOJI BLÍZCÍ SE VRACEJÍ DO CIVILU: CO OČEKÁVAT A JAK JE PODPOŘIT

Příručka pro rodiny válečných veteránů a veteránek



Názory vyjádřené v této publikaci jsou názory autorů a nemusí nutně odrážet názory Mezinárodní organizace pro migraci (IOM). Použitá označení a prezentace materiálů v celé zprávě neznamenají vyjádření jakéhokoli názoru IOM na právní status jakékoli země, území, města nebo oblasti, na jejich orgány nebo na jejich hranice či poměry.

IOM se řídí zásadou, že humánní a spořádaná migrace je přínosem pro migranty i společnost. Jako mezivládní organizace působí IOM společně se svými partnery v mezinárodním společenství s cílem pomáhat při řešení operativních problémů migrace, prohlubovat porozumění otázkám migrace, podporovat sociální a hospodářský rozvoj prostřednictvím migrace a prosazovat lidskou důstojnost a blaho migrantů.

Tato publikace vznikla díky podpoře vlády Spojených států amerických a Ministerstva vnitra ČR.



Ministerstvo
vnitra



VYDAVATEL:

Mezinárodní organizace pro migraci
Kancelář pro Českou republiku
621/8a Prvního pluku, Praha, Česko
+420 233 370 160

Webové stránky: <https://czechia.iom.int/>

Kontakt: prague@iom.int

Druhé vydání vychází z materiálu zpracovaného Oljou Sydoruk. Revizi, aktualizaci a doplnění provedli Szergej Cápec a Gabriella Cápec. Na vzniku příručky se dále podíleli Marcela Lubwika, Miloslava Vlková, Nataliia Berezko, Ivan Volchkov a Štěpán Vymětal.

ÚVOD

Osoba, která se ocitla ve válečných podmínkách, se přirozeně mění. Jednou z hlavních příčin těchto změn je biologická a psychologická adaptace na neustálé ohrožení života. Když jsou vojáci a vojačky v oblasti bojových operací, pomáhají jim přežít rychlé, natrénované automatické reakce, které se mohou projevovat ještě dlouho po návratu k rodině.

Vojačky a vojáci žijí v režimu neustálé ostražitosti a zvýšené bdělosti: nepřetržitě sledují okolí, zaznamenávají nejmenší změny a okamžitě reagují na potenciální hrozby. Taková rychlá, často reflexivní reakce je nezbytnou podmínkou přežití – jak vlastního, tak i svých spolubojovníků i spolubojovnic. Právě proto se tyto reakce upevňují na hluboké, instinktivní úrovni psychiky.

Po návratu z války muži a ženy fyzicky opouštějí válku, ale zkušenost války v nich nadále „žije“ v podobě chronického napětí a zvýšené připravenosti na nebezpečí. Takzvaný „bojový režim“ psychiky se může aktivovat i ve zcela běžných mírových situacích. Například náhlý hlasitý zvuk – bouchnutí dveří, výbuch petardy, otevření láhve šampaňského – může být okamžitě interpretován jako střelba, což vyvolá impuls padnout na zem nebo hledat úkryt.

Tyto reakce vznikají automaticky, ještě než člověk stačí racionálně vyhodnotit situaci. Je to důsledek účinné bojové adaptace, která v podmínkách války zachraňovala životy, ale v mírovém prostředí vyžaduje čas, porozumění, podporu a někdy i odbornou psychologickou pomoc pro postupnou přestavbu.

Váleční veteráni a veteránky mají různé bojové zkušenosti a někteří potřebují odbornou psychologickou nebo lékařskou pomoc. Pro prvotní adaptaci je nejdůležitější přístup samotné osoby s bojovou zátěží a jejich blízkého okolí, nejčastěji rodiny a přátel.

Pamatujte: každý veterán / každá veteránka má své vlastní zkušenosti a při komunikaci s nimi je nejlepší projevat úctu a vstřícný přístup. Pokud si nejste jisti, jak s veteránem/veteránkou nejlépe komunikovat, často je nejlepší se ho/jí přímo zeptat. Nebojte se omluvit, pokud se na něco nevhodně zeptáte nebo uděláte něco ne zcela správně.

Hlavní je upřímný respekt k veteránovi/veteránce.

Tato příručka má za cíl pomoci blízkým a příbuzným lépe porozumět veteránům a veteránkám.



1. CO SE DĚJE S VOJÁKEM NEBO VOJAČKOU NA BOJIŠTI?

I. Emoce

Během aktivních bojových akcí mohou dlouhé úvahy a emoce bránit přežití. Právě proto je psychika osoby, která se nachází ve válce, nucena fungovat jinak než v civilním životě. Aby mohla rychle reagovat na nebezpečí, organismus přepne pozornost, zrak, sluch a tělesné vjemy do režimu maximální pohotovosti a emoce dočasně „pozastaví“.

Emoce nezmizí – jsou odloženy nebo se „zbrzdí“, aby nebránily konání v situaci ohrožující život. Tento stav pomáhá přežít v boji, přijímat rychlá rozhodnutí a udržet kontrolu tam, kde jakákoli emoční pauza může stát život.

Po návratu z války se tento obvyklý bojový režim ne vždy okamžitě přepne do „civilního režimu“. Proto mohou blízcí zaznamenat, že veterán nebo veteránka působí emocionálně odtazitě, zdrženlivě nebo „jako by nebyli přítomni“. Nejedná se o lhostejnost ani nedostatek lásky. Je to důsledek dlouhodobé adaptace na podmínky, kde bylo nutné udržovat emoce pod přísnou kontrolou.

Postupně, v bezpečném prostředí, za podpory a porozumění rodiny, se u většiny veteránů a veteránek obnovují emoce obvyklé pro civilní život. To vyžaduje čas, trpělivost a v případě potřeby pomoc na odborné úrovni. To nejdůležitější, co mohou blízcí dát, je pocit bezpečí, přijetí a absence tlaku s požadavkem: „Rychle se staň takovým/ou, jakým/ou jsi byl/a dříve.“

II. Tělo

Dlouhodobý pobyt v zóně bojových operací mění fungování těla. V podmínkách neustálého nebezpečí se lidský organismus přizpůsobuje tak, aby přežil. Mnohé z těchto změn jsou normální reakcí zdravého organismu na extrémní podmínky. Další změny u každého veterána či veteránky závisí na tom, zda utrpěl/a zranění, nemoci, otřesy mozku, někdy amputace, zvláštní podmínky na frontě (podnební podmínky, přenášení břemen, poškození chemickými látkami) nebo zkušenosti ze zajetí.

► Trvalé napětí v těle

Svaly mohou být napjaté i v klidu. Ramena jsou zvednutá, čelisti sevřené, tělo je jako „připravené k akci“. Je to důsledek toho, že organismus po dlouhou dobu žil v režimu očekávání hrozby.

► Poruchy spánku

Spánek může být povrchní, s častým probouzením. Veterán/ka může spát „napůl“, prudce se budí z hluku nebo mít potíže s usínáním úplně. To souvisí s tím, že mozek si zvykl zůstat v pohotovosti i v noci.

► Reakce na zvuky a pohyb

Náhlé zvuky, doteky nebo neočekávané pohyby mohou vyvolat šubnutí, prudkou reakci nebo potřebu okamžitě se zorientovat v prostoru. Jedná se o automatické reakce, které dříve pomáhaly přežít.

► Změny dýchání a srdečního tepu

Může se objevit zrychlené dýchání, pocit nedostatku vzduchu, zrychlený srdeční tep i bez zjevných příčin. Tak se projevuje zvyk organismu rychle mobilizovat síly v reakci na potenciální nebezpečí.

► Snížení nebo zkreslení tělesných vjemů

Někteří lidé hůře vnímají únavu, bolest, hlad nebo naopak jsou příliš citliví na tělesné nepohodlí. V bojových podmínkách pozornost k vlastnímu tělu často ustupuje do pozadí a tento stav může přetrvávat určitou dobu po návratu. U značné části veteránů a veteránek mohou přetrvávat bolesti zad a kloubů.

► Vyčerpání a rychlá únava

I bez fyzické zátěže se tělo může rychle vyčerpat. Je to výsledek dlouhodobé práce v režimu nadměrného napětí, kdy byly zdroje organismu využívány bez možnosti plnohodnotného zotavení. Po návratu z bojové zóny může trvat mnoho týdnů nebo několik měsíců, než se obnoví pocit pohody. To lze chápat jako určitý druh zpětného rázu po dlouhodobém omezení možnosti pečovat o tělo. Je to normální a zotavení vyžaduje čas.

III. Myšlení

► Černobílé myšlení veteránů/ek

Mnoho veteránů/ek, kteří se nacházejí v zóně bojových operací, přechází do režimu „zjednodušení“ při hodnocení různých situací. Na frontě není čas dlouho přemýšlet o nuancích hodnocení situace a myšlení se často mění na formáty „svůj – cizí“, „udeř – uteč – ztuhní“. V režimu myšlení „svůj – cizí“ má veterán/ka pouze dvě možnosti hodnocení situace: buď podporujete jeho/její názor, a pak jste „svůj“, nebo jste „cizí“ a je třeba vás „porazit“. V této situaci se nemá smysl hádat o nepodstatných otázkách, je lepší odložit je na později a dát veteránovi/veteránce čas „strávit“ situaci. Pro diskusi o složitých otázkách je třeba předem naplánovat čas, kdy se veterán/veteránka cítí být schopen/schopna dlouhé konverzace.

► Změna hodnot

Veteráni a veteránky, kteří strávili dlouhou dobu na frontě a vracejí se domů, často výrazně přehodnocují své hodnoty. To, co je dříve zajímalo v mírovém životě, často ustupuje do pozadí; a každodenní problémy rodiny je mohou zajímat mnohem méně než otázky, které byly důležité na frontě, například ty související s jejich spolubojovníky/icemi. Po návratu veteránů/veteránek do civilního života bude nutné najít novou rovnováhu v hodnotách veterána/ky a ostatních členů rodiny.

► Zvyk neustále plánovat: proč se objevuje a co vidí rodina

Během války je člověk nucen neustále plánovat své kroky dopředu. To pomáhá držet se jasného postupu ve chvílích, kdy je ohrožen život a není čas na přemýšlení. Každý pohyb, každé rozhodnutí je doprovázeno vnitřním plánem: co dělat, když začne ostřelování, kam se vydat v případě nebezpečí, kde je úkryt, který může ochránit před úlomky nebo náboji.

Takové plánování se často stává automatickým zvykem, který se upevňuje na hluboké úrovni. Člověk se učí mít vždy „plán B“ a často i „plán C“, i když navenek vše vypadá klidně.

Po návratu z války tento zvyk nezmizí okamžitě. Rodina si může všimnout, že veterán/veteránka neustále promýšlí trasy, kontroluje východy, věnuje pozornost pevnosti dveří, oken, stěn, je nervózní, když něco nejde podle plánu, nebo potřebuje předem vědět, „co bude dál“.

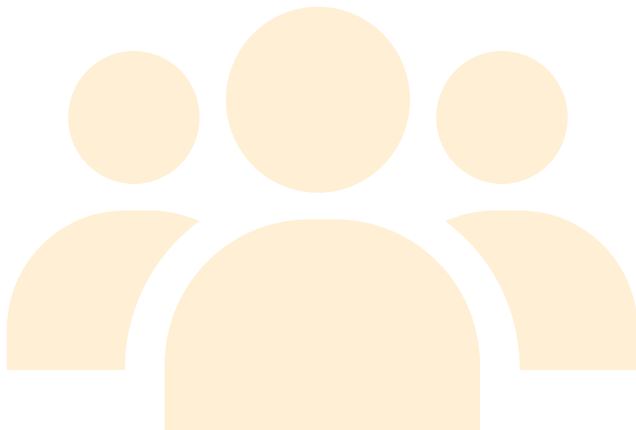
Postupem času, v bezpečném a předvídatelném prostředí, s podporou rodiny a v případě potřeby odborníků, se tato potřeba může postupně snižovat.

Část veteránů a veteránek po návratu nebude schopna adekvátně plánovat na delší období, protože na frontě se plánování někdy odehrává v režimu „přežít dnešek“. Po nějaké době po návratu domů budou veteráni/ky lépe a realističtěji plánovat na měsíce a roky. Pamatujte, že cesta veterána/ky zpět do civilního života a integrace trvá nejčastěji mnoho měsíců až několik let.

► Důležité pro rodinu

Klidný přístup k tomuto zvyku, jasné dohody, varování o změnách plánů a absence posměšků nebo znevažování pomáhají ženám i mužům pomalu se vracet k civilnímu způsobu myšlení. Někdy se stává, že se veterán/ka domnívá, že konečného rozhodnutí již bylo dosaženo a společný plán již byl definitivně odsouhlasen, ale rodina to tak ještě nevnímá a považuje dohody za „předběžné a potenciální“. Proto je lepší na závěr rozhovoru udělat jasné shrnutí, například: Takže jsme se dohodli, že zítra v 16:00 půjdeme společně do obchodu.

To, co se děje s veterány a veteránkami, není sobectví ani nemoc. Je to normální reakce těla a psychiky na extrémní okolnosti, které mohou být traumatizující.



2. CO SE DĚJE PO NÁVRATU

Během doby, kdy byl/a voják/vojačka ve válce, se změnil/a nejen on/a, ale i jeho/její rodina. V rodině došlo během dlouhé nepřítomnosti manžela/manželky k přerozdělení povinností a k nové organizaci života. Stává se, že celá rodina žije v režimu očekávání a napětí a někdy prožívá i chvíle hrůzy. Části rodin se podaří přizpůsobit se přerušení kontaktu s osobou na frontě, ale pro jiné může napětí a stres trvat velmi dlouho.

Často manželky nebo manželé očekávají, že když se setkají, uvidí toho člověka, kterého byli nuceni opustit před válkou. V rodinách, kde partnerka či partner chápe, že muž/žena se vrátil/a jako jiný člověk a je připraven/a se s nimi znovu „seznámit“, je tento proces méně bolestivý a efektivnější.



PŘI NÁVRATU DOMŮ MŮŽE VETERÁN/ VETERÁNKA CÍTIT:

- ▶ zvýšenou citlivost na zvuky, pohyby, světlo;
- ▶ přetížení hlukem, davem, shonem atd.;
- ▶ nebezpečí v neznámé situaci, v davu nebo na otevřených prostranstvích (například na náměstí);
- ▶ problémy se soustředěním, pozorností a pamětí;
- ▶ zvýšenou podrážděnost, výbuchy hněvu nebo agresivity;
- ▶ momenty dezorientace;
- ▶ poruchy spánku, nespavost a noční můry;
- ▶ nadměrnou bdělost a nedůvěru;
- ▶ emocionální „zpomalenost“;
- ▶ pocit viny, studu, sebekritiky;
- ▶ pocit beznaděje a neustálé myšlenky typu „nic nemá smysl“, „všechno je beznadějně“;
- ▶ zvýšený smysl pro spravedlnost.

Některé z těchto příznaků jsou důsledkem psychického traumatu, dlouhodobého vyčerpání, pobytu v relativní izolaci na frontě. Pokud výrazně narušují kvalitu života veterána/veteránky, je vhodné vyhledat odbornou psy-

chologickou nebo psychiatrickou pomoc. Podle statistik (Hyland P, Shevlin M, Karatzias T et al. 2025) má 1/5 až 2/3 veteránů/ek určité příznaky posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Hlavní příznaky PTSD u veteránů/ek zahrnují především rušivé vzpomínky, jako jsou flashbacky a noční můry, doprovázené úpornou snahou vyhnout se podnětům připomínajícím prožité trauma. Současně se projevuje chronické psychické napětí, které vede k nadměrné ostražitosti, výbuchům hněvu, emoční plochosti a potížím s navazováním blízkých vztahů. Moderní metody a specializované protokoly poradenství a léčby pomáhají již za několik týdnů výrazně zlepšit duševní stav většiny veteránů/ek s uvedenými problémy.

Určité aspekty intimních vztahů mohou u veteránů/veteránek vyvolávat napětí nebo strach. Nutnost svléknout se a lehnout si může způsobit, že se budou cítit zranitelní a bezbranní, zejména pokud dlouhodobě pobývali v první linii s nutností okamžitě reagovat na jakékoli nebezpečí. Mohou také pocítovat ohrožení tím, že dveře ložnice budou zavřené nebo světlo bude zhasnuté. Na hlubší úrovni však někteří veteráni nebo veteránky mohou pocítovat ohrožení ze sexu, protože při něm může docházet k „úplnému submisivnímu podřízení“ partnerovi/partnerce. Ačkoli veterán/veteránka může velmi toužit po intimním vztahu a uvolnění, může se bát ztráty kontroly.

Někteří partneři/partnerky veteránů a veteránek, kteří utrpěli bojové trauma, se potýkají s opačným problémem: veterán/veteránka trvá na intimním vztahu mnohem častěji

než před účastí v bojových akcích, což vyvolává nespokojenost u partnera/partnerky. Sex se stává jejich primární potřebou a když je partner/partnerka odmítne, cítí se zbyteční a odmítnutí.

U části veteránů/veteránek dochází k emoční otupělosti, snížení citlivosti a snížení schopnosti prožívat potěšení. Dlouhodobé narušení intimních vztahů může vést k narušení vztahů obecně, proto pro část rodin bude správné obrátit se na odborníka za účelem obnovení intimního života (sexuologa, psychologa nebo lékaře s příslušnou odbornou specializací).

Výše popsané změny po návratu veterána nebo veteránky domů mohou být dočasné nebo dlouhodobější a mohou mít různé příčiny (PTSD, kontuze atd.). Základní je ochota rodiny přijmout a společně nastavit nový společný život v otázce adaptace. Podrobné informace o intimním životě veteránů a veteránek jsou popsány v materiálech projektu Veteran Hub (<https://resex.veteranhub.com.ua/>).

Pokud však příznaky a změny narušují každodenní život, je důležité vyhledat odbornou pomoc, která určí podstatu obtíží a navrhne optimální cestu k zotavení.

3. CO MOHU UDĚLAT, ABYCH POMOHLA SVÉMU BLÍZKÉMU PŘIZPŮBIT SE ŽIVOTU DOMA?

UPRAVTE KAŽDODENNÍ ŽIVOT

Aby bylo možné co nejlépe přizpůsobit každodenní život jakéhokoliv/jakékoliv veterána/veteránky, je třeba s ním/m prodiskutovat změny, které pro něj/ni budou důležité. Pro většinu veteránů/ek, kteří se vrací z fronty, bude důležité vyhnout se náhlým prudkým zvukům (bouchnutí dveřmi, hlasité zvuky, neočekávaný hluk). O jakýchkoli náhlých zvucích je třeba veterána/veteránku předem varovat nebo alespoň s nimi tuto otázku prodiskutovat.

Nedělejte náhlé pohyby směrem k veteránovi/ce a nepřibližujte se k němu/ní nečekaně zezadu – mohlo by to vyvolat obrannou/agresivní reakci.

S porozuměním přistupujte ke komunikaci veteránů/ek s jejich spolubojovníky/icemi a dalšími veterány/kami.

Během pobytu na frontě rodinné vazby často ustupují do pozadí a vztahy se spolubojovníky/spolubojovnicemi nabývají prvořadého významu. Může se stát, že si veterán/ka a jeho/její spolubojovníci/spolubojovnice vícekrát zachránili navzájem život a silné pouto mezi nimi přetrvává po celý život.

Veteráni/ky často říkají, že je mohou pochopit „jen ostatní veteráni/ky“, a mnoho témat nebudou diskutovat s civilisty, ani s těmi nejbližšími. V takových situacích je vhodné pod-

porovat veterána/ku v konstruktivní komunikaci s ostatními veterány/kami, mezi nimiž může veterán/ka získat pocit normality své vojenské zkušenosti a vzájemné podpory v komunitě „svých“. Od ostatních veteránů/ek lze získat mnoho praktických zkušeností s adaptací na civilní život a s přizpůsobením se každodennímu životu.

RESPEKTUJTE ZKUŠENOSTI VETERÁNŮ/ VETERÁNEK

Mnozí veteráni a veteránky potřebují dostatek času, aby „našli nové já“ v civilním životě a zvládli adaptační období přechodu a reintegrace do civilního života. Buďte veteránům/kám v tomto období oporou. Nechte je, aby si sami zvolili čas a způsob, který je pro ně a pro celou jejich rodinu nejvhodnější. Vyvarujte se subjektivního hodnocení jako např.: „Ty máš tak slabé nervy?“ nebo „Vasja také sloužil, ale u něj se to neprojevuje.“ Tím člověka nepovzbudíte, ale způsobíte mu bolest a ztratíte jeho důvěru. Každý má jinou vojenskou zkušenost, která je individuální, a reakce psychiky bude také individuální.

Pokud nedokážete neporozumění v rodině vyřešit sami, je třeba vyhledat odbornou pomoc. Pokud jeden psycholog nebo psycholožka nepomáhá, zkuste se obrátit na jiné.

Silné emoce a změny v chování, které souvisejí se stresem, traumatickým zážitkem nebo PTSD, se v některých případech mohou projevovat zvýšenou podrážděností, výbuchy

hněvu, nekontrolovaným chováním, psychickým tlakem, ponižováním, výhrůžkami nebo fyzickou agresí. Je důležité si uvědomit:

► Nekontrolované chování a agresivita mohou být příznaky poruch souvisejících s prožitým traumatickým zážitkem. To znamená, že takové chování lze změnit, proto vyhledejte pomoc pro veterána/veteránku u psychologa, psychoterapeuta nebo psychiatra. Psychické poruchy nepředstavují nevyhnutelné omezení, lze je účinně léčit pomocí psychotherapie a medikace.

► Zároveň neexistuje žádný vážný důvod, proč snášet nevhodné zacházení se sebou nebo svými dětmi a/nebo být vystaven/a psychickému nebo fyzickému násilí. Pokud máte pocit, že konflikty a agrese přerůstají v násilí, vyhledejte pomoc psychologa, sociálních služeb nebo se obraťte na policii. Především chraňte sebe a své děti!

Pokud se necítíte v bezpečí a jste obětí násilí, je prvořadou otázkou bezpečnost – vaše a ostatních členů rodiny, zejména dětí. Neměli byste ignorovat opakující se incidenty, „svést“ je na vyčerpání nebo stres nebo se snažit vypořádat se se situací sami za cenu vlastního zdraví. Je vhodné mít předem připravený plán jednání v krizové situaci: vědět, na koho se obrátit, kam jít, komu zavolat v případě ohrožení.

Žádost o pomoc není zradou veterána/veteránky ani známkou slabosti rodiny. Profesionální podpora (psycholog, psychoterapeut, sociální služby, horké linky) pomáhá před-

cházet dalšímu zhoršení situace, v případě potřeby chrání osoby ohrožené násilím a pomáhá vytvořit podmínky pro bezpečné obnovení vztahů. V případech fyzického násilí nebo bezprostředního ohrožení života je nutné okamžitě kontaktovat Policii České republiky. Včasný zásah výrazně snižuje pravděpodobnost eskalace násilí a dlouhodobých problémů pro celou rodinu.

PŘIPRAVTE DĚTI NA NÁVRAT OTCE/MATKY Z OBLASTI BOJOVÝCH AKCÍ

Před návratem veterána/veteránky do rodiny je třeba připravit na setkání jak jeho/ji, tak i děti. Veteránovi/ce je třeba sdělit hlavní novinky/zvyky/koníčky dětí a dětem je třeba sdělit důležité změny, které se často dějí s veterány/veteránkami na frontě, v rámci jejich věkového chápání. Je důležité varovat děti před zraněními, zdravotními problémy veterána/veteránky, změnami ve fyzickém stavu a možnými změnami duševního stavu. Je důležité zdůraznit, že část těchto změn je dočasná, a zaměřit se na pozitivní výsledek, pokud všechny strany budou ochotny vynaložit úsilí k obnovení dobré komunikace v rodině.

Během pobytu veterána/veteránky na frontě se potřeby a zvyky dětí přirozeně mění. Veteráni/veteránky a děti budou potřebovat nějaký čas, aby mezi sebou znovu pocítili duševní blízkost, a to často závisí jak na délce nepřítomnosti veterána/veteránky v rodině, tak na touze obou stran navázat kontakt.

Zvláštnosti reakcí dětí na návrat veterána/veteránky do rodiny v závislosti na věku (podle G. Tsyganenko a spol.)

Kojenci (12 měsíců nebo méně) mohou reagovat na změny v denním režimu, prostředí, změny nálady matky nebo její dostupnosti. Děti mohou být apatické, odmítat jídlo a dokonce hubnout.

Děti (1–3 roky) mohou být uražené, „naštvané“, plakat, mít záchvaty vzteku, špatně spát, pokud má matka problémy nebo není neustále k dispozici.

Předškoláci (3–6 let) se mohou vracet k dětštějšímu chování, regredovat, mohou mít problémy s toaletou, cucat si prst, mít problémy se spánkem, být úzkostliví, podráždění, „viset“ na matce. Také se mohou snadno rozčilovat, propadat hněvu, být depresivní nebo agresivní, nebo si stěžovat na nepříjemné pocity (zejména v břiše, hrudníku, hlavě) nebo bolest.

Děti si mohou myslet, že otec/matka byli mobilizováni, „protože jsem špatný“.

Děti mladšího školního věku (6–12 let) mohou být nervózní, agresivní nebo rozmrzelé a stěžovat si, kvůli všemu fňukat. Mohou také trpět bolestmi hlavy nebo žaludku atd. Předškoláci nebo mladší školáci se velmi často obávají o bezpečnost otce/matky doma.

Teenageři (13–18 let) mohou být rozrušení, nervózní, protestovat.

Také se jim nemusí líbit nové rozdělení rodinných rolí a povinností po návratu otce/matky domů. Je vhodné společně se staršími dětmi a teenagery prodiskutovat změny a nová pravidla fungování v rodině po návratu veterána/veteránky, zejména s ohledem na častou touhu veteránů/ek „vše kontrolovat“ a opačnou touhu teenagerů „dělat vše po svém“. Je důležité, aby veterán/veteránka také respektoval(a) změny, které se v rodině odehrály během jeho/její nepřítomnosti, a nezaváděl/a v rodině „armádní pravidla“.

Rady, jak pomoci dětem všech věkových kategorií:

- ▶ věnujte jim více pozornosti, péče a fyzické blízkosti (objetí, pohlazení, přátelské dotyky);
- ▶ pochopte, že dítě může být našťavané a možná má na to právo;
- ▶ diskutujte o situaci, dejte dětem najevo, že mohou mluvit o svých pocitech;
- ▶ přijměte to, co děti cítí, a neříkejte jim, že takové pocity jsou špatné a že to tak nesmí být;
- ▶ řekněte dětem, že jakékoli pocity jsou v určitých situacích normální, a buďte připraveni na to, že to budete muset říkat mnohokrát;
- ▶ přizpůsobte se návratu veterána/ky běžnému rytmu života, pokud možno zachovejte stabilitu a stávající rodinné rituály a plánujte události předem.

4. CO BY SE NEMĚLO ŘÍKAT A DĚLAT PŘI KOMUNIKACI S VETERÁNY A VETERÁNKAMI?

Nejlepší způsob komunikace s lidmi s vojenskou zkušeností je respekt, tolerance a upřímnost. Respektujte zkušenosti, stav a přání veteránů/veteránek, jejich osobní hranice. Pro většinu veteránů/ek budou nevhodné následující otázky: „Musel/a jsi někdy zabíjet?“, „Kolik nepřátel jsi zabil/a?“, „Kolik tvých spolubojovníků/ic zahynulo?“, „Kdy skončí válka?“. Přibližně 2/3 veteránů/ek nechtějí s nikým diskutovat o svých bojových zkušenostech.

Při komunikaci s veterány/kami je třeba se vyjadřovat jasně, mluvit o svých přáních a klást jasné otázky a upřesňovat to, čemu jste nerozuměli. Při dlouhodobém pobytu v armádě si vojíci/čky zvyknou na jasné rozkazy a příkazy a po návratu mohou veteráni/veteránky dlouho zachovávat tento styl komunikace.

Při dotycích, zejména na začátku, varujte a zeptejte se, zda je možné je obejmout, přitulit se, dotknout se jejich ruky nebo obličeje.

Neprovokujte veterány/ky k příliš otevřeným rozhovorům, ale také se nevyhýbejte rozhovorům s veteránem/veteránkou o vojenských zkušenostech, pokud vám o nich chce vyprávět. Pokud budou události, o kterých bude veterán/ka vyprávět, pro vás příliš těžké, je vhodné mu/jí to sdělit, například: „Děkuji za důvěru, velmi si toho vážím; omlouvám

se, ale zatím nejsem připraven/a o tom poslouchat, je to pro mě příliš těžké“. „Promluvíme si o tom, až budu mít více sil.“

Nekritizujte veterána/ku za to, co dělal/a na frontě. Vojáci plní rozkazy, i když s nimi morálně ne vždy souhlasí, a mohou z různých důvodů pociťovat vinu, stud, agresi nebo jiné pocity. Snažte se vyslechnout a pochopit důvody jednání veteránů/ek na frontě bez hodnocení nebo odsuzování, pokud se veteráni/ky budou chtít podělit o své vzpomínky. A s respektem přijměte, pokud se veterán/ka nebude chtít s vámi o tuto zkušenost podělit.

V rozhovoru s veteránem/veteránkou byste neměli používat fráze jako „Všechno bude dobré“, „Neboj se, všechno, co se děje, je k lepšímu“ nebo podobné. Lepší je otevřeně mluvit o svých možnostech pomoci veteránovi/ce, například „Jsem připraven/připravena být s tebou a podporovat tě“, „Pokusím se ti pomoci, jak jen budu moci“, „Vidím, že je to pro tebe těžké, ale je pro mě složité pochopit vše, co jsi prožil/a“. Někdy je fráze „Rozumím ti“ vnímána veterány/kami negativně, protože může znít jako znehodnocení jejich těžkých válečných zkušeností. Lepší je říct „Vidím/věřím, že to máš těžké, a jsem tu s tebou, abych tě podpořil/a“ nebo „Opravdu nemám tvé zkušenosti, ale jsi pro mě důležitý/á a jsem tu s tebou a připraven/a tě podpořit, jak umím. Budu vděčný/á, když mi pomůžeš pochopit, co přesně pro tebe mohu udělat“.

5. JAK BUDOVAL ROZHOVOR S VETERÁNEM/ VETERÁNKOU PO NÁVRATU?

Mnoho veteránů/ek bude po návratu schopno volně komunikovat na jakékoli téma a bude schopno upřímně říct, kdy je pro ně nějaké téma „tabu“, a upozorní, že o něčem nechtějí mluvit. Někdy je vhodné se veteránů/ek hned zeptat, o jakých tématech nechtějí mluvit, aby se předešlo nevhodným otázkám.

S veteránem/veteránkou je také vhodné prodiskutovat podněty, které je silně dráždí, vyvolávají zlost, pocity viny, silný stud nebo vyvolávají nepříjemné vzpomínky. Mohou to být nejen hlasité zvuky, ale i specifické pachy (například benzínu, pokud na frontě došlo k požáru automobilu), nebo slova, fráze, hudba, pískání nebo cokoli jiného, co veterána/veteránku silně dráždí. U většiny veteránů/ek tyto podněty vyvolávají více negativních emocí během prvních měsíců po návratu a jejich účinek postupně slábne. Pokud je však těchto podnětů mnoho a vyvolávají dlouhodobé negativní reakce, může to být příznakem PTSD, a pak je vhodné obrátit se na odborníka pro léčbu PTSD.

Pokud chcete, aby se veterán/veteránka postupně otevřeli a začali sdílet své zážitky, je důležité začít s bezpečnými a neutrálními tématy. Navrhněte jim, aby si popovídali o něčem netraumatickém: o úspěšných nebo zábavných momentech s kolegy a kolegyněmi, o podpoře od dětí, dobrovolníků nebo o jiných skutečnostech, které nevyvolávají silnou bolest.

Takové rozhovory pomáhají obnovit pocit kontroly a bezpečí. Někdy se na jejich pozadí mohou objevit hlubší emoce nebo vzpomínky – dokonce i nečekaně pro samotnou osobu. Pokud si všimnete, že napětí roste (mění se tón hlasu, barva kůže, hloubka dýchání), váš partner má potíže, objevuje se podrážděnost nebo uzavřenost, je důležité zastavit se. Netrvejte na pokračování rozhovoru, jemně přejděte k neutrálnímu tématu nebo udělejte pauzu.

Taková pauza člověka „neuzavírá“ před komunikací. Naopak pomáhá zachovat důvěru a zabránit emocionálnímu přetížení nebo náhlému zhroucení, na které v tuto chvíli nemusí být připraven ani veterán/veteránka, ani jeho/její blízcí.

Po určité době – v klidném prostředí nebo dokonce po napjaté situaci – se můžete opatrně vrátit k rozhovoru, například otázkou:

„Pověz mi prosím ještě něco hezkého nebo vtipného, co jste tam zažili.“

Po několika takových rozhovorech (obvykle se jedná o několik opakovaných rozhovorů, nikoli o jeden) – kdy blízcí pouze poslouchají bez nátlaku, bez prudkých emocionálních reakcí, s klidnou a laskavou pozorností – může člověk postupně „otevřít dveře“ ke složitějším tématům. To se děje ne z donucení, ale proto, že se kolem něj vytváří pocit bezpečí.

JE DŮLEŽITÉ SI PAMATOVAT:

- ▶ Každý člověk má své vlastní tempo zotavení. Nemějte očekávání a nesrovnávejte s jinými vojáky/vojačkami nebo veterány/kami. Dejte jim čas.
- ▶ Nenuťte je sdílet to, na co nejsou připraveni. Dejte jim možnost sami si vybrat téma.
- ▶ Poslouchejte pozorně a upřímně, bez spěchu, bez hodnocení.
- ▶ Vyhýbejte se prudkým emocionálním reakcím, odsuzování nebo radám „z patra“.
- ▶ Při plánování se snažte zvážit několik možností a při výběru jedné z nich naslouchejte názoru veterána/veteránky.
- ▶ O každodenních záležitostech nebo povinnostech se domlouvejte pomocí jasných a krátkých vět, ale bez přísných požadavků nebo ultimát.
- ▶ Pokud vidíte, že je veterán/ka unavený/á a ztrácí koncentraci během rozhovoru, je lepší rozhovor ukončit a vrátit se k diskusi později.
- ▶ Pokud je třeba vysvětlit složitou otázku související se zvláštnostmi pobytu v zahraničí, vyhradte si na to dostatek času.
- ▶ Netlačte na veterána/veteránku, aby se rozhodl/a. Nechte mu/jí dostatek času a možností pro vědomé rozhodnutí, pak bude větší šance, že veterán/veteránka bude k přijatému rozhodnutí přistupovat zodpovědněji.
- ▶ Sladte plány a zohledněte hranice. „Co si myslíš o tom,

že jsme pozvali hosty?“, „Chceš jet do nákupního centra?“ Takový přístup ukazuje, že hranice veterána/ky jsou důležité. Posiluje to pocit kontroly a snižuje riziko přetížení.

► Varujte před změnami. Náhlé změny mohou prudce aktivovat „bojové“ reakce. Upozorněte: „Teď zapnu vysavač“, „Zítرا plánuji zavolat instalatéra“. Jednoduché upozornění snižuje úzkost a dává možnost se připravit.

► Ptejte se: „Kdy se ti to hodí?“, „Jak ti to vyhovuje?“ Plánování vrací kontrolu. Náhlé změny mohou vyvolat úzkost, proto je důležité domlouvat se i na drobnostech.

► Veterán/ka může pociťovat napětí, když přemýšlí o vzdálené budoucnosti, proto mluvte o „malých krocích“.

► Pokud to vaše zdroje dovolují, vyjádřete svou podporu slovy „Nejsi sám“, „Jsem/jsme s tebou“, „Jsem tady a jsem připravena pomoci, pokud chceš“. Nenabízejte to, na co sami nejste připraveni, a nechte svému partnerovi/partnerce právo vaši pomoc nepřijmout.

► Poděkujte za důvěru a dejte najevo, že je to pro vás důležité.

Každý/á veterán/veteránka a každá rodina mají jedinečné zkušenosti, proto se reakce na návrat z války, tempo adaptace a povaha změn mohou výrazně lišit. To, co funguje pro jednu rodinu, nemusí být dostatečně účinné pro jinou. Doba trvání a intenzita změn jsou velmi individuální. V případě potřeby je normální, zodpovědné a podpůrné pro celou rodinu obrátit se na psychologa, psychoterapeuta nebo jiného odborníka.

KONTAKTY

Můžete se obrátit na bezplatnou linku pomocí **+420 800 050 749** (s podporou Mezinárodní organizace pro migraci v České republice pro válečné veterány a veteránky z Ukrajiny, jejich blízké v České republice, rodiny pohřešovaných, padlých, zraněných a osob, které utrpěly bojový stres). Služba je zdarma pro volání z českých čísel.

Po–Pá, 10:00–12:00 a 13:00–17:00. Můžete také napsat na **czhelp@iom.int**.



PODÍVEJTE SE NA NAŠI PRÁCI

 [@IOMCzechia](https://www.facebook.com/IOMCzechia)

 [@IOMPrague](https://twitter.com/IOMPrague)

 [@showcase/iom-czechia](https://www.linkedin.com/showcase/iom-czechia)

 [@iom_czechia](https://www.instagram.com/iom_czechia)

 [@czechia.iom.int](https://www.czechia.iom.int)

 [@iomczechia](https://www.telegram.com/@iomczechia)

 [@IOMCzechia](https://www.youtube.com/@IOMCzechia)

 Podcast - Aby nebe nespadlo



