

REKOMENDACIJOS

Jaunimo ir su jaunu dirbančioms organizacijoms apie darbą su jaunu karo padėties Ukrainoje metu

Šių metų vasario 24 dieną visą pasaulį sukrėtė žinia apie karo Ukrainoje pradžia. Ši žinia palietė ir daugelį Lietuvos gyventojų. Įsivyravusi nežinomybė ir nesaugumas palietė darbo kasdienybę, sprendimus, gyvenimo ritmą. Šios rekomendacijos sukurtos, siekiant palaikyti jaunimo darbuotojus, jaunimo lyderius ir kitus su jaunu susijusius asmenis bei organizacijas šios krizės laikotarpiu. Čia rasite šiuo laikotarpiu aktualią informaciją:

- Kaip palaikyti komandą ir komandos darbą;
- Kaip palaikyti ir įtraukti ukrainiečius;
- Į ką svarbu atkreipti dėmesį kasdieninėje darbo su jaunu veikloje.

GYVENAME NEAPIBRĖŽTUMO LAIKOTARPIU

Visų pirma svarbu priimti, jog gyvename neapibrėžtumo laikotarpiu. Prasidėjęs karas Ukrainoje parodė, kaip greitai ir kardinaliai per vieną dieną gali pasikeisti milijonų žmonių, patekusių į nelaimę, gyvenimas. Kadangi esama situacija yra tiesiogiai susijusi ir su mūsų pačių saugumu, neabejotinai esamas neapibrėžtumas kelia pačias įvairiausias emocijas: baimę, pyktį, nuovargį ir t.t.

Svarbu yra priimti šias emocijas ir nebėgti nuo jų, nesistengti jų užspausti ar kitaip ignoruoti savyje, bet legalizuoti ir leisti sau išgyventi bei išreikšti.

Kita vertus, svarbu ir nepamiršti, jog šiuo metu karas vyksta Ukrainoje, ne Lietuvoje, tad svarbu yra palaikyti ramų budrumą, stebint oficialius šaltinius (pvz. Lietuvos kariuomenės Facebook), tačiau neprarandant savo kasdienės rutinos. Svarbu šiuo metu yra laikytis savivaldybės mastu teikiamų nurodymų tuo atveju, jei situacija keistųsi. Svarbu ir sveikintina šiuo metu yra remti bei palaikyti pagalbos į nelaimę patekusių ukrainiečių sistemą, tačiau nemažiau svarbu šiuo laikotarpiu yra palaikyti bei puoselėti ir savo pačių darbo lauką atliepiančią jau esamus, o taip pat ir naujai atsirandančius jaunų žmonių poreikius.

Šiuo metu plėtojama plati pabėgėlių iš Ukrainos palaikymo infrastruktūra, į kurią, tikime, jau buvote apsvarstę arba galite svarstyti įsitraukti patys ir įtraukti Jūsų įstaigos patalpas bei darbuotojus. Savo ruožtu norėtume rekomenduoti ir paskatinti visgi koncentruoti savo dėmesį į įprastų esamų patalpų funkcijų ir veiklų stiprinimą, atrandant būdus įtraukti ukrainiečius į veiklas vietoj, pvz. patalpų perdavimo pabėgėlių apgyvendinimui ar kitoms panašioms funkcijoms. Nepamirškite, jog jūsų vykdomos įprastos veiklos su jaunais žmonėmis yra svarbios ir nepamainomos jūsų tikslinei auditorijai, o šiuo laikotarpiu jauniems žmonėms jūsų suteikiama saugi atvira erdvė ir palaikymas yra dar svarbesni. Tokia pat svarbia ir saugia erdvė tai galėtų tapti ir jauniems žmonėms iš Ukrainos, galintiems tapti centru, erdvės lankytojais ar organizacijos nariais, veiklų dalyviais.

KASDIENINIO DARBO KOMANDOJE PALAIKYMAS

Šiuo laikotarpiu norėtume akcentuoti komandos darnos, vieningumo, komandos narių tarpusavio palaikymo svarbą. Organizuodami veiklas savo organizacijose ir įstaigose bei už jų ribų dabartinėje situacijoje skirkite pakankamai laiko savirefleksijai ir bendrai komandos refleksijai, situacijos ir konkrečių atvejų aptarimui, komunikacijos aspektų, skleidžiamų žinučių esamos situacijos kontekste aptarimui ir bendriems susitarimams.

Svarbu paminėti, kad nuo jūsų komandos narių emocinės sveikatos, vidinės komandinės darnos ir darbo disciplinos šiuo metu priklauso ir pačių jaunų žmonių savijauta. Jeigu jauni žmonės matys ir jaus, kad esate ramūs ir užtikrinti savo kasdieninėje veikloje, palaikote įprastą darbo režimą, neutralizuodami kylančias įtampas, ši ramybė ir būdas užtikrins ir jaunų žmonių, su kuriais dirbate, sveiką emocinę būseną.

Vertėtų skirti laiko sau patiems ir komandoje bendrai aptarti šiuos klausimus:

- **Psichohigienos klausimai:** Kaip jaučiasi ir save palaiko, su esamomis įtampomis tvarkosi kiekvienas komandos narys? Kokių priemonių imtasi, siekiant palaikyti kiekvieną komandos narį ir kokios papildomos priemonės galėtų palaikyti šiuo metu? Galbūt, padėtų papildomos individualios ir komandinės supervizijos, susitikimai, neformalus kolegų pokalbiai, bendras laikas kartu ar laisvos dienos komandai ir / ar komandos nariams? Kaip jaučiasi kolegos, kuriuos karas palietė tiesiogiai, kurie turi giminaičių, draugų Ukrainoje? Kuo skiriasi / turėtų skirtis darbas šiuo laikotarpiu nuo įprasto darbo režimo, metodų, naudotų prieš įvykusią krizę?
- **Mes kaip komanda:** Su kokiais organizaciniais, darbiniais ir kitokiais iššūkiais susiduriame mes kaip komanda dabartinės situacijos laikotarpiu? Kokios galėtų būti šių iššūkių priežastys? Kokių klausimų, sprendimų atžvilgiu jaučiamės neužtikrintai? Kokių sprendimų ir susitarimų reikėtų? Su kokiais atvejais jau yra tekę susidurti ir kaip pavyko juos išspręsti arba kaip reikėtų spręsti?

- **Vidinės ir išorinės komunikacijos susitarimai:** Kokie yra komandos susitarimai komunikuojant organizacijos viduje ir išorėje įvairiais klausimais, susijusiais su esama situacija? Kaip reaguojame į aktualias situacijas, kvietimus, prašymus, kylančius konfliktus? Kokias žinutes bendrai komunikuojame jaunuoliams? Kokie atvejai galimi ir kaip su jais dirbame, komunikuojame tarpusavyje?

Rekomenduojame suformuluoti pagrindinius bendrus teiginius apie esamą situaciją, kuriuos vieningai komunikuojate esant atitinkamoms situacijoms apie tai, koks vyksta karas, kaip jis prasidėjo ir koks jūsų požiūris į tai.

Tuo atveju, jeigu komandos nariai yra linkę palaikyti karą ir Rusijos poziciją yra svarbu ištransliuoti tokiam komandos nariui, jog jis turi teisę turėti savo nuomonę, tačiau neturėtų bendraudamas su jaunuoliais palaikyti karinius veiksmus ir kitokios formos agresiją.

Rekomenduojame reguliariai skirti laiko tikslingam šių klausimų aptarimui bendruose komandos susirinkimuose, siekiant patikrinti esamų susitarimų vykdymą, aptarti kylančius atvejus bei susitikinti dėl kiekvieno komandos nario savijautos.

Rekomenduojame organizuoti bent vieną atskirą komandos susitikimą, kurio metu būtų aptariama tik esama situacija, susijusi su karu Ukrainoje ir kaip tai veikia jūsų darbą visais minėtais anksčiau klausimais.

KAIP ĮTRAUKTI UKRAINIEČIUS

Kaip jau buvo minėta aukščiau, didžiausia nauda, kurią galite suteikti Lietuvos ir Ukrainos jaunimui šiuo metu, yra nuoseklus jaunų žmonių iš Ukrainos įtraukimas į jūsų įstaigos, organizacijos veiklas. Kuomet pabėgėlių baziniai poreikiai jau yra patenkinti - pasirūpinta gyvenamąja vieta, maistu ir kitomis būtinosiomis priemonėmis, iškyla socialinio įsitraukimo, bendruomenės ryšių kūrimo poreikis, kuris yra ne mažiau svarbus.

Nepamirškime, kad didžioji dalis pabėgėlių iš Ukrainos - tai savo valstybėje aktyvūs visuomenės nariai, kurie prieš įvykus krizei mokėsi, dirbo, ugdė savo talentus, turėjo draugų ratą ir sau svarbius kasdienybės ritualus, padedančius jaustis laimingais. Šiuo metu jie yra patekę į naują aplinką, kurioje iš vienos pusės jaučia nerimą dėl namuose besitęsiančio karo, kai kuriais atvejais jaučia gedulą dėl prarastų ar paliktų namuose artimųjų, iš kitos pusės supranta, kad yra jiems naujoje terpėje, kultūroje, kurioje vyrauja jiems svetima kalba ir kiti savirealizacijos barjerai.

Vieniems šis laikotarpis - tai laukimas neapibrėžtume, kuomet galės sugrįžti namo. Kitiems - tai naujas gyvenimo etapas, kuriant savo gyvenimą visiškai naujoje aplinkoje. Tiek vienu, tiek kitu atveju svarbu apsvarstyti ir komandoje sutarti priemones, kurių imsitės, siekiant palaikyti ir integruoti jaunus žmones iš Ukrainos.

Ką daryti prieš įtraukiant pabėgėlius?

Priėmus sprendimą integruoti darbą su jaunais žmonėmis iš Ukrainos į savo kasdieninę rutiną svarbu kruopščiai atlikti visus pasiruošimo darbus ir skirti pakankamai laiko aptarti veiksmų ir susitarimų planą. Formuojant šį planą kviečiame atkreipti dėmesį į šiuos aspektus:

- Kokie aspektai svarbūs, ruošiantis įtraukti jaunus žmones iš Ukrainos? Kokiu būdu tai vyks? Kaip bus išspręstas kalbos barjero klausimas veiklose, erdvėse ir komunikacijoje?
- Kokiu būdu ukrainiečiai sužinos apie jūsų centrą? Ar jūsų savivaldybės įstaigos, priimančios ir konsultuojančios pabėgėlius suteikia informaciją apie jus?
- Kaip paruošime savo centro / organizacijos lankytojus, narius prieš priimdami ukrainiečius? Kokie klausimai gali kilti jaunuoliams? Kokios situacijos, atvejai gali iškilti? Kokia galima prevencija šių situacijų atžvilgiu?
- Kokiu būdu užtikrinsime jaunų žmonių iš Ukrainos saugumą ir gerą emocinę savijautą? Kokių garsų, veiklų reikėtų vengti? Kokios veiklos galėtų padėti ir būti palankios šiuo metu įtraukiant ukrainiečius?
- Kokių rūšių veiklas ir darbą su ukrainiečiais galime pasiūlyti? Kaip atrodytų individualus darbas su jaunais žmonėmis iš Ukrainos? Kokių formatų grupinės veiklos yra įmanomos?
- Kokios priemonės gali padėti jauniems žmonėms iš Ukrainos geriau integruotis jūsų vietovėje? Ar jie gauna pakankamai informacijos? O, galbūt, galite parengti atmintines apie miestą ukrainiečių kalba su pagrindiniais kontaktais ar kita svarbia informacija?

UKRAINIEČIŲ ĮTRAUKIMAS Į VEIKLAS

Štai keletas punktų, kokiais būdais galite įtraukti ukrainiečius į savo veiklas:

- kviesti į veiklas vertėjus;
- įsigyti žaidimų, knygų ne tik lietuvių, bet ir rusų, ukrainiečių kalba;
- organizuoti veiklas, kurių tikslinė grupė - ukrainiečiai;

- organizuoti paskaitas, veiklas, kurių tikslas - supažindinti su Ukrainos kultūra (pvz. kviesti ukrainiečius gaminti savo kultūrinius patiekalus, lietuvius - lietuviškus, ir organizuoti "tautų pietus");
- samdyti psichologus, kurie gali konsultuoti rusų / ukrainiečių kalbomis pabėgėlius;
- pačių ukrainiečių paklausti, kokios veiklos jiems reikalingos, būtų aktualios;
- organizuoti grupinį procesą, kuomet ukrainiečiai susitinka ir reflektuoja savo išgyvenamas patirtis ir t.t.

Taip pat kviečiame pamąstyti apie galimybę inicijuoti ir organizuoti vasaros stovyklą ar kitokias veiklas vasaros metu, tokiu būdu įtraukiant ukrainiečius.

UKRAINIEČIŲ ĮTRAUKIMAS SAVANORIO STATUSU

Rekomenduojame apsvarstyti ir galimybę įtraukti jaunuolius iš Ukrainos į savanorystės procesą, tampant aktyviais jūsų įstaigos ar organizacijos bendruomenės nariais. Pakvieskite jaunas žmones iš Ukrainos ne tik aktyviai dalyvauti jūsų siūlomose veiklose, bet ir patiems pasiūlyti panaudoti savo turimus gebėjimus, pasidalinti tuo su jūsų bendruomene. Pagalvokite komandoje, kokio formato savanorystės planą tokiam jaunuoliui galėtumėte pasiūlyti. Taip pat pasidomėkite Europos solidarumo korpuso programos galimybėmis, įtraukiant į ją savanorius iš Ukrainos.

Esant galimybei, įtraukite tokius savanorius į jūsų organizacijos procesus ar įkurkite ukrainiečių bendruomenės jūsų įstaigoje ambasadorystės veiklą, kurią kuruotų patys ukrainiečiai. Padėkite tokiems ambasadoriams surasti savo šalies bendruomenės narius ir palaikykite juos, puoselėjant bendras veiklas tarp pačių ukrainiečių ar įtraukiant ir lietuvius. Leiskite ukrainiečiams suprasti, kad jūsų įstaigoje ar organizacijoje jie gali jaustis kaip namie ir įgyvendinti norimas veiklas arba tiesiog saugiai būti.

TARPŽINYBINIS BENDRADARBIAVIMAS

Rekomenduojame organizuoti ar įsitraukti į tarpžinybinį tinklą, sprendžiant jaunų žmonių iš Ukrainos klausimus vietos lygmeniu. Tikėtina, kad pradėjus dirbti su jaunais žmonėmis iš Ukrainos iškils ir jiems aktualūs klausimai ir problemos, kai pabėgėliams bus svarbus jūsų palaikymas ir tarpininkavimas įsidarbinant, ieškant artimųjų, sprendžiant smurto ir asmeninės krizės atvejus.

DARBAS SU TIKSLINE GRUPE KARO METU

Svarbu suprasti ir priimti, jog šiuo metu ypač jautriais tampa daugybė klausimų, susijusių su politika, kultūra, kalbomis ir pan. Be galo svarbu, kad komandoje aptariant vidinės ir išorinės komunikacijos aspektus skirtumėte pakankamai laiko išnagrinėti jūsų įstaigos ir komandos bendros laikysenos klausimus.

Tikėtina, jog jau esate susidūrę arba ateityje vienaip ar kitaip susidursite su jautriomis situacijomis, į kurias turėsite reaguoti operatyviai ir nuosekliai, siekiant užkirsti kelią neapykantai, diskriminacijai, nerimui. Rekomenduojame laikytis neutralumo ir nediskriminavimo politikos, sukuriant saugią erdvę jauniems žmonėms diskutuoti ir atrasti atsakymus.

Štai keletas punktų, kurie jums gali praversti kasdieninėse situacijose iškilus konkrečioms atvejams:

- Vykdydami kasdienį darbą su jaunimu daugiausiai susidursite su ukrainiečius palaikančiais jaunais žmonėmis, tačiau galite susidurti ir su Rusijos poziciją palaikančiais jaunuoliais. Tokiais atvejais tikėtini konfliktai, kuriuose yra svarbus jūsų kaip darbo su jaunais žmonėmis profesionalų vaidmuo, skatinant atvirą dialogą, neleidžiant įsipliekti neapykantai. Be galo svarbu, kad tokiais atvejais prorusiškas pažiūras turintys jaunuoliai nejaustų neapykantos iš jūsų, jaunimo darbuotojų. Kalbėkitės ir konsultuokite tokius jaunos žmones, padėkite jiems pamatyti ir priimti kitą situacijos pusę. Siekite padėti jauniems žmonėms atskirti Rusijos valdžios sprendimus nuo rusų tautos žmonių. Neignorukite tokių jaunų žmonių ir iškelkite su šia tema susijusių atvejų nagrinėjimą;
- Vykdamas darbą su jaunimu svarbu stebėti, kad nevyktų absoliutinimo, diskriminacijos kultūros pagrindu. Kadangi Lietuvoje gyvena didelė rusų tautinės mažumos bendruomenė, svarbu užtikrinti šių jaunuolių saugumą, neleidžiant įsipliekti neapykantai visai rusų tautai, kuri gali kilti tiek iš ukrainiečių, tiek ir iš pačių lietuvių. Svarbu užtikrinti, kad jauni rusų tautybės žmonės, esant poreikiui, galėtų saugiai kalbėtis rusų kalba, įgyvendinti sau įprastas veiklas, klausytis mėgstamos muzikos ir t.t. Iškilus konkrečioms situacijoms svarbu apie jas atvirai kalbėtis ir neskubant išdiskutuoti, tačiau rusakalbiai jauni žmonės neturėtų jausti priverstinio spaudimo atsisakyti savo mėgstamų veiklų, kurios koku nors būdu asocijuojasi su šalies agresorės kultūra ar kalba. Siūloma pabrėžti, kad pačioje Ukrainoje didelė dalis kovojančių prieš okupantus yra rusakalbiai ir rusų tautybės žmonės, taip pat kaip ir visi ukrainiečiai ginantys šalį nuo Rusijos agresijos.
- Skatinkite jaunos žmones sekti naujienas patikimuose šaltiniuose (pvz. Lietuvos kariuomenės informaciniai resursai, Krašto apsaugos ministerijos resursai, LRT) bei laikytis rekomendacijos tikrinti gaunamą informaciją bent 3-4 šaltiniuose. Stiprinkite jaunų žmonių kritinį mąstymą, kalbėkitės su jais apie dezinformaciją;

DARBAS SU TIKSLINE GRUPE KARO METU

Taip pat dalinamės Paramos vaikams centro rekomendacijomis: "Iš karo Ukrainoje atvykstantys vaikai ir juos lydintys suaugusieji: pirmieji emocinės pagalbos žingsniai", kuriuos parengė psichologė Ieva Dulinskaitė:

Matote, kad vaikas / paauglys yra liūdnas, nerimauja ir bijo:

1. Patikinkite, kad tai, kaip šiuo metu jaučiasi, yra normalu, kad nėra blogų ar gerų jausmų; 2. Nuraminkite, kad dabar jam pavojus negresia, šalia yra žmonių, kurie juo pasirūpins;
3. Nespauskite kalbėti ir dalintis sunkumais, tačiau pabrėžkite, kad jeigu norės, gali su jumis pasikalbėti;
4. Jeigu norite paguosti ir nuraminti apkabinimu, pirmiausia, įsitikinkite, ar vaikui / paaugliui toks fizinis kontaktas yra priimtinas (galite jo paklausti);
5. Mažesniems vaikams nusiraminti gali padėti minkšti žaislai, antklodės, švelnukai.

Pastebite, kad jaučiasi kaltas:

1. Patikinkite, kad jis nekaltas dėl to, jog turėjo išvykti / palikti artimuosius ir augintinius;
2. Pabrėžkite, kad ne jo kaltė, jeigu žuvo artimas žmogus.

Kai vaikas / paauglys stipriai pyksta:

1. Priminkite, kad pyktis yra natūrali reakcija, kuri dažnai kyla, susidūrus su sunkiais išgyvenimais;
2. Leiskite išsakyti įniršį, apmaudą ir pyktį;
3. Stenkitės būti malonus / -i ir kantrus / -i, kalbėti ramiai;
4. Vaiko / paauglio pykčio nepriimkite asmeniškai kaip puolimo prieš jus.

Jeigu atrodo abejingas arba linksmas:

1. Supraskite, kad visos reakcijos jam padeda išgyventi patirtus sunkumus ir gyventi toliau; 2. Nesipiktinkite ir nesistebėkite tokiu elgesiu;
3. Nekritikuokite ir negėdinkite.

Vaikas / paauglys klausia, kada galės grįžti namo, kur jo tėvai:

DARBAS SU TIKSLINE GRUPE KARO METU

1. Nevenkite klausimų, į kuriuos nežinote atsakymų;
2. Atvirai pasakykite, kad nežinote, kada vaikui / paaugliui bus saugu grįžti;
3. Netvirtinkite, kad viskas bus gerai; galima pasakyti: „Mes susitvarkysime, ieškosime išeities, ateityje bus lengviau“;
4. Į klausimą, kur tėvai, vaikui atsakykite: „Išvyko dirbti labai svarbų darbą. Kai tik galės, susisieks su tavimi“.

Jeigu atsisako valgyti ar prastai miega, sapnuoja košmarus:

1. Vis priminkite, kad, jeigu nori, gali su jumis pasikalbėti;
2. Jeigu atsisako valgyti, būkite kantrūs, paskatinkite rūpintis savo sveikata, pasakykite, kad vaikui / paaugliui reikės jėgų, būti stipriam ir pan.; pasirūpinkite mėgstamu jo maistu;
3. Paklauskite, kas vaikui/ paaugliui padėtų užmigti: raminanti muzika, pasaka, naujas žaislas, kuris jį saugotų, įjungta šviesa, atviros durys ir t.t.
4. Jeigu išgąsdina košmaras, nuraminkite, kad tai buvo tik sapnas.

Kaip pranešti apie artimojo mirtį?

1. Jeigu mama / tėtis žuvo, šią žinią vaikui / paaugliui turėtų pranešti pats artimiausias šiuo metu žmogus (giminaitis, globėjas, mokytojas). Tai pasakyti rekomenduojama dviem etapais: 2. „Turiu tau blogų žinių“.
3. „Tavo mama / tėtis mirė. Daugiau jos / jo nebebus“

Pasirūpinkite, kad vaikas / paauglys:

1. Galėtų grįžti į kasdienes veiklas: būtų pavalgęs, išsimiegojęs, judėtų fiziškai, žaistų, mokytųsi;
2. Palaikytų (jeigu įmanoma) ryšį su artimaisiais;
3. Apie situaciją Ukrainoje gautų tik patikimą informaciją;
4. Matytų kuo mažiau gąsdinančių karo vaizdų.

Pirmasis susitikimas su vaiku / paaugliu:

DARBAS SU TIKSLINE GRUPE KARO METU

1. Paklauskite, koku būdu ir kaip jis nori būti pristatytas;
2. Patikinkite, kad nebus verčiamas ką nors pasakoti ar daryti. Niekas nevers kalbėti nemaloniomis temomis;
3. Pabrėžkite, kad tai, kaip šiuo metu jaučiasi, yra normalu. Pasakykite, kad nėra gerų ar blogų jausmų ir jis gali visaip jaustis;
4. Nespauskite kalbėti ir dalintis sunkumais. Tačiau pabrėžkite, kad jei norės, gali su jumis pasidalinti;
5. Jeigu norite paguosti ir nuraminti apkabinimu, pirmiausia įsitikinkite, ar vaikui / paaugliui toks fizinis kontaktas yra priimtinas (galite paklausti).

Padėkite atvykusiam vaikui / paaugliui pasijusti geriau naujoje aplinkoje:

1. Užtikrinkite, kad būtų supažindintas su įstaigos patalpomis, žmonėmis ir tvarka;
2. Reguliariai pasiteiraukite apie jo savijautą;
3. Paraginkite klausti, jeigu kyla neaiškumų, dėl ko nors nerimauja ar abejoja;
4. Gerbkite teisę į tylos laikotarpį (gali trukti ir keletą mėnesių) - nekalbėti arba nepasakoti apie patirtus įvykius;
5. Pagarbiai priimkite visus rodomus jausmus, būkite kantrūs ir supratingi, pykčio nepriimkite kaip asmeninio puolimo;
6. Jei klausia, kada galės grįžti namo, atvirai pasakykite, kad nežinote, kada bus saugu grįžti; netvirtinkite, kad viskas bus gerai;

Pabaigai norėtume pabrėžti, kad svarbu suprasti ir priimti tą faktą, jog nėra aišku, kiek ilgai truks esama situacija, tad yra svarbu ir toliau išlaikyti susikoncentravimą ties veiksmais dabartyje, o taip pat ir ateities planais.

Skubios pagalbos kontaktai:

MIGRACIJOS KARŠTOJI LINIJA +370 5 271 7112 (7.30-21 val. kiekvieną dieną);
APGYVENDINIMO KARŠTOJI LINIJA +370 677 22222 (visą parą), <https://stipruskartu.lt>;
HUMANITARINĖS PAGALBOS LINIJA +370 684 98 688 (visa parą), <https://redcross.lt>, www.caritas.lt, <https://maltieciai.lt>;
UKRAINOS AMBASADA LIETUVOJE: Teatro g. 4, Vilnius, tel. +370 5 212 1536, el. p. emb_lt@mfa.gov.ua, <https://ua.mfa.lt>;
UŽIMTUMO TARNYBOS telefono numeris, skirtas ukrainiečių konsultavimui užimtumo klausimais: +370 661 10885;
<https://uzt.lt/ukrainieciu-idarbinimas/>
EMOCINĖS PARAMOS LINIJA, kuria teikiamas palaikymas rusų kalba: 1809
“ŽINAU VISKĄ” portale teikiama informacija: <https://zinauviska.lt/ukraina/>

Stebėkite naujienas mūsų puslapyje: www.jra.lt