

Stačí jen zavolat: Psychosociální pomoc pro lidi zasažené válkou

25.12.2025 - | Člověk v tísní

Válka v Ukrajině neničí jen města a životy, ale bere i vnitřní klid milionům lidí. Za každou statistikou se skrývá konkrétní příběh ztráty, úzkosti a stesku - příběhy lidí, kteří museli opustit své domovy, aby přežili. Víme, že dostupná psychologická pomoc je v takové situaci zásadní.

Pro mnohé lidi z Ukrajiny útěk do bezpečí neznamenal konec utrpení. Naopak, byl to začátek nového boje: boje s vlastním traumatem.

V této situaci podává pomocnou ruku centrum REthink, naše partnerská organizace v Moldavsku. Poskytuje psychosociální poradenství - formu pomoci, která sice není na první pohled vidět, ale je naprosto stěžejní.

Odborníci z centra REthink nabízejí bezplatné konzultace všem, kteří se potýkají s dopady války - jak uprchlíkům, tak místním lidem v Moldavsku, kteří je přijali. Služby jsou dostupné po celé zemi, včetně Podněstří.

Aby pomoc doputovala ke každému, nabízí REthink konzultace po telefonu, online i osobně. Díky tomu se podpory dočká člověk z hlavního města Kišiněva stejně snadno jako někdo z odlehlé vesnice. Prostřednictvím krizové „Zelené linky“ už centrum pomohlo zhruba 460 lidem. Dalších 60 využilo pravidelná individuální sezení online. Kromě toho se 86 lidí zapojilo do skupinových aktivit, jako jsou deskové hry nebo arteterapie, které pomáhají s relaxací a navazováním nových přátelství.

Síla lidského hlasu

Od začátku spolupráce s mezinárodním konsorciem PLACE získalo psychosociální podporu přes 3 000 lidí na krizové lince a více než 720 lidí prošlo individuální terapií. Řeší úzkosti, deprese i posttraumatickou stresovou poruchu. Přibližně 80 % volajících tvoří uprchlíci z Ukrajiny. Každý hovor je příběhem utrpení, ale také neuvěřitelné nezdolnosti. Pro ty, kteří přišli o všechno, je někdy klidný hlas na druhém konci linky prvním krokem k uzdravení.

Model poradenství je navíc flexibilní. Specialisté zůstávají v kontaktu s klienty, i když se tyto lidé přestěhují jinam - ať už se vrátí na Ukrajinu, nebo odejdou do jiné země. Bolest totiž nezmizí jen tím, že překročíte hranice. Pro uprchlíky je kontinuita péče klíčová, protože začít mluvit o svém nitru s někým úplně novým může být velmi vyčerpávající.

Příběh Natálie: Od smutku k naději

Někdy přichází volání o pomoc i z velké dálky. To je i případ Natálie, mladé matky z Oděsy, která se centru REthink ozvala z Rumunska.

Natálie opustila Ukrajinu na jaře 2022. Po čase stráveném v Moldavsku se přesunula do Bukurešti, kde se snažila začít znovu. Izolace, chybějící zázemí a jazyková bariéra na ni ale začaly doléhat. Před několika měsíci porodila dítě. Období, které mělo být šťastné, však zastínila poporodní deprese a

náhlá smrt její matky, která za ní přijela z Ukrajiny na pomoc.

Rumunské porodní asistentky, které o Natálii pečovaly, pochopily, že potřebuje psychologa. Hledaly někoho, kdo mluví ukrajinsky nebo rusky, ale po několika neúspěšných pokusech našly pomoc až v Moldavsku.

Případu se ujala psycholožka Laura Marta z centra REthink. První sezení proběhlo po telefonu, ale šťastná náhoda je svedla dohromady: Laura byla zrovna v Bukurešti na odborném školení.

Natálie potvrzuje:

„Už při prvním rozhovoru s Laurou jsem cítila skutečné lidské pochopení, ne jen formální pomoc. Moc jsem si potřebovala s někým promluvit. A je obrovský rozdíl mluvit s kamarádkou a s odborníkem, který ví, jak vás vést.“

I po návratu psycholožky do Kišiněva jejich spolupráce pokračuje online.

Podle Laury je právě v tom síla jejich práce:

„Pomoc se nezastaví u dveří naší kanceláře, ani na hranicích města nebo státu. Pomoc je vždycky na dosah jediného zavolání.“

Práce centra REthink je součástí projektu PLACE II, který financuje Evropská unie. Konsorcium tvoří organizace Člověk v tísni, ACTED, Norská rada pro uprchlíky (NRC), INTERSOS a REACH.

<https://www.clovekvtisni.cz/staci-jen-zavolat-psychosocialni-pomoc-pro-lidi-zasazene-vaudou-13167gp>