

Avete accolto PERSONE dall'UCRAINA

Come creare buone condizioni di permanenza per i vostri ospiti

1. Se possibile, date loro una stanza separata così che possano avere la propria **privacy**.
 2. Chiedere **come preferiscono che vi rivolgiate a loro**.
 3. Parlate brevemente, ma chiaramente, di **cosa potete offrire, di termini e condizioni per la permanenza e delle loro aspettative** - per quanto tempo rimarranno con voi, cosa è gratuito e quali sono le vostre regole interne non scritte.
 4. Durante i primi giorni, **soddisfare le loro necessità di base** sarà cruciale: cibo, bevande, sonno, igiene, silenzio e pace (potrebbero non essere molto espansivi all'inizio).
 5. Rassicurateli che possono **riposare** per qualche giorno, **e prendersi il tempo per pensare** a cosa fare poi. Non correte ad aiutarli a trovare soluzioni veloci relativamente alla tappa successiva del loro viaggio. Chiedete se preferiscono riposare in maniera attiva o passiva.
 6. **Chiedete cosa preferiscono:** tè o caffè, il cibo preferito, se hanno particolari limitazioni alimentari.
 7. Date loro le password di accesso alla rete Wi-Fi di casa, o aiutateli a ottenere un numero di telefono locale così che possano **comunicare con i propri cari**.
 8. Col tempo, potete offrire loro l'opportunità di **cucinare i loro cibi preferiti per tutti** (anche per la famiglia ospitante), o **permettete loro di partecipare alle attività domestiche quotidiane**. Potrebbero apprezzare la possibilità di rendere il favore che fate loro ospitandoli, anche in piccola parte. Ciò può ridurre la sensazione di dipendenza che è molto frustrante.
 9. **Non sopraffateli con troppe informazioni**. Datene loro in piccole dosi. Per comunicare, usate il traduttore vocale sul vostro cellulare.
 10. **Siete sensibili agli stati emotivi dei vostri ospiti**. Le reazioni a eventi traumatici possono essere molto diverse
- *Alcune persone possono entrare in uno stato di "freeze" (congelamento) e non vogliono parlare della propria esperienza.*
 - *Altri, una volta al sicuro, lasciano andare le emozioni: piangono molto, sono tristi, provano paura o rabbia. Possono anche parlare molto di quanto è accaduto.*

La cosa più importante che potete fare è **ascoltare** i vostri ospiti, offrire la vostra presenza, contatto oculare, anche solo rimanere seduti con loro in silenzio. **Non chiedete dettagli** delle loro esperienze traumatiche. Piuttosto fate domande sul contesto più generale: chi sono i loro cari, che lavoro facevano prima, cosa li ha aiutati in passato... La **pietà non aiuta**, aiutano compassione e buona volontà.