

AİLE ÜYELERİ KAYIP OLAN KİŞİLERE DESTEK VERMEK

Her gün, insanlar silahlı çatışma, şiddet, göç veya felaketler sırasında kayboluyor. Akıbetleri bilinmiyor ve aileleri kayıpların ölü mü yoksa diri mi olduğunu bilmiyor. Aileler belirsizlik içinde yaşıyor ve birçoğu sevdiklerini arıyor.

Aile üyeleri kayıp olan kişileri bu durum bir şekilde etkiler ve anormal olanın kayıp bir aile üyesine sahip olan kişiler değil, durum olduğunu bilmeleri gerekiyor. İnsanların bu belirsiz kayba nasıl tepki verdikleri, bazı ortak temalar olsa da değişiklik gösteriyor:

- Kayıp kişilerle ilgili sürekli belirsizlik, duygusal (kayıp, üzüntü ve umut), psikolojik (karar vermede zorluk), fiziksel (ağrılar, sızılar ve uyku bozuklukları), kültürel (kayıpı kabul etmeyebilecek bir kültürden kişinin uzak hissetmesi), ekonomik (bir geçim sağlayıcının kaybı) ve sosyal (kimlik belirsizliği, cenaze töreni yapılmaması) gibi bir kişinin hayatının birçok alanını etkileyen ve devam eden sonuçlara sahiptir.
- Üyeler kaybı farklı şekillerde anlamlandırıldıkça ve kayba farklı şekillerde tepki verdikçe aile içi çatışmalarda ve ilişkiler arası zorluklarda artış olabilir.
- Günlük hayatta var olma ve kayıp aile üyeleri olmadan hayatta katılmakta zorluklar yaşayabilirler.

Nasıl destek olunur?

Çoğu birey destek alarak belirsiz kayıp deneyimine uyum sağlamayı ve onunla yaşamayı, mevcut yaşamlarına odaklanmayı ve kişisel gelişimlerine yatırım yapmayı öğrenebilir. Ailelerin günlük rutinlerini sürdürmelerine ve belirsizlik çözümlene kadar 'yaşamayı bırakmak' yerine durumlarıyla 'iyi yaşamaya' veya 'rağmen' odaklanmaya devam ederek devam eden belirsizliği yönetmelerine yardımcı olmak için aşağıdaki tavsiyeler yararlı olabilir:

- Kaybı yaşayan kişilerin açıklamalarını dinleyerek kaybı ve zorlukları fark edin ve kabul edin.
- Deneyimlerini anladığınızı belli etmek için uygun bir dil kullanarak duygularını normalleştirin: "Böyle hissetmen anlaşılabilir bir şey ..."
- İzleme faaliyetlerine destekleyici ve güçlendirici bir yaklaşım benimseyerek 'bilme ihtiyacını' destekleyin.
- Kültürel normlara ve kültürel bağlamın kaybın etkisini nasıl etkilediğine karşı duyarlı olun. Sorulacak sorular şu şekilde ifade edilebilir: "Topluluğunuzda kayıp bir sevdiğinizin olması kültürel olarak nasıl görülüyor? Topluluğunuzda desteği nerede bulabilirsiniz?"
- Yasal ve medeni konularda yardım, benzer bir kayıp yaşamış kişilerden oluşan dernekler de dahil olmak üzere başkalarıyla bağlantı kurmayı sağlama ve ritüeller ve anma törenleri için savunuculuk yapma gibi küresel bir destek yaklaşımı benimseyin.
- Aile Bağlarının Yeniden Tesisi ile ilgili gerçekçi bilgiler sağlayın ve herhangi bir izleme dosyasının zaman çizelgesi ile ilgili hizmetlerle ilgili beklentileri yönetin.
- Haberleri psikososyal olarak destekleyici bir şekilde iletme pratiği yapın: ölüm haberi, yaşayanları bulma haberi veya hiç haberin olmaması.
- Desteğe devam edebilmek için öz bakım uygulayın. Etkilenen kişilerin hikayelerinin sizin hikayeleriniz olmadığını hatırlamak önemlidir. Hikayeleri veya üzüntüyü eve götürmeyin.
- Belirsizliğe tahammül etmeyi öğrenin. Kayıp bir kişiyi bulmak her zaman mümkün olmayabilir.

Kayıp aileleriyle çalışma hakkında daha fazla ipucu ve bilgi için : <https://ifrc.csod.com>

Herkesin kayıp olan yakınlarına ne olduğunu bilmesine ihtiyacı vardır. Kızılhaç ve Kızılay Hareketi kayıpları takip etmeye yardımcı olur ve Aile Bağlarının Yeniden Tesisi ağı aileleri mümkün olan her yerde ve her zaman tekrar bir araya getirir.