



Фінансується
Європейським Союзом

erim
Equal Rights
& Independent
Media

**[ПРОГРАМА]
СТІЙКІСТЬ**



**«Допомога допомагаючим»:
психоедукаційна, навчальна,
психологічна та підтримувальна
допомога в умовах повномасштабної
війни росії проти України**



Фінансується
Європейським Союзом

erim
Equal Rights
& Independent
Media

**[ПРОГРАМА]
СТІЙКІСТЬ**



«Допомога допомагаючим»: психоедукаційна, навчальна, психологічна та підтримувальна допомога в умовах повномасштабної війни росії проти України / Рибак В. ГО «Вектор прав людини» – Київ: ТОВ «Вістка», 2024. – 80 с.

До публікації увійшли матеріали експертів(-ок) проекту «Допомога допомагаючим»: Наталя Підкалюк, Руслана Руденко, Лілія Олійник, Джошуа Креймаєр та учасників(-ць) проекту «Допомога допомагаючим»: Марина Сивець, Владлена Петрик, Наталія Отрощенко, Юлія Курило, Ігор Коцюба, Вікторія Буланцева, Тетяна Головань, Алла Войтина.

Літературне редагування: Мирослава Косар

Верстка і дизайн: Марина Крутько

У цій публікації висвітлено досвід надання психологічної та юридичної допомоги в умовах повномасштабної війни росії проти України та результати проекту «Допомога допомагаючим», що розроблено та впроваджено ГО «Вектор прав людини» за фінансової допомоги Європейського Союзу в межах програми «Стійкість». Програма «Стійкість» — це 30-місячний проект, що фінансується Європейським Союзом і виконується ERIM (Equal Rights & Independent Media) у партнерстві з Black Sea Trust, Фондом Східної Європи, Фондом Домів Прав Людини та Будинком Прав Людини в Тбілісі. Проект «Стійкість» спрямований на посилення стійкості та ефективності постраждалих від війни ОГС та учасників(-ць) громадянського суспільства, які постраждали від війни в Україні, включаючи незалежні ЗМІ та правозахисників(-ць).

Ця публікація стане в нагоді психологам(-гиням), психотерапевтам(-кам), представникам(-цям) медичної спільноти, соціальним працівникам(-цям), адвокатам(-кам), юристам(-кам), медіаторам(-кам), представникам(-цям) представникам українських та закордонних громадських організацій, органів державної влади, місцевого самоврядування, донорських організацій, дослідникам(-цям) та всім зацікавленим.

Це видання підготовлено за фінансової підтримки Європейського Союзу. Його вміст є виключною відповідальністю ГО «Вектор прав людини» і не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу.

ISBN 978-617-8189-23-5

© ГО «Вектор прав людини», 2024

ЗМІСТ

1. Вступ.....	4
2. Спочатку надягніть маску на себе, а потім... ..	6
2.1. Про проєкт «Допомога допомагаючим»	6
2.2. Як проєкт «Допомога допомагаючим» допоміг спеціалістам(-кам) допомагаючих професій, які взяли в ньому участь	21
3. Психологічна і юридична допомога в умовах повномасштабної війни	35
3.1. Чи є межа психічної витривалості в умовах війни? Як допомогти собі, допомагаючи іншим?.....	35
3.2. Психотерапія в буремні часи: робота з дітьми, підлітками та їхніми сім'ями під час війни	40
3.3. Підхід орієнтований на потерпілого в дії: нотатки за результатами реалізації проєкту «Допомога допомагаючим»	50
3.4. Піклування про себе – необхідність забезпечити здатність піклуватися про інших	55
3.5. Узагальнені спостереження учасників(-ць) проєкту «Допомога допомагаючим»	58
3.6. Приклади кейсів з практики учасників(-ць) проєкту «Допомога допомагаючим», спричинені подіями війни	62

1. Вступ

Ця публікація присвячується всім, хто вірить у перемогу України і бореться за неї, допомагає одне одному в цій боротьбі та працює над відновленням.

Ми командою ГО «Вектор прав людини» глибоко вдячні усім, хто захищає нашу країну на фронті і дає можливість нам працювати для подолання наслідків війни і робити свій внесок у поліпшення психологічного, психічного здоров'я населення, підвищення резильєнтності та спроможності представників(-ць) допомагаючих професій.

Ми захоплюємось роботою і силою психологів, психотерапевтів, психіатрів та інших лікарів, соціальних працівників, медичного персоналу, юристів, медіаторів, викладачів, журналістів та людей багатьох інших допомагаючих професій, які взяли участь у проєкті «Допомога допомагаючим» та наповнили цю публікацію власним досвідом надання психологічної та юридичної допомоги та відгуками про навчальну і підтримувальну програму, втілену в межах проєкту. Саме ці люди передусім стикаються з болем людей, який несе війна, водночас, як і всі ми, зазнаючи жахливих руйнівних її наслідків.

Особливість ситуації України – відновлення в часи руйнувань. У нас немає часу чекати допоки припиняться бойові дії, а вже потім відбудувувати Україну. Це відбувається вже зараз у всіх сферах нашого життя. Ба більше, напрацьовуються інноваційні методи й унікальний досвід допомоги. Зі свого боку, це забезпечує нам щоденний невпинний рух до перемоги України і післявоєнного розвитку.

Нині активно обмінюються досвідом українські й закордонні представники(-ці) допомагаючих професій. Ми вдячні закордонним колегам і колежанкам, які допомагають

боротись і відновлювати Україну, зокрема експерти(-ки) зі США, Німеччини, Ізраїлю, які взяли участь у проєкті «Допомога допомагаючим». Приклад нашого проєкту також демонструє, що нам вдається адаптувати закордонний досвід до українських реалій, а закордоном формується великий запит на отримання нашого досвіду допомоги в умовах війни для подолання наслідків інших збройних конфліктів чи у мирному житті для подолання наслідків інших катастроф або травмвальних подій.

Дякуємо усій експертній та організаційній команді проєкту «Допомога допомагаючим» за самовіддану і натхненну роботу, а донорам — за можливість реалізувати задумане.

Ми віримо, що завдяки взаємодопомозі та підтримці зможемо наблизити мрію про світ без воєн, у якому без виключень дотримуються прав людини.

Сподіваємось, що матеріал цієї публікації надихне вас піклуватись про себе, аби допомагати іншим, на нові активності та проєкти допомоги, підкаже корисні інструменти.

Разом ми сильніші!

*Валерія Рибак,
директорка ГО «Вектор прав людини»*

2. СПОЧАТКУ НАДЯГНІТЬ МАСКУ НА СЕБЕ, А ПОТІМ...

2.1. Про проєкт «Допомога допомагаючим¹»

Жахливі події війни росії проти України, інтенсивність яких набула небачених масштабів у 2022 році, мають колосальний негативний вплив на усі сфери життя українців та українок, зокрема й впливі на психологічне та психічне здоров'я.

Якщо на початку повномасштабного вторгнення росії в Україну ми з командою ГО «Вектор прав людини» допомагали потерпілим долати першу хвилю шоккових і травмувальних подій, то надалі — це допомога адаптуватись та активно діяти в умов довготривалої війни.

Як реакція на наслідки повномасштабного вторгнення рф на територію України ГО «Вектор прав людини» організували «Лінію психологічної та правової допомоги ГО «Вектор прав людини», яка розпочала свою діяльність 12 квітня 2022 року. На перших етапах вона мала назву «Психологічна та правова допомога для людей з інвалідністю в умовах воєнного стану», що відображала основну цільову аудиторію, згодом реагуючи на запити, організація розширила коло людей, яким надається допомога. У 2022 році команда фахівців(-чинь) надавала індивідуальні психологічні та юридичні консультації, проводились психотерапевтичні групи взаємо підтримки, супервізійні групи для психологів(-гинь), вебінари, підготовлені інформаційні матеріали².

1 Активні дієприкметники не властиві українській мові, проте в цій публікації ми залишаємо їх, позаяк сам проєкт та низка тренінгів було проведено до редагування публікації (*прим. ред.*).

2 Детальну інформацію про «Лінію психологічної та правової допомоги ГО «Вектор прав людини» можна знайти у ручному звіті ГО «Вектор прав людини» за 2022 рік за посиланням: <https://hrvector.org/richni-zviti/>

Під час роботи лінії ми пересвідчилились у важливості поєднання психологічної і правової допомоги для стабілізації стану потерпілих від подій війни. Часто клієнти звертались за юридичною допомогою, але під час з'ясування запитів ставало очевидно, що потрібна їй психологічна допомога впоратись із психоемоційним навантаженням після події, що травмувала і потребою фіксування фактів, отримання статусів тощо. І навпаки, — коли люди звертались за психологічною допомогою, то під час співпраці нерідко виявлялось, що ключ до вирішення їхніх проблем лежить у юридичній площині.

На початку 2023 року ГО «Вектор прав людини» здійснила огляд потреб українських надавачів психологічної та правової допомоги та викликів, що стоять перед ними в умовах війни РФ проти України. Інформація підготовлена за результатами опитування, що на початку 2023 року провела ГО «Вектор прав людини» серед представників(-ць) державного і недержавного секторів, які надають психологічну та/або правову допомогу в умовах війни після повномасштабного вторгнення РФ на територію України. Результати, викладені у публікації «Психологічна і правова допомога онлайн упродовж першого року після повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Короткий огляд потреб надавачів провайдерів психологічної та правової допомоги. Частина 1»³. Колеги(-жанки) зазначили, що кількість звернень клієнтів(-ок) за психологічною та юридичною допомогою постійно зростає. Натомість вони починають фіксувати ознаки вигорання та емоційного виснаження, зростає потреба у підвищенні кваліфікації, отриманні специфічних знань.

3 Психологічна і правова допомога онлайн упродовж першого року після повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Короткий огляд потреб надавачів провайдерів психологічної та правової допомоги. Частина 1. / Рибак В. — Київ: ГО «Вектор прав людини», 2023. — 36 с. <https://hrvector.org/zviti/23-03-15-1>

Усвідомлюючи, що війна може затягтись на значно довший період, аніж були перші сподівання після повномасштабного вторгнення, команда ГО «Вектор прав людини» почала шукати варіанти підвищення спроможності та резильєнтності професійних спільнот для забезпечення допомоги більшій кількості людей і внесення свого внеску у виконання завдань, що наразі стоять перед Україною:

- подолання наслідків травмувальних подій війни;
- підтримання психологічного та психічного здоров'я для продовження боротьби, здобуття перемоги та надалі відновлення України.

Саме так народився проєкт «Допомога допомагаючим».

Активності проєкту «Допомога допомагаючим» спрямовані на підвищення резильєнтності та спроможності представників(-ць) допомагаючих професій шляхом:

- А) розробки та проведення освітніх заходів;
- Б) надання спеціалізованої психологічної підтримки у супервізійних групах та групах рефлексії практики та взаємодопомоги;
- В) проведення публічних заходів та підготовка матеріалів для обміну досвідом.

Для участі в проєкті «Допомога допомагаючим» зареєструвалося 629 учасників та учасниць, які є представниками(-цями) психологічного, психосоціального та правничого напрямів діяльності. Це ще раз наголошує на потребі створенні й роботі проєктів, спрямованих на підтримку спеціалістів(-ок) допомагаючих професій.

До команди проєкту долучились відомі українські та закордонні (США, Ізраїль, Німеччина) психологи, психотерапевти,

супервізори, психіатри, юристи, які розробили тренінгову програму, яка включала як теоретичну, так і практичну частини.

Усього проведено вісім дводенних онлайнних та офлайнних тренінгів для спеціалістів(-ок) правничих, психологічних та психосоціальних спеціальностей з червня по вересень 2023 року.

Під час теоретично-практичної частини учасники та учасниці ознайомилися та вдосконалили знання за темами:

- **«Що таке “норма” в екстремальних та швидкозмінних умовах»** під час заходу учасники(-ці) з тренерками працювали над особистими ресурсами подолання кризових/травмуючих ситуацій, також на кроссекторальному взаємодію спеціалістів(-ок) з надання психологічної та психосоціальної допомоги.

Детальніше про захід: <https://hrvector.org/podiyi/23-06-07-02-03.06.23>

- **«ПТСР та життя в пролонгованому стресі»** офлайнний тренінг, на якому психологи та психологині прослухали лекції тренерів(-ок) про допомогу родинам військових і ветеранів, техніку «Безпечне місце», протокол лікування ПТСР та диференційну діагностику стресових розладів. Детальніше про захід: <https://hrvector.org/podiyi/23-07-05-ptsr>

- **«Норма життя в пролонгованому стресі»** під час тренінгу тренерки обговорили ризики допомагаючих професій та додаткове навантаження під час зіткнення з травмою. Детальніше про захід: <https://hrvector.org/podiyi/23-07-07-04-05.07.23>

- **«Адаптація до нових умов. Прискорене відновлення та прискорені зміни»** психологи та психологині говорили про нейробіологію та лікування травми, вивчали методику See Far СВТ. Детальніше про захід: <https://hrvector.org/podiyi/23-08-09-22-23.07.23>
- **«Побудова діалогу з клієнтами(-ками)»** під час тренінгу правники працювали над схемою інтерв'ювання та моделлю РЕАСЕ і її ефективним застосуванням, також професійні ризики, під впливом яких можуть опинитися правники(-чині). Відбулася лекція про психологічні стани залежно від строку отримання травматичного досвіду і вторинну травматизація правника(-чині). Детальніше про захід: <https://hrvector.org/podiyi/23-08-02-31.07-01.08.23>
- **«Підхід орієнтований на потерпілого: психологічні аспекти у роботі юриста(-ки)»** тренінг, під час якого юристи(-ки) працювали над правами та потребами потерпілих. Обговорили ретравматизацію клієнта(-ки) та травми свідків злочинів. Детальніше про захід: <https://hrvector.org/podiyi/23-08-21-15-16.08.2023>
- **«Резильєнтність та відновлення. Або як продовжити життя з «усім цим»** учасники та учасниці обговорили розбудову послуг психічного здоров'я в громадах та створили власну мапу психічного здоров'я в громадах в Україні. Також працювали над особистими та груповими ресурсами подолання пролонгованих кризових станів та ситуацій. Детальніше про захід: <https://hrvector.org/podiyi/23-08-17-12-13.08.2023>
- **«Ресурси для подолання та стійкості»** під час заходу правники(-чині) поговорили про інформовану згоду як елемент стійкості, також учасники та учасниці поділилися власними напрацюваннями, розробивши карту надання юридичної та психологічної допомоги за регіонами нашої країни. детальніше про захід: <https://hrvector.org/podiyi/23-09-12-05-06.09.23>

Учасники та учасниці тренінгів практикуючи спеціалісти(-ки), які надають психологічну та юридичну допомогу, також отримали можливість в межах проєкту «Допомога допомагаючим» взяти участь у супервізійних групах та групах рефлексії практики та взаємодопомоги. Протягом листопада-грудня 2023 року відбулось по 4 сесії в кожній групі. Групи були відкритими для всіх учасників(-ць), які пройшли попереднє навчання в межах проєкту. Під час заходів була можливість розглянути кейси з практики та індивідуальні кейси спеціалістів(-ок), які як інші переживають події війни.

За результатами проєкту зросла кількість спеціалістів(-ок), які зможуть якісніше надавати допомогу потерпілим від війни у поточних подіях та у майбутньому в мирний час від інших кризових подій, як-от стихійні лиха, сприяти відбудові/відновленню як на індивідуальному рівні, а також сім'ї, групи, громади.

246

Усього у навчальних заходах і групах супервізійних, рефлексії практики та взаємодопомоги взяли участь 246 спеціалістів(-ок) із приватного, громадського та державного секторів.

Серед статистичних даних можемо зазначити, що з 246 учасників(-ць), з них 220 жінок (89%), 24 чоловіки (10%), 2 побажали не зазначати (1%). А також 34 людини також повідомили чи вони відносять себе до певних груп, серед них 29 учасників(-ць) повідомили, що вони відносять себе до ВПО, 5 — ветеранів і військових, 7 — людей з інвалідністю.

Під час реєстрації та участі у заходах учасники(-ці) мали змогу поділитись інформацією про свій професійний досвід. Більшість мають за плечима вже тривалий професійний шлях, але також взяли участь спеціалісти, які тільки почали роботу за обраною спеціальністю або ж навчаються. Учасники(-ці) зазначили, що пов'язують себе з професіями, як-от: психологів,

психотерапевтів, арттерапевтів, психосоматологів-дієтологів, психіатрів та інших лікарів, юристів, медіаторів, викладачів, журналістів, соціальних педагогів, соціальних працівників, військових, слідчих та інших, які за посадою виконують як управлінські функції так і безпосереднє надання психологічної, медичної, юридичної допомоги.

За результатами тренінгів, супервізій та груп рефлексії практики та взаємодопомоги учасники(-ці) надавали анонімні відгуки про заходи, де ділились тим, що стало для них особливо важливим, над чим ще хотілося б попрацювати. Усього ми отримали 294 анкети з відгуками⁴.

Після завершення навчальних та підтримувальних активностей, ми запропонували учасникам(-цям) поділитись своїми напрацюваннями та описати приклади кейсів, де вони використали методики, що були представлені у проєкті «Допомога допомагаючим» для допомоги клієнтам(-кам) чи для підтримки власного психологічного здоров'я. Усього ми отримали 12 анкет від учасників(-ць), які надають психологічну і юридичну допомогу.

Надалі ми наводитимемо приклади відповідей зі згаданих опитувань. Залежно, чи анонімно проводилось опитування, чи ні, ми зазначатимемо кому належить цитата.

3 квітня 2024 року відбулась конференція «Допомога допомагаючим: виклики у роботі та підтримці власного робочого стану спеціалістів(-ок), які надають психологічну і юридичну допомогу»⁵.

4 Учасники(-ці) мали змогу кілька разів заповнити опитувальник.

5 Запрошуємо переглянути та поширити відеозапис конференції. Відеозапис доступний українською мовою: <https://www.youtube.com/watch?v=pi5jD7oHrKo>; англійською: <https://youtu.be/Y47saT9Vqyo> Детальніше про конференцію та її спікерів(-ок) можна ознайомитись за посиланням: <https://hrvector.org/podiyi/24-04-05-03.04.24>

910

учасників та учасниць з усіх областей України та закордону взяли участь у заході.

Конференція присвячена підбиттю підсумків проекту «Допомога домомагаючим», об'єднанню зусиль перед новими викликами та пошуку ефективних рішень. Враховуючи високий запит спеціалістів(-ок) на участь у заході та отримання інформації про питання, які висвітлювались, ми організували конференцію на двох онлайн-платформах (Zoom та YouTube) з максимальним включенням учасників(-ць) у процес обміну досвідом.

До заходу долучались здебільшого представники й представниці державних органів, місцевого самоврядування, комунальних установ. Так, центри соціальних служб, надання соціальних послуг, департаменти охорони здоров'я, соціального захисту, економіки, освіти та науки обласних державних/військових адміністрацій, управління та відділи освіти, культури молоді спорту та туризму, з питань соціальної та ветеранської політики, служби у справах дітей, міські, сільські ради, центри надання адміністративних послуг, лікарні, госпіталі, реабілітаційні центри, Командування Медичних сил Збройних Сил України, Міністерство оборони України, окремі військові частини, «Безоплатна правнича допомога», прокуратура, заклади середньої та вищої освіти та інші. Водночас багато й спеціалістів(-ок), які надають психологічну, юридичну, соціальну допомогу в межах громадських організацій, фондів, асоціацій українських та міжнародних, мають приватну практику. Це все спеціалісти(-ки), які відгукнулись на питання про допомогу собі, щоб допомогти іншим.

Цей захід став важливим комунікаційним майданчиком для представників(-ць) державного і недержавного секторів, які працюють над одними і тими ж питаннями та мають схожі

проблеми: власне виснаження та вигорання, недостатність ресурсів, необхідність навчання, складнощі у виконанні запитів клієнтів(-ок), завоювання довіри клієнтів(-ок), психо-емоційний стан клієнтів, законодавчі прогалини та ін.

Під час конференції проводились опитування, у яких за бажання могли взяти участь учасники, які долучились у Zoom та YouTube.

63%

зазначили про потребу збільшити можливості обміну досвідом з колегами(-жанками). Це ще раз підтверджує, що нам треба частіше робити «звірку годинників», об'єднуватись, спілкуватись, будувати міжсекторальні партнерства.

54%

опитаних зазначили про власне виснаження та вигорання. Більшість учасників(-ць) ще не були на наших освітніх і допомагаючих заходах, тож важливо їх продовжувати, адже є потреба і є запит.

39%

тих, хто взяв участь в опитуваннях під час заходу назвали проблемою налагодження багаторівневої допомоги клієнтам(-кам) за участі різних служб, сервісів, органів. Відповідаючи про поточні потреби

Ми дякуємо нашій експертній команді та запрошуємо познайомитись з нею.



**Ірина Ратцке-Рибак
(Україна-Німеччина)**

Психологиня, супервізорка, тренінг-аналітикиня, групова аналітикиня, психотерапевтка пар та сім'ї. Має понад 20-річний досвід терапії та тренінг-аналітикині індивідуальної та групової терапії, 10 з них — в обласній клінічній лікарні з різними психо-соматичними розладами.

Членкиня президії ГО «Асоціації психологів та психотерапевтів України» (ГО АППУ), голова

«Секції психоаналітичної психотерапії пар та сім'ї» (Україна). Делегатка «Європейської федерації психоаналітиків(-кинь) та психотерапевтів(-ок)» (EFPP) від ГО «АППУ» в «Секції психотерапії пар і сімей». Дійсна повна членкиня «Груп аналітичної міжнародної спільноти» (GASI). Запрошений викладач в Evangelisches Bildungswerk Regensburg. (Німеччина). Сертифікована майстер-тренерка із психічного здоров'я, спеціалізація в галузі психотерапії травми та лікуванні ПТСР, Community Stress Prevention Center מרכז מניעה וטיפול (Ізраїль). Засновниця «Хмельницької Школи Психотерапії» (Україна).

Приватна практика і засновниця керівниця «Творчої лабораторії розвитку Людини "Lebenskompetenzen"», Regensburg (Німеччина).

Здійснює групову психологічну та психосоціальною підтримку жінкам та дітям, які є вимушеними переселенцями(-ками) з України в Німеччині в EBW (Євангелістська академія).



Наталя Підкалюк (Україна)

Лікарка-психіатриня, тренерка з Травмафокусу (інститут нейропсихотерапії, Австрія), голова ГО «IPSI».

Пані Наталя учасниця навчальних проєктів з групового психоаналізу (АППУ), клінічного гіпнозу (АППУ), реконсолідації травматичних спогадів (RTM), програми кризового лідерства (Center for Humanitarian leadership).

Наталя Підкалюк має стаж роботи за фахом 20 років, з них 12 працювала у психіатричній лікарні, потім в центрі медико-психологічної реабілітації стресових розладів, з грудня 2021 року здійснює приватну практику та є головою громадської організації.

З початку повномасштабної війни ГО «IPSI» надає послуги з психосоціальної підтримки людям, які постраждали від війни, у вигляді індивідуальних консультацій та групових занять. На базі ГО «IPSI» з серпня 2022 року функціонує ветеранський простір «Плюс Плюс» як партнерський простір Veteran Hub, де надаються послуги з психологічної, соціальної та юридичної підтримки для ветеранів та їх родин. Також проводить тренінги для людей допомагаючих професій із профілактики професійного вигорання, займається організацією освітніх заходів для психологів(-гинь).



Руслана Руденко (Україна)

Приватна практика з 2004 року. Працює з дітьми, підлітками та дорослими в напрямках: ігрова психотерапія, психодинамічна та аналітична терапія, психологічне консультування, робота з парами та сім'ями, травма-терапія, юнганська пісочна психотерапія.

Координаторка групи психологів-волонтерів «Жива вода», які працюють з усіма категоріями військових та їх сім'ями, а також з вимушеними переселенцями, психологічне консультування, супервізійна підтримка для колег-психологів, вересень 2014 — до нині.

Тренінгова аналітикиня та супервізорка Одеського психоаналітичного товариства. Супервізорка ГО «10 Квітня». Викладачка Одеського психоаналітичного інституту післядипломної освіти, ОПІ.

Членкиня Асоціації Психоаналітичних Психотерапій, АППУ та Делегатка EFPP від «Секції Психоаналітичної Психотерапії Пар та Сім'ї», членкиня «Національної Психологічної Асоціації», НПА, «Дивізіон Психоаналітичної

Психології та Психотерапії», членкиня «Професійної Асоціації Дитячих Аналітичних Психологів».

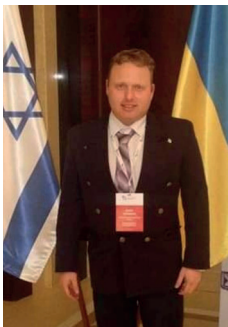
Соціальна діяльність: організація соціальних проєктів із подолання травми та профілактики психологічного вигорання для волонтерів, військовослужбовців, ВПО та соцпрацівників; психологічна підтримка військовослужбовців та членів їхніх сімей. Перекладацька діяльність у галузі психоаналізу та травматерапії (англ-укр). Інтерв'ю на ТБ та радіо.



Лілія Олійник (Україна)

Адвокатка, медіаторка, фасилітаторка діалогів, тренерка. Пані Лілія є учасницею ініціатив ГО «ЮрФем» щодо надання допомоги постраждалим від сексуального насильства та всіх видів гендерної дискримінації, проєктів ГО «Вектор прав людини» щодо психологічної та правової допомоги й підтримки.

Має досвід роботи з конфліктами у місцях надання допомоги внутрішньо переміщеним особам. Є авторкою наукових публікацій та посібників щодо дотримання прав дитини, впливу війни на права ВПО, практики Європейського суду з прав людини (Україна).



Марк Шерман (Ізраїль)

Голова відділу медичної психології північного округу, Ізраїль.

Експерт з травм і криз See Far СВТ. Супервізор. Викладач академічного коледжу Джаффо в Тель-Авіві. Працює з цивільними, військовими та поліцією за інтегрованим підходом. Робота та супервізія в Україні з 2011 року до нині.



Доктор Джошуа Креймейер (США)

Доктор філософії, сертифікований професійний консультант (LPC).

Пан Джошуа сертифікований шлюбний і сімейний терапевт (LMFT), супервізор, затверджений Американською асоціацією шлюбної та сімейної терапії (AAMFT).

Доктор Креймейер закінчив Університет штату Міннесота зі ступенем бакалавра рекреації. Звідти він пішов до армії США як лінгвіст-криптолог. Він і його родина служили в Каліфорнії, Техасі та Німеччині. Брав участь у бойових операціях в Косово (1999) та Іраку (2003). Після поранення, яке унеможливило повторний призов, він перейшов до цивільного життя та скористався програмою професійної реабілітації, щоб перекваліфікуватися в сферу клінічного консультування з питань психічного здоров'я. Він також отримав сертифікат післядипломної освіти з питань шлюбної та сімейної терапії, тож тепер практикує в США як ліцензований професійний консультант, ліцензований шлюбний та сімейний терапевт і супервізор. Він працював у громадських амбулаторних клініках, приватній практиці, лікарні з питань наркотиків та алкоголю програми в Бюро в'язниць США, а також протягом кількох років як консультант з адаптації та сімейний терапевт у Департаменті справ ветеранів США. Окрім клінічної роботи, д-р Креймейер викладав FT з 2016 року спочатку як викладач університету Реджіс (Regis University) як координатор їхньої післядипломної програми отримання сертифікатів із консультування сімей військовослужбовців(-виць), а останнім часом (січень 2023 року) як доцент кафедри клінічного консультування з питань психічного здоров'я в Християнському університеті Колорадо (Colorado Christian University). Доктор Креймейер отримав ступінь доктора в

галузі підготовки та супервізії консультантів у Регентському університеті (Regent University).

Доктор Креймейер прагне допомогти військовослужбовцям(-вицям) та їхнім родинам пережити перехід від війни та від військового до цивільного життя, а також пом'якшити наслідки травми. Під час навчання в Regent University д-р Креймейер брав участь у новаторських підходах, спрямованих, аби надати психологічне консультування в Україні на основі інформації про травми. Він був частиною команди, яка допомогла створити Міжнародний інститут післядипломної освіти в Києві, Україна (<https://americanprogram.net/>) та пов'язану з ним клініку, що обслуговує громаду (<https://odukraine.com/>). З 2019 року д-р Креймейер також проводив численні тренінги для українських психологів(-гинь), а також фасилітував ретріти для сімей українських військових через Міжнародний офіс Міжнародної організація з міграції.



Валерія Рибак (Україна)

Директорка ГО «Вектор прав людини», українська правозахисниця, має досвід роботи як в державних установах, так громадських організаціях, авторка та розробниця механізму трансляцій судових засідань технічними засобами судів, експертка з судового моніторингу, авторка досліджень, публікацій та посібників щодо комунікаційної діяльності судової влади, дотримання права на справедливий суд в Україні, розвитку психологічної допомоги потерпілим від подій війни та подолання наслідків війни росії проти України (з публікаціями можна ознайомитись за посиланням: <https://hrvector.org/valeriya-ribak>, перелік постійно оновлюється).

Працює над захистом прав людини у громадському секторі з 2008 року.

У 2010-2012 рр. працювала аналітикинею ДУ «Урядовий контактний центр».

З 2012 по 2016 роки розвивала та координувала групу громадського спостереження «ОЗОН», що здійснює моніторинг судових процесів та мирних зібрань. Група громадського спостереження «ОЗОН» діє в межах громадської організації «Центр Громадянських Свобод», що отримала Нобелівську премію миру у 2022 році за важливу роботу із захисту прав людини.

У 2015 році пані Рибак здійснювала професійну підготовку підрозділів патрулювання МВС м. Києва за темою «Партнерство поліції і суспільства».

Валерія Рибак є однією із засновниць ГО «Вектор прав людини» та її директоркою з 2016 року. У межах Організації зокрема сприяла поширенню механізму трансляцій судових засідань технічними засобами судів у судах по всій території України, ініціювала використання судових трансляцій як освітнього інструменту у підготовці правників(-ць) у закладах вищої освіти, організувала та була однією з тренерок першої системної тренінгової програми для пресекретарів судів, започаткувала та координувала проекти щодо судових комунікацій в умовах війни, психологічної допомоги потерпілим від війни росії проти України та спеціалістам(-кам), які надають таку допомогу.

2.2. Як проект «Допомога допомагаючим» допоміг спеціалістам(-кам) допомагаючих професій, які взяли в ньому участь

У цьому підрозділі ми наведемо приклади відгуків учасників(-ць) про допомогу проекту в їхній професійній діяльності та у пережитті подій війни особисто. Інформація зібрана із форм зворотного зв'язку, які учасники(-ці) заповнювали після тренінгів, супервізійних груп, груп рефлексії практики та взаємодопомоги конфіденційно, а також з опитування серед учасників(-ць), які надавали опис роботи із кейсами зі своєї практики, тож у деяких процитованих відгуків можуть не зазначатися автори(-ки).

Усього ми отримали:

295

відгуків за результатами тренінгів (учасники(-ці) могли надавати відгук на один або більше тренінгів, у яких брали участь),

34

відгуки за результатами супервізійних груп, груп рефлексії практики та взаємодопомоги (учасники(-ці) могли надавати відгук на один або більше заходів, у якому брали участь)

12

анкет, у яких детально розглянуто практичні кейси, а також окреслено висновки щодо власної практики у період війни росії проти України. Варто зазначити, що кожний(-а) учасники(-ці) заповнювали один тип анкети.

За результатами тренінгів учасники(-ці) зазначили ставлення до тез

	повністю згоден(-а)	згоден(-а)	нейтрально	не згоден(-а)	категорично не згоден(-а)
Я покращив(-ла) свої знання під час тренінгу:	171	97	9	11	8
Я буду використовувати отримані знання для допомоги клієнтам(-кам):	186	80	11	11	7
Я буду використовувати отримані знання, аби допомогти собі:	179	85	14	12	7
Захід допоміг покращити мій психологічний стан:	158	88	32	10	8
Після тренінгу я більше відчуваю спільноту однодумців(-ць):	167	97	12	11	8

Як свідчать відповіді, тренінгові заходи зіграли важливу роль для учасників(-ць), аби покращити професійну діяльність та свій психологічний стан. Важливо зазначити, що вже під час тренінгів проводились різноманітні вправи та демонструвалось застосування різних методик і технік, аби учасники(-ці) змогли одразу відчути позитивний ефект на собі. Саме це вони підтвердили у формах зворотного зв'язку.

Варто наголосити, що під час тренінгового навчання, а також і в інших активностях проекту поєднали учасників(-ць) з різними професіями, тож відповідно, з різноманітним досвідом. Зі свого боку це стало також важливим ресурсом для них.

Наведемо кілька цитат⁶, які учасники(-ці) надали, відповідаючи на запитання в анонімному постопитуванні за результатами тренінгів.

6 Тут і далі цитати наведені з урахуванням літературного редагування, якщо не зазначене інше.

«Мені дуже імпонував стиль подання матеріалу. Багато цікавих аспектів собі взяла в робочий арсенал. Хочу подякувати за онлайнві кімнати, де ми змогли обговорити наболілі та актуальні теми. Також дякую за практичний інструментарій».

«Я відчула, що не одна переживаю подібні емоції. Ми поділились знаннями хто, як і де бере ресурси для покращення свого психологічного стану. Мені було дуже важливо виговоритися й мене вислухали, а Наталія Підкалюк підтримала. Це надало сили працювати далі».

«Дуже вдячна за змогу поповнити власні знання для надання психологічної допомоги. Чудова організація заходів була на високому рівні. Було досить комфортно. Дякую».

«Одразу спробувала на собі практичні вправи та анкетування. Також розповіла подрузі, яка теж психологиня».

«Я написала, що повністю згодна з написаними тезами. Мої знання поглибилися. Познайомилася з цікавими людьми. З ними є можливість спілкуватись у подальшому. Я зрозуміла, що не одна стикаюсь із цими проблемами. Спілкуючись, почула як допомогти собі та знайти ресурси для відновлення. У такий спосіб зможу допомогти собі й своїм клієнтам».

«Щиро дякую за те, що робите!
Нині це дуже потрібно!»

«Розглянуті теми нині дуже актуальні, адже психологічне навантаження психологів та психотерапевтів, які надають фахову підтримку під час війни дуже накопичилось. Щоб не вигоріти, треба піклуватися про себе».

«Тренінг став корисним для мене, адже ще раз засвідчив, що у нас є спільнота спеціалістів допомагаючих професій. До неї можна звернутися за професійною, супервізійною підтримкою. З нею можна поділитися власними напрацюваннями, збагативши можливості одне одного, аби допомогти людям справлятися з викликами сьогодення».

«Тренінг цікавий і корисний. Дуже продумано розробили програму й саме проведення тренінгу. Рада була познайомитись з цікавими і високопрофесійними учасниками. Отримала додаткові інструменти для роботи з клієнтами і самопомоги».

«Завдяки офлайн-тренінгу я отримала ресурс, відновилася, здобула корисні знання для професійного і особистісного зростання. Усвідомила важливість турботи про себе, щоб бути корисною для тих, хто звертається за психологічною допомогою».

«На тренінг я прийшла виснажена та втомлена, бо три тижні не мала вхідних. Дуже вдячна, бо ці два дні були неймовірні. Тренінг я залишила наповненою та натхненною».

«Офлайн-спілкування з кваліфікованими колегами та колежанками, експертами у сфері надзвичайно важлива можливість обміну досвідом, знаннями, цінностями та ідеями. Йдеться не лише про розуміння складності організації та надання психологічної й психосоціальної підтримки а також оновлення власного інструментарію та знань у цьому контексті, а й про ідентифікацію цікавих кейсів чи сценаріїв з реальної практики та подальшу рефлексію на кшталт “А так можна було?”, “Я зроблю по-іншому” чи “Я обираю себе, бо так найкраще”. Отримала цінні знання та інсайти. Для себе вкотре зрозуміла, що треба працювати проактивно, на випередження будувати фундамент психологічного здоров'я шляхом турботи про себе і вчасного звернення до фахівців без стигми, стереотипів чи упереджень. Щиро дякую організаторам та експертам!»

«Вдячна за запрошення на тренінг, оскільки була можливість обмінюватися досвідом із колегами-юристами, набувати нових знань та навичок у психологів, медиків, інших, і працювати з тренерами. Зрозуміла, що важливо спочатку поповнити свій ресурс, аби надалі надавати ефективну правову допомогу людям, які цього потребують».

«Оскільки працюю на посаді психолога лише півтора місяця, а освіти психолога не маю, тож важко працювати з особами, які обслуговуються в нашому центрі. Шкодную, що раніше не мала змоги бути присутньою на подібних тренінгах, бо перебувала у декретній відпустці. Саме тому нині намагаюсь за допомогою різноманітних курсів, тренінгів отримати знання зі психології. Дуже цікаво слухати досвідчених психологів. Практичні вправи допомогли мені насамперед зменшити певну напругу, позаяк із 2014 року тричі переживала сильний стрес і на цьому тренінгу я побачила і відчула, як можна знизити таку напругу. Дякую!»

«Знання про навички самопомоги, які отримала на тренінгу, допомагають у роботі з клієнтами. Опора на спільноту дає великий ресурс».

«Соціальним працівникам буду наголошувати на важливості вчасного перенаправлення осіб, які страждають на психічні розлади до фахівців. Також розкажу про проєкт щодо підтримки громадою цих людей (у наших соцпрацівників спеціалізація “Міжнародні соціальні проєкти та волонтерська діяльність”»).

«Чудовий формат зустрічей, адже є можливість отримати як теоретичну, так і практичну інформацію».

«Тренінг дуже сподобався і став корисним для мене. Нині я працюю з пораненими військовими, які лікуються у нашій лікарні, тож використовуватиму отримані знання під час роботи з ними. Тренінг дав розуміння, які техніки краще застосовувати з травмованими людьми».

«На тренінгу я дізналася про нові техніки відновлення та зняття напруження, запобігання вигорання. Інформацію, отриману в перший день тренінгу, використовуватиму в своїй діяльності, пов'язаній з відновним правосуддям та медіацією».

«Під час тренінгу отримав додатково важливу інформацію щодо спілкування з потерпілими особами в кримінальному провадженні».

«Я в захваті від тренінгів!
Дякую за вашу роботу».

«Підтримка та налаштування себе та команди (колективу), клієнтів важлива для отримання якісного результату під час надання юридичних послуг та викладання».

«Дуже підвищив свій професійний рівень у юридичному, правовому полі. До того ж тренінгові заходи вплинули на мене особисто, тож вирішив вступити на спеціальність “053. Психологія” до Львівського державного університету внутрішніх справ, аби підвищити рівень у майбутній професійній діяльності психолога. Безумовно, вважаю, що психологія та юриспруденція перебуває на стику».

За результатами супервізійних груп, груп рефлексії практики та взаємодопомоги учасники(-ці) зазначили ставлення до тез:

	повністю згоден(-а)	згоден(-а)	нейтрально	не згоден(-а)	категорично не згоден(-а)
Я використовуватиму отримані знання для допомоги клієнтам(-кам):	24	9	0	0	1
Я використовуватиму отримані знання, аби допомогти собі:	23	10	0	0	1
Захотів(-ла) застосувати свій випадок на наступну сесію:	13	7	9	4	2
Захід допоміг покращити мій психологічний стан:	22	8	3	0	1
Після заходу я більше відчуваю спільноту однодумців(-ць):	21	11	1	0	1

Цитуємо деякі коментарі до описаних вище відповідей.

«Сподобалось, що до уваги брався підхід, в якому проводиться робота з клієнтом, де кожен може висловити вільно свої міркування і є підтримка та роз'яснення супервізора. Я залишаю тренінг не тільки з відповідями на своє запитання (оскільки представляла випадок на обговорення), а й з розумінням, куди варто рухатись у роботі з клієнтом, якщо раптом здається, що зайшла у глухий кут. Зрозуміла, про що варто пам'ятати в роботі з різними типами травми, які ресурси я можу ще додатково долучати до своєї роботи, чому так важливо проводити психоедукаційну роботу».

«Досвід супервізій для мене новий. Дуже дякую за кваліфіковану зустріч».

«Найцікавішим було обговорення випадків, висловлювання власних ідей, розкриття внутрішнього стану учасників супервізії, атмосфера близькості, єдності. Вистачило всього»

«Цікаві (для клієнтів важкі) кейси. Група професійно реагувала в процесі супервізії. Хотілося б продовжити цей вид роботи».

«Обговорення кейсу, який я представила, було цікавим і найголовніше — це дало мені можливість зрозуміти, як далі працювати. Я отримала багато корисних порад та ідей від колег, які взяли участь у дискусії. Це допоможе мені у подальшій роботі над проектом та забезпечить його успішне виконання. Я дуже вдячна всім за активну участь та підтримку, і з нетерпінням чекаю на наступну зустріч з командою».

«Цікаво було почути одночасно думку про один і той самий випадок із юридичного та психологічного боку».

«Формат поєднання двох різних професійних сфер під час заходу, де бере участь невелика кількість учасників, дуже сподобався».

«Хочу прийняти участь у подальших супервізіях».

Також ми запросили учасників(-ць), які надавали інформацію про роботу із кейсами зі своєї практики, поділитись як у їхній професійній практиці допомагала участь у проекті «Допомога допомагаючим» та особисто.

«Участь у проєкті “Допомога допомагаючим” — це нові ефективні знання та вміння; це досвід інших. Це своєрідне підтвердження, що рухаєшся правильно у своїй галузі. Цей проєкт також є корисним для мене особисто, адже є підтримкою й допомогою самій собі, бо є ВПО та дружиною військового», — *Наталія Отроценко, доцент кафедри соціальної педагогіки Державного закладу «Луганський національний університет імені тараса Шевченка», членкиня ГО «РІЗНІРІВНІ».*

«Практикую на собі техніки, що мають практичне значення», — *Тетяна Головань, завідувач кафедри державно-правових дисциплін, кримінального права та процесу Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, адвокатське об'єднання «Альянс Фортес».*

«Отримані знання та навички сприяли покращенню надання правничої допомоги. Участь у проєкті «Допомога допомагаючим» допомогла оцінити професійні ризики, під впливом яких можуть опинитися правники», — *Алла Войтина, головна спеціалістка, юристка відділу правової допомоги та експертизи юридичного департаменту Луцької міської ради.*

«На тренінгу одягнула на себе кисневу маску, отримавши знання та поради від інших колег, які дуже змістовні та актуальні. Познайомилась зі суперовими наставниками, організаторами та учасниками проєкту. Я повернулась до ресурсного стану», — *Вікторія Буланцева, практична психологиня Крисківської гімназії Понорницької селищної ради Новгород-Сіверського району Чернігівської області.*

«Наповнення валізи інструментарієм і напрацювання власного. Проєкт став підтримувальним і надихальним етапом», — *Білінська Анастасія, психологиня, арт-терапевтка, письменниця.*

«Насамперед це була допомога для мене особисто — знайомство з сучасними тенденціями і напрямками розвитку резильєнтності, пропрацювання травматичного досвіду, емоційної стабілізації та відновлення, розуміння стану розвитку психіатричної допомоги населенню в нашій країні; відчуття себе частиною кола експертів, які роблять важливу справу. Як викладачка, що бере участь у підготовці майбутніх фахівців соціальної роботи, передаю отриманий досвід здобувачам освіти і розповідаю про важливість створення мереж професійної підтримки, спілкування і зв'язків з колегами регіону і країни.

Участь у проєкті додала професійної впевненості, відчуття підтримуючої спільноти. Я отримала відповіді на свої запити в межах участі у діяльності супервізійної групи, отримала нові інструменти відновлення ресурсу для роботи з клієнтами та особистого відновлення. Після участі в цьому проєкті я впевненіше беру участь програмах, ініційованих недержавними організаціями як тренерка групових заходів», — *Марина Сивець, психологиня-консультантка, сімейна психологиня, викладачка фахових дисциплін спеціальності «Соціальна робота» відокремленого структурного підрозділу «Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж Сумського державного університету».*

«Участь у проєкті дала змогу поспілкуватися з колегами з різних куточків України, можливість перейняти досвід спікерів і колег. Особливо сподобалися тренінги, супервізійні сесії, у яких демонстрували, як саме працювати з клієнтами. Я навчилася допомагати насамперед собі, а потім клієнтам. Адже у психолога має бути особлива стійкість, щоб вислухати клієнта, допомогти йому подолати всі негаразди і самому не впасти разом з ним. Ось саме цьому я навчилася, беручи участь у проєкті. Раніше я цього не вміла і надто близько сприймала до серця кожен випадок, з яким до мене зверталися отримувачі послуг», — *Юлія Курило, психологиня комунального некомерційного підприємства «Тростянецька міська лікарня» Тростянецької міської ради, Сумська область.*

«Завдяки цьому проєкту відчула впевненішою в своїх можливостях. Спілкування з колегами допомогло усвідомити, що завжди можу очікувати на їхню допомогу та розуміння. Підтримка організаторів та тренерів, були надзвичайно важливими для мене, і я вдячна за цю можливість навчатися і розвиватися разом з такими ж самими зацікавленими та допомагаючими людьми, як і я. Новими знаннями та техніками я вже зараз користуюсь у своїй роботі. Дуже важливо, що відткнув точно знаю, що йду правильним шляхом, допомагаючи людям. Також я завжди відкрита для нового навчання і постійно вдосконалюю свої навички, щоб надавати найкращу допомогу своїм клієнтам. Вірю, що постійний розвиток і навчання є ключем до успіху в будь-якій сфері, тому завжди стараюся бути в курсі останніх тенденцій і методів роботи», — *Петрик Владлена, дієтологиня, психосоматологиня, «Центр дієтології і нормалізації здоров'я FoodLIFE», психологиня-волонтер, ГО «Оберіг».*

«Зазначу про важливий для мене момент. Протягом останніх чотирьох років я проводила консультації на факультеті соціології і права темою “Соціальна робота в умовах соціальної нестабільності та збройних конфліктів”. Доводилось розкривати важкі теми для непідготовленої аудиторії. Після 24 лютого 2022 року стало значно важче, а навантаження зросло шалено. Якість мобільного зв'язку та доступ студенток та студентів був також ускладнений. Від світоглядних філософських бесід довелося перейти до чітких інструкцій та застережень “чого не варто робити”. Жорсткість чіткість і швидкість відповідей на цих консультаціях призвела до того, що мій голос став занадто гучним, крикливим, командним... Я звернула на це увагу лише після виступу Ірини Ратцке-Рибак. Зрозуміло, що для травмованих війною молодих людей зараз потрібен зовсім інші формати консультацій, а мені потрібно працювати зі своїм голосом. Манера вести бесіду, зокрема голос Ірини Ратцке-Рибак м'який, спокійний і душевний стали для мене взірцем», — *Юлія Стребкова, доцент кафедри філософії, «Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», факультет соціології і права.*

«Неодноразово наводив приклади з картами, перенаправляв до психіатра. Це нові знайомства і можливості звернутися за допомогою. На самому початку особисто пройшов тест Basic RH, тож це мене надихнуло ділитися з іншими», — *Ігор Коцюба, соціальний працівник, психолог всеукраїнської благодійної організації «Конвіктус Україна».*

Учасниця навела приклад застосування методик і досвід, отриманий у межах проекту «Допомога допомагаючим» в освітньому процесі, а також описала пропозиції щодо розвитку цих напрацювань.

Пані Юлія Стребкова описала як участь у програмі «Допомога допомагаючим» може бути корисною для підготовки фахівців із соціальної роботи: *«Наша кафедра філософії КПП ім. Ігоря Сікорського готує випускників за спеціальності “Соціальна робота” за освітньою програмою “Міжнародні проекти та волонтерство”. Після 24 лютого 2022 року наші студентки старших курсів перебувають на передовій психосоціальної допомоги. Саме тому участь у проекті “Допомога допомагаючим” для мене як викладачки стала справді корисною. Опиши ситуації, у яких мені допомогла участь у проекті.*

1. Робота з картами в методиці See Far CBT надихнула використати метафоричні асоціативні карти (далі — МАК) і використати в освіті за гендерною тематикою. Я викладаю багато років і бачу як традиційні для класичного університету XX ст. формати викладання втрачають свою актуальність. Водночас, раніше навіть і не йшлося, щоб викладачки університету приносили будь-які карти у аудиторію. Хіба що географічні :) Коли вперше я завела мову про використання МАК, керівництво дійшло висновку, що у цій методиці все одно “присутній момент з ворожінням”, а саме розкладання МАК та інтерпретація і “суперечать християнському світогляду наших людей”.

Останні роки загострилась потреба у візуалізації та застосуванні інтерактивних ігрових методах у навчальному процесі. Певним чином це пов'язано з реформою шкільної освіти, але насамперед із дистанційним навчанням. Онлайн-тренінги відбулись дуже вчасно: перед початком нового навчального року. Популярність МАК наразі не підлягає сумніву, їх розглядають мало не як універсальний інструмент у роботі психолога. Проте у фахівчинь із гендерних досліджень були застороги щодо підходів, які покликані у клієнток “відродити у собі жіноче начало” у сенсі покори, підлеглості та навченої немічності. Також інтерпретація зображень МАК часто супроводжувалась “махровим сексизмом” та мізогінією клієнтів, з якою буває складно впоратись без “гендерних окулярів”.

Після практичного відпрацювання від Марка Шермана я розробила тренінг з використанням МАК “Жіноча траєкторія”. Його мета — виявити та подолати гендерні стереотипи. Тренінг розрахований на два формати (дистанційний та офлайн) для молодіжної аудиторії від 5 до 20 осіб. Тренінг вже включили до “Зимової школи демократії” факультету соціології і права КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://fsp.kpi.ua/ua/>)

На мою думку, застосування МАК для досягнення цілей гендерної рівності може бути дуже перспективним. За класичними методиками наші студентки використовували МАК для допомоги клієнткам, працюючи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству. Студенткам третього курсу напряму “Соціальної роботи” запропонували також завдання з розробки тренінгів із можливістю використання МАК, як для виступів на заняттях так і для фінальної роботи з “Гендерних досліджень”. Найкраще пропрацювали теми “Політичне лідерство”, “Гендерна соціалізація” та «Протидія домашньому насильству». Важливо, що студентки, здебільшого використовували коду “Сім'я” з безкоштовних ресурсів. Двоє застосовували для побудови тренінгу генеративний штучний інтелект (чат GPT). Думаю, що можна також

рекомендувати використовувати МАК для написання практичного розділу дипломних робіт бакалаврів і магістрів за напрямом “Соціальна робота».

2. Проект “Допомога допомагаючим” був дуже вчасним з різних позицій. Для мене час є надважливим, мабуть, це профдеформація філософів! У другій частині онлайн-тренінгів “Адаптація до нових умов. Прискорене відновлення та прискорені зміни” постало питання щодо перенесення тренінгу. Варто зазначити, що аудиторія була дуже складна, тож цікавою була і аргументація, і риторика, і відстоювання своїх позицій учасницями та учасниками тренінгів та лекцій. Модераторка прекрасно впоралась із завданням. Цей випадок також надихнув мене на педагогічну творчість.

До повномасштабного вторгнення для соціальних працівників я розробила та викладала авторський курс “Соціальна робота в умовах надзвичайних ситуацій та соціальної нестабільності”. (Детальніше https://www.instagram.com/p/CueaeIdNsyR/?igshid=MzRIODBiNWFZA%3D%3D&img_index=1) Тему евакуації відпрацьовували скурпульозно, особливо наприкінці 2021 року. Нині я розробила та додала до робочої програми вибіркового курсу ситуаційну вправу «Перенесли час евакуації». Сценарій та ролі цієї ситуаційної вправи були частково взяті з того випадку перенесення дати занять у межах тренінгової програми проекту “Допомога допомагаючим”».

3. ПСИХОЛОГІЧНА І ЮРИДИЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Наталія Підкалюк

3.1. Чи є межа психічної витривалості в умовах війни? Як допомогти собі, допомагаючи іншим?



Війна спричиняє кризи різних аспектів звичного життя, а ми як істоти соціальні не можемо залишатися осторонь. Це не залежить, чи ми перебуваємо в епіцентрі подій фізично чи емоційно, слухаючи історії людей, читаючи кримінальні справи. Або ж розуміючи, що в нашій країні зараз війна. Невіддільно від професії, де в нас є знання, інструкції та правила як діяти, ми залишаємось людьми, з власними емоціями і переживаннями. Від людей, які до мене приходять, я часто чую: “Чи нормально почуватись так, як я почувуюсь? Чи це вже потрібно лікувати?” Саме тому можливість зрозуміти де межа витривалості, а де це вже стан, який потребує підтримки і супроводу фахівця, є хорошим інструментом в роботі. Не менш важливою є сама особистість фахівця. В умовах війни багато професій стали дотичними до шоккових подій, які не можуть не впливати на нашу психіку.

Допомога та підтримка зовні, від міжнародної спільноти стала стабілізуючим фактором із перших днів повномасштабного

вторгнення. Зацікавлення проектом “Допомога допомагаючим” великої кількості людей, які зареєструвалися вказує, що він був вчасним і потрібним. Невизначеність, хаос, шок — так можна описати перші місяці після повномасштабного вторгнення. На перший погляд, функціонуючи в умовах адреналінових реакцій, людині може здаватись, що вона непогано справляється, як для цих умов. Багатьом знайомі ці відчуття: ніби немає втоми, можна не спати вночі, але продовжувати функціонувати вдень. Коли все, що б не зробив видається недостатнім, адже в країні війна і потрібно працювати більше і більше. Такою була перша фаза. Можливо, вона й дала нам можливість вистояти як країні, як народу, але водночас забрала багато сил і життів.

Наступний закономірний етап — виснаження. До кожного це прийшло в різний час, але десь у цьому проміжку виник проєкт «Допомога допомагаючим». Важливим став простір і місце власній емоційній частині, якій не має місця в роботі, адже незалежно юрист ти чи психолог, слухаючи травматичні історії від своїх клієнтів, все одно насамперед залишаєшся фахівцем, а отже опорою для людини, яка звернулась за консультацією. Тож важливо мати цю опору й для себе, це й стало основною ідеєю проєкту. Програму побудовано у такий спосіб, аби поєднати теорію з практикою, познайомитись і пригадати власні ресурси, а також мати можливість побувати на супервізіях, розглянути випадки, вдосконалити використання набутих навиків.

Травматичний досвід завжди залишає слід, а функціонування нашого мозку є відображенням нашого життєвого досвіду. Все, що ми робимо і як взаємодіємо з зовнішнім світом, є результатом взаємодії нейронів між собою і тим наскільки надійним і безпечним є середовище, яке нас оточує з народження. Формування здорової прив’язаності в дитинстві визначає формування подальших стосунків в житті. Тому сім’я, родина

та громада є тим місцем, звідки починається наш шлях і куди ми повертаємось за ресурсом. Формування послуг з психічного здоров'я в громадах може бути фундаментом відновлення для українців. Всі відчували на собі різний досвід: хтось отримав досвід вимушеного переселення з дому внаслідок війни, хтось приймав цих людей до власних домівок чи громад, а ще дехто — повертався додому після переселення. Залежно від того, як формувався цей новий спосіб комунікації і взаємодії, стало можливим адаптуватись і функціонувати з цим новим досвідом. Робота проєкту теж стала своєрідним зрізом суспільства. Дорожня карта, яку ми створили наприкінці, дала змогу побачити наскільки різноманітною була наша спільнота допомагаючих, — із різних куточків України та світу та різних професійних спільнот. Ця мережа, яка створилась під час роботи проєкту, теж слугує гарним прикладом, як саме формується спільнота, що підтримує.

Одним із перших блоків була частина про кроссекторальну взаємодію. Будь-яку людину чи її проблему завжди слід бачити з різних боків. Неможливо вилікувати депресію, якщо причиною є відсутність роботи і житла. Чи навпаки бути ефективним на роботі, страждаючи на важку депресію. Саме тому контакти, які отримали між собою фахівці, можливість почути і обговорити підхід орієнтований на відновлення в лікуванні психічних розладів, теж можуть допомагати допомагаючим. «Важливо пам'ятати, що відновлення — не тотожне поняттю одужання. Відновлення стосується як внутрішніх почуттів особи, яка перебуває в процесі відновлення: надія, зцілення, розширення прав та зв'язку з довколишнім, так і зовнішніх умов, що сприяють відновленню, — дотримання прав людини, позитивна культура відновлення та послуги, орієнтовані на відновлення» (Jacobson and Greenley).

Психіатрія на перший погляд не є дотичною до слова «відновлення», але насправді психічне здоров'я це теж є

біо-психо-соціальна модель. А отже передбачає за визначенням ВООЗ не тільки відсутність психічних розладів, а й відчуття повного благополуччя. Все, що доводиться переживати в умовах війни українцям, не є звичним нормальним досвідом для нашого мозку. Цілком нормально, що з часом можуть з'являтися симптоми надлишкового стресу у вигляді окремих симптомів стресових розладів. Ба більше, можуть виникати самі розлади. Тому фахівцям дуже важливо пояснити людині, яка до них прийде (а іноді й самому собі), чи нормально те, що я відчуваю зараз, чи варто заручитись підтримкою фахівця з психічного здоров'я, аби витримувати все те, що доводиться витримувати. Надані базові знання в сфері психічних розладів, методи скринінгової діагностики стануть корисним доповненням як інструменти роботи в різних професіях.

Для мене особисто став цікавим досвід взаємодії з різними на перший погляд фахівцями, як-от юристи та психологи. Не менш цікавими виявилася схожість випадків, з якими мають справу ці фахівці. Люди, які переживають травматичний досвід, часто одночасно потребують і юридичного, і психологічного супроводу. Якщо фахівці в сфері психічного здоров'я мають знання щодо особистих переживань та їхніх рефлексій, мають досвід особистої терапії та участі в супервізі, то фахівці в сфері юриспруденції мають менше або й не мають цього досвіду. Як засвідчив проєкт, надана можливість є незвичною, але вчасною для юристів. І це щось, що може мати продовження, адже дбаючи про фахівців, можна опосередковано збільшити масштаб впливу, зокрема на всіх людей, які до них звернуться. Техніки стабілізації та самопомоги можна використовувати як для себе, так і для своїх клієнтів. Щоб ефективно працювати, фахівцям юридичної практики потрібно керуватись не емоціями, а фактами та законами, але це не виключає емоційний відгук, який залишається часом на довше, ніж тривалість справи. Супервізі стали форматом, де можна було поділитись

переживанням та емоціями. Варто зазначити, що цей формат є досить незвичним.

Ще одним важливим етапом проєкту була очна зустріч у Києві. Онлайн-формат дає змогу, там де їх би не було, проте й обмежує в людській взаємодії. Це було не тільки про навчання, а й про налагодження подальшої міжгалузевої співпраці, можливість поспілкуватись в перервах і просто перезавантажитись завдяки чудовій організації процесу.

Проєкт покликаний стати місцем, де в колі людей із різним досвідом вдалося трішки зазирнути до своїх емоцій. Аби ефективно працювати та допомагати іншим, варто пам'ятати, що наша витривалість залежить від вміння подбати про себе. Всі отримані одне від одного знання ми принесемо до своїх клієнтів, в свої громади та родини. Це те, що може допомогти втриматися на плаву, адже війна не закінчилась і всі ми продовжуємо бути фахівцями в умовах травми, яка триває. Як демонструє світовий досвід у сфері психічного здоров'я, найкраща можливість запобігти розвитку важких стресових розладів є психоедукація, навчання технікам самопомоги в громадах, підхід відновлення в роботі з клієнтами. Фахівців не виставить на всіх, та й це не буде потрібно всім. Але знання про себе самого та як регулювати свої емоції, коли вчасно зупинитись, аби перезавантажитись і що саме підходить для цього, будуть актуальними завжди. Можливо, цей проєкт стане лише одним із етапів підтримки і зможе розвиватись надалі як один з елементів формування стресостійкості українських спеціалістів.

Руслана Руденко

3.2. Психотерапія в буремні часи: робота з дітьми, підлітками та їхніми сім'ями під час війни



Психотерапевтична рамка

З початком повномасштабного вторгнення 24.02.22 року межі психотерапії суттєво змінилися, і після перших місяців ми увійшли в інший, новий ритм роботи. Але в восени та взимку 2022–2023 рр. ми пережили нові потрясіння, коли росіяни безперервно обстрілювали Україну, намагаючись зруйнувати її енергетичну систему і нас спіткали постійні відключення електроенергії та мобільного зв'язку. За цей час усі константи психоаналітичного сетінгу — стабільне місце, фіксований час, оплата і навіть психоаналітична нейтральність — зазнали суттєвих змін. Жодного дня я не припиняла роботу, залишаючись від 24 лютого 2022 року в постійному контакті з пацієнтами-дітьми та їхніми сім'ями. Особливо в перші два-три місяці повномасштабного російського вторгнення в Україну.

У перші три дні після вторгнення, коли всі були в шоці, я писала і запитувала безпосередньо підлітків або батьків моїх пацієнтів, чи вони в безпеці, і запевняла їх, що сама теж у безпеці. Пишучи своїм пацієнтам, прагнула підтримувати безперервність наших стосунків і прив'язаності. Я могла залишатися «безпечною базою» для багатьох з них, коли все навколо стало небезпечним. До того ж, хотілося зберегти наш терапевтичний простір і звести до мінімуму переривання терапевтичного

процесу. Ця форма безперервності виявилася єдиною віссю психоаналітичної сегінгу, яку тоді могла запропонувати своїм пацієнтам дітям та підліткам.

У наступні тижні та місяці ми з колегами більш інтенсивно, ніж завжди, підтримували один одного на інтервізійних групах та обговорювали наш емоційний стан. Разом ми ділилися фантазіями та намагалися символізувати досвід нашої роботи під час гарячої фази війни. Одним із найбільш знакових образів війни став підірваний житловий будинок у Бородянці (місто під Києвом, де російські війська вчинили численні звірства), де в чиемусь зруйнованому кухонному буфеті стояв неушкоджений глечик-куманець у формі культового українського півника. Цей глечик вижив так само, як виживали ми, зберігаючи зміст, образи, асоціації та афекти, які нам довіряли в ті дні наші пацієнти, дорослі та діти.

У перші місяці війни, коли деякі з моїх пацієнтів могли запізнюватися на сеанс. Чекати, поки вони прийдуть особисто або приєднаються онлайн протягом будь-якого часу, стало нестерпно, навіть якщо сесія тривала лише 15 хвилин. Я ледве могла дочекатися п'яти хвилин, перш ніж написати чи зателефонувати їм, бо з ними могло статися що завгодно. Восени 2022 року тотальне відключення електроенергії та відсутність навіть мобільного зв'язку викликали ті ж самі реакції невпевненості, тривоги та дезорієнтації. Знеструмлення і, як наслідок, відсутність доступу до базових ресурсів змусили українських дітей і дорослих знову пережити ті самі жахливі психологічні стани, що й на початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. У холодні та темні дні наприкінці 2022 року мені часто доводилося винаходити різноманітні способи попередити своїх пацієнтів, коли у мене зникала електроенергія і навіть мобільний зв'язок. Часом доводилося виходити на перехрестя вулиць у пошуках мобільного зв'язку, аби бодай надіслати текстове повідомлення з будь-якої доступної мережі.

Згадуючи ті дні, важко раціонально сприйняти те, що ми всі пережили. Я дивуюся, як ми вижили. Часто ми не мали можливості не те, аби вести свою терапевтичну практику, а навіть зв'язатися з пацієнтами. У перші місяці війни у нас ще був доступ до інтернету і було більш-менш стабільне місце для зв'язку, а після російських ракетних обстрілів восени 2022 ми втратили навіть це. І аналітики, і наші пацієнти спілкувалися з будь-якого місця, де не опинилися б: з бомбосховищ, різних будинків, кімнат, коридорів або навіть різних кутів однієї кімнати. І аналітики, і наші пацієнти зіздвонювались по відео, коли ми сиділи на балконах, на лавках у парку, на гоїдалках в саду чи в машинах. Як і під час COVID, звісно, ми намагалися використовувати Zoom, але позаяк був дефіцит електрики, то відео не могли завантажуватися, тож на екранах залишалися лише аватарки в Zoom. З моїми пацієнтами-підлітками я іноді проводила сесії за допомогою текстових повідомлень.

Питання оплати

Система оплати терапевтичних послуг змінилася або навіть зникла протягом перших тижнів війни, оскільки багато людей втратили все, що мали, тож більше не могли платити. Оскільки батьки деяких моїх пацієнтів мали роботу за межами країни (зокрема, онлайн), частина мого доходу як аналітика залишалася стабільною, однак я вирішила продовжувати терапевтичну роботу незалежно від платоспроможності моїх пацієнтів. Я також отримала схожу підтримку: мій аналітик запропонував не оплачувати за свій власний аналіз (тричі на тиждень) або оплатити скільки зможу. Моя супервізорка запропонувала те ж саме.

Згодом я дізналася, що ці зміни в оплаті, включно з повністю безоплатною роботою, зробили більшість моїх колег-психоналітиків. Здається, що всі ми ухвалили ці рішення спонтанно, без жодних обговорень чи заохочень із боку наших професійних груп.

Разом з багатьма іншими аналітиками я також написала своїм пацієнтам, які пішли служити в армію. Хоча війна проти України розпочалася у 2014 році, повномасштабне вторгнення зумовило зовсім інші та небезпечніші умови для українських військових, які боролися проти вторгнення, окупації та руйнування країни. Як і інші аналітики, я запропонувала створити вільний графік і безоплатну структуру зі своїми військовими пацієнтами. З ними, як і з моїми пацієнтами-дітьми та підлітками, я хотіла підтримувати міцний зв'язок і надійний терапевтичний простір, на який вони могли б покластися в ці важкі часи. Було дуже складно підтримувати будь-які регулярні сесії з людьми на лінії фронту. Натомість я отримувала повідомлення з описом сну чи кошмару, фотографіями квітів чи снігу. Я відчувала полегшення, коли отримувала лише код «4.5.0», що означає «все гаразд». Прикметно, що жоден з моїх українських військових пацієнтів не погодився працювати без оплати. Мені довелося сперечатися з кількома з них, аби зменшити наші гонорари вдвічі. Один з моїх колег-психоаналітиків наголосив на припущенні Фройда, що оплата вшановує відданість людей психоаналітичній роботі, а військові можуть також почуватися кастрованими, коли терапевт відмовляється брати з них гроші.

Хоча батьки багатьох моїх пацієнтів (дітей і підлітків) більше не могли оплачувати за терапію, я продовжувала з ними працювати. Лише влітку 2022 року ми з ними змогли звернутися за фінансовою підтримкою до фондів психічного здоров'я та організацій, які запропонували допомогти з фінансуванням. Як і більшість українських аналітиків, я продовжувала і продовжую займатися величезною кількістю волонтерської роботи.

Інші зміни в психоаналітичному сетінгу

Принцип психоаналітичної нейтральності також пройшов перевірку війною. Мені довелося стати набагато більш відкритою і безпосередньо турботливою, адже помітила, що

терапевтична відстороненість викликає значну тривогу серед пацієнтів і може травмувати їх. Як психоаналітики, ми повинні були безпосередньо відповідати на прямі запитання пацієнтів про наші життєві ситуації та умови, аби зменшити їхній високий рівень тривоги. Ця прозорість стала особливо важливою з моїми пацієнтами-підлітками. Я постійно підтримувала контакт як з підлітками, так і з їхніми батьками. Зустрічалася з ними, коли ми могли, і часто просто спілкувалася з ними, зокрема за допомогою смс, кілька разів на тиждень. Іноді наші заплановані сесії тривали лише 20 хвилин або й менше. Лише за кілька місяців ми змогли стабілізувати тривалість сеансів.

У перші місяці після повномасштабного вторгнення я зосередилася на тому, щоб вижити і підтримати виживання моїх пацієнтів. Коли перший шок вщух, орієнтовно за місяць, я і мої колеги зіткнулися з новою хвилею пацієнтів, які шукали терапії. Спочатку я працювала безкоштовно з новими пацієнтами, які перебували в важкому психологічному стані. У цей час помітила, що для людей, які перебувають у гострому психологічному дистресі, найкраще працювали зустрічі по 20-30 хв три-чотири рази на тиждень. Звісно, це не був психоаналіз, бо це потребувало моїх навичок у роботі з гострим стресом і травмою.

Переживання, яким ділилися людьми, були жахливими, незалежно від їхнього віку. Люди описували небезпечний для життя досвід втечі з окупованих росією територій. Багато хто розповідав про втечу з дуже маленькими дітьми. Вони тікали під обстрілами і за жахливих обставин. Одна мати двох дівчат ділилась, що її переслідують спогади про зустріч із торговцями людьми на кордоні.

Я помітила, що після чотирьох-шести 30-хвилинних кризисних консультацій, спрямованих на стабілізацію психологічного стану, мої пацієнти відчували себе краще: вони спали

і функціонували набагато ефективніше. Після стабілізації афекту багато з нових дорослих пацієнтів висловили бажання продовжити лікування, спрямувавши свій запит на покращення стосунків або самооцінку. Їхня готовність до продовження терапії за цих умов часом дивувала, але водночас глибоко надихала.

Психоаналітична допомога дітям та підліткам

Найсуттєвішу різницю я спостерігав у своїх пацієнтів-дітей. Звісно, багато дітей обговорювали свої страхи і переживання, які були безпосередньо пов'язані з війною. Однак для більшості дітей присутність війни була опосередкованою, оскільки основна увага в терапії була зосереджена на фобіях і кошмарах, які, здавалося, не були пов'язані з війною. Безсумнівно, всі ці діти були свідками війни. Вони бачили ракети, що пролітали над їхніми містами, або чули гучні вибухи. Саме тому робота з дітьми передбачала роботу з їхньою травмованою психікою, яка витіснила нестерпні і немислимі реалії військової війни в інші форми психічного дистресу. Наприклад, настирливостей або фобічних реакцій явиш або предметів, які на перший погляд були не пов'язані з війною).

За кілька перших місяців після вторгнення я побачив, що в моїй практиці з'явилася абсолютно нова група пацієнтів (часто онлайн або по телефону). Це були українські підлітки, віком 13-15 років, які зараз живуть за кордоном у різних країнах. Багато з них відчували дезадаптацію до нової країни. Однак деякі з них повідомляли про низку значних симптомів, включаючи самоушкодження (як правило, порізи), різноманітні форми важких розладів харчової поведінки, соціальні фобії та глибоку тугу за батьківщиною. Як свідчить мій клінічний досвід, дівчаткам-підліткам складніше, ніж хлопчикам. На той час, коли я почала працювати з цими підлітками, інші лікарі в країнах, де вони були біженцями, вже призначали їм ліки

(наприклад, антидепресанти, анксіолітики), але їм також рекомендували працювати з психологом, бажано з українським, оскільки наявний мовний бар'єр, а також схожі культурні потреби. Виявляється, що українські підлітки найбільш схильні проявляти і виражати свою травму шляхом різноманітних значимих дистрес-симптомів і повним спектром афектів. На противагу цьому я спостерігала, що часто їхні батьки не дозволяли собі переживати дистрес. Майже всі мої нові пацієнти-підлітки продовжували працювати зі мною, навіть коли вони повернулися в Україну або переїхали в інші регіони, а я повернулася до практики в Одесі. Ті, хто повернувся в Україну, повідомили, що їхні симптоми значно зменшилися і вони почуваються набагато щасливішими, навіть якщо їм доводилося стикатися з новими ракетними обстрілами, безперервними сиренами повітряної тривоги або повним відключенням електроенергії.

В одному з моїх випадків українській дівчині пізнього підліткового віку поставили діагноз «соціальна фобія», коли вона та її сім'я були біженцями в Німеччині. Коли вона повернулася в Україну за півроку, то одразу ж подала документи і її прийняли до коледжу для вивчення психології. Вона розповіла, що знайшла багато нових друзів і стала зустрічатися з хлопцем. Я спостерігала подібне і з іншими своїми пацієнтами-підлітками. Наприклад, дівчинка раннього підліткового віку, повернувшись в Україну, була рада знову піти до своєї старої середньої школи і відновити зв'язок зі своїми старими друзями. Під час наших сесій помітила, що вона щоразу фарбує волосся в різні кольори. У цьому випадку вона, безумовно, задовольняла свої підліткові потреби в бунтарстві та самобутності, але її поведінка, пов'язана з самоушкодженням, і розлади харчової поведінки, про які вона повідомляла, коли була біженкою в Європі, тепер контролювалися або зменшилися. Наприклад, пацієнтка розповіла, що замість, аби порізати собі руку, як вона робила коли перебувала з родиною закордоном, після

повернення в Одесу вона знайшла безпечніший спосіб знімати тривогу, наприклад, розмалювала руку червоним маркером. Я залучала батьків до підтримки своїх дітей. Наприклад, допомогти своєму підлітку зробити пірсинг обличчя у салоні краси, а не десь на кухні у знайомих. Я все не перестаю дивуватися здатності дітей та підлітків повертатися до своєї творчості та життєвої енергії, як тільки тривога стає контрольованою.

Робота з батьками

У перші тижні війни, а саме березні 2022 року, організувала групу підтримки для батьків. У цій групі, а також під час індивідуальних консультацій із батьками в межах роботи з їхніми дітьми та підлітками, нормалізувала досвід і пропонувала їм психолого-педагогічну інформацію про травму та процеси розвитку. Я також навчала їх, як керувати власним стресом. Багато батьків приходили лише на один раз, щоб почути відповіді на найболючіші питання про поведінку, розвиток та емоційний стан своїх дітей в умовах війни. Більшість батьків турбувалися про погіршення стосунків зі своїми дітьми та підлітками. Вони описували значне погіршення психічного стану своїх дітей, особливо в ситуації біженців, включаючи частіші прояви байдужості, агресивної або адиктивної поведінки, погану успішність, відсутність друзів і сильне бажання повернутися додому, розлади харчової поведінки, фобії, депресію, самоушкодження, суїцидальні думки і погрози самогубства.

Одне з найдивовижніших занепокоєнь, яке неодноразово висловлювали батьки, — академічна успішність їхніх дітей, навіть коли сім'ї перебували в дорозі або не мали доступу до шкіл. Навіть у таборах для біженців, чи під звуки повітряних сирен і під час тривалих відключень електроенергії батьки бажали чогось постійного в житті дітей, чого, на їхню думку, вони не могли забезпечити. Ба більше, вони прагнули

зберегти батьківський контроль бодай над однією частиною життя своїх дітей.

У своїй роботі я завжди нормалізувала з батьками всі переживання, почуття і думки їх дітей, а також ті, які переживають самі батьки. Завжди нагадувала і нагадую їм, що війна — не той стан, в якому люди будуть жити все своє життя. Я також підкреслювала і підкреслюю, що всі діти і дорослі регресували в перший час після вторгнення, навіть ті, хто не потрапляв під прямий обстріл. Я повторювала і повторюю всім, що їхні ненормальні емоції та страхи є зрозумілими і очікуваними, оскільки вони живуть у ненормальних обставинах протягом останніх два роки. І також не втомлююсь їм казати, що вони та їх діти мають право на всі свої загострені і складні почуття горя, втрати, люті, страху і екзистенціальної тривоги, які приносить війна.

Спершу варто одягти маску на себе

Участь у проєкті “Допомога допомагаючим” стала для мене новим та цікавим досвідом спілкування з різними фахівцями, такими як юристи і психологи, які, на перший погляд, можуть здатися дуже несхожими. Але випадки, з якими вони працюють, можуть бути дуже схожими бо люди, які переживають травматичні події, часто потребують як психологічної, так і юридичної підтримки одночасно. Якщо фахівці в галузі психічного здоров'я мають глибокі знання про особисті переживання, рефлексію та досвід терапії, то у юристів може бути менше або ж зовсім відсутній такий досвід. Тому можливість співпраці, яку надав проєкт, є не лише цікавою, а й важливою як психологам, так і юристам. Психологам, і особисто мені, було цікаво побачити перспективу у розв'язанні проблем клієнтів в іншому секторі. А юристам важливо було отримати навички роботи з сильними почуттями. Бо техніки стабілізації та самопомоги можуть бути корисними як для фахівців, так і для їх клієнтів. Для успішної роботи юристам потрібно керуватися фактами

та законами, але це не виключає емоційний відгук, який може залишатися надовго.

Цей проєкт став місцем, де люди з різним досвідом могли безпечно ділитися зі своїми емоціями та продовжувати роботу, пам'ятаючи, що витривалість залежить від дбайливого ставлення до себе та допомоги іншим. Отримані знання можуть бути корисними для клієнтів, громад та родин. Це може допомогти триматися та навіть покращити якість життя в умовах пролонгованого стресу. Світовий досвід демонструє, що психоедукація, навчання технікам самопомоги та підхід відновлення в роботі з клієнтами можуть запобігти розвитку стресових розладів. Саме тому розуміння себе та вміння регулювати емоції завжди будуть актуальними у формування стресостійкості українських спеціалістів та спеціалісток.

Висновки

Всі ми живемо в страшні часи, де багато горя та смерті, відчуваємо страх, ненависть, відчай, гнів і надію. Ми беззаперечно продовжуємо вірити в перемогу України, мужньо реагувати на виклики війни та зберігати нашу людяність.

Лілія Олійник

3.3. Підхід орієнтований на потерпілого в дії: нотатки за результатами реалізації проєкту «Допомога допомагаючим»



Російсько-українська війна, що триває вже одинадцятий рік на території України, ставить на порядок денний нашого суспільства все нові й нові виклики, зокрема пов'язані зі загальними концептами людяності та гуманізму, резильєнтності та стійкості окремої людини та суспільства загалом. Як зберегти людяність, коли в країні війна, в інфопросторі — багато жорстокості та розділеностей, робота відбувається в умовах постійного напруження, як знайти ресурс на турботу не лише про фізичну й психологічну безпеку клієнтів, а й власну?

Описані виклики стосуються різноманітних сфер життєдіяльності, як особистих, так і професійних. Фокус уваги представників та представниць багатьох професій з початку війни, й особливо з часу широкомасштабного вторгнення змістився на потерпілих від збройної агресії російської федерації. В цьому контексті кожного й кожна, хто зазнав моральної, матеріальної, фізичної шкоди можна вважати потерпілим в широкому розумінні. Законодавчі ж норми нині визначають різні категорії потерпілих, до яких можна віднести внутрішньо переміщених осіб, людей, які втратили майно внаслідок російської агресії, потерпілих від воєнних злочинів тощо. Що стосується останньої категорії, то важливо розуміти, що воєнні злочини, які вчиняються російськими військовими на території України

є різними за своєю об'єктивною стороною, відтак і потерпілі від цих злочинів можуть мати різні потреби.

В окресленому контексті важливим суб'єктом кримінальних проваджень є потерпіла особа. Часто фокус кримінальних проваджень зосереджувався на правах обвинуваченої особи, залишаючи поза увагою потерпілого, якого активності в площині кримінальної юстиції змушували щоразу повертатися до пережитого. Власне, про впровадження та широке застосування підходу орієнтованого на потерпілого в українському публічному просторі почали згадувати в контексті сексуального насильства пов'язаного з конфліктом як найбільш жорстокого прояву воєнних злочинів, що чинять російські військові на території України, а пізніше — щодо усіх потерпілих від воєнних злочинів.

Війна прямо впливає на рівень злочинності. Йдеться не лише про зростання кількості воєнних злочинів, а й інших — насильницьких, тому підхід орієнтований безпосередньо на потерпілу людину, її потреби є актуальним щодо злочинів згаданих категорій зокрема і щодо усієї парадигми кримінальної юстиції загалом.

У цьому контексті важливо усвідомити й подумати про конкретні заходи та механізми, що сприяли б не лише номінальному декларативному проголошенню підходу, а й практичній його реалізації на усіх стадія кримінального процесу та поза ним.

Комітет міністрів Ради Європи 15 березня 2023 року ухвалив рекомендації державам-членам щодо прав, послуг і підтримки жертв злочинів від 15.03.2023, де з-поміж іншого задекларовано необхідність ретельного встановлення балансу між правами потерпілих і правами підозрюваних або обвинувачених у вчиненні злочину, а також з потребою належного здійснення правосуддя та прагненням досягти культурних змін так, аби

процеси правосуддя та підтримки розроблялися та здійснювалися таким чином, щоб вони враховували потреби, автономію та свободу волі потерпілих.

Одним із кроків на шляху впровадження та розвитку підходу, орієнтованого на потерпілого за згаданими вище рекомендаціями є норма, що стосується відбору та навчання персоналу. Водночас рекомендується забезпечити належну увагу професійній підготовці як посадових осіб, які можуть контактувати з потерпілими (як-от поліція, працівники суду, екстрені служби тощо), так і суддів, і прокурорів, які беруть участь у відповідних кримінальних провадженнях, зокрема для підвищення обізнаності про потреби потерпілих. Також із належною повагою до незалежності адвокатської професії, держави-члени повинні також рекомендувати особам, відповідальним за підготовку адвокатів, забезпечити як загальну, так і спеціалізовану підготовку для підвищення обізнаності адвокатів щодо потреб потерпілих. Мета полягає в тому, щоб дати можливість фахівцям-практикам розпізнавати потерпілих, підвищити обізнаність про потреби потерпілих і дати їм змогу поводитися з потерпілими неупереджено, недискримінаційно, з повагою та професійно.

Однією із мінімальних вимог у контексті загальної підготовки, поряд із вимогами щодо усвідомлення негативних наслідків злочину для потерпілих і наслідків злочину для ставлення та поведінки потерпілого, включаючи вербальну поведінку, та опанування навичок та знань, необхідних для надання допомоги або професійної взаємодії з потерпілими, є усвідомлення ризику спричинення вторинної віктимізації та навичок мінімізації цього ризику.

Власне, ці нормативні рекомендації державам-членам Ради Європи та відсутність цілісного державного підходу в їхній реалізації, хоч і насамперед свідоме ставлення до власної

професійної діяльності та постійне підвищення компетенцій, зокрема, які стали необхідними під час роботи із потерпілими від воєнних та насильницьких злочинів, серед яких також травмотуваний підхід, стали мотивацією участі в реалізації проєкту «Допомога допомагаючим».

Поєднання теоретичного та практичного елементів, активностей, цільовою аудиторією яких були представники та представниці різних юридичних професій, — з однієї сторони, а з іншої — юридичних концептів та інструментів із психологічним та організаційно-менеджерським інструментарієм, знайшли відгук серед учасників та учасниць.

Так, тематика, пов'язана із інтерв'юванням клієнтів включала кілька рівнів опрацювання теми: особистісний, теоретичний, практичний та рефлексивний, та була частиною ширшої теми — «Побудова діалогу». Завдяки тренінгу учасники та учасниці розуміли власні тригерні точки, ідентифікація та подальше опрацювання яких дасть змогу ефективно працювати з певними темами, могли скласти для себе дорожню карту проведення і першої зустрічі із клієнтом чи клієнткою, і підготовки до інтерв'ювання, зокрема потерпілих від воєнних злочинів, із усвідомленням значенням та взаємозв'язку окремих елементів опрацьовуваної моделі інтерв'ювання. Окрема увага приділялася тематиці потреб потерпілих, неупередженого, недискримінаційного поводження, безбар'єрного ставлення, та роботи із власними стереотипами та упередженнями.

Окремим важливим елементом була тематика поінформованої згоди потерпілого чи потерпілої людини, яка базується на принципі автономії, етичній повазі до автономії людини, праві на вільне вираження волі, розумінні всіх аспектів і стадій наступних процесів, розумінні інформації, яку було надано, добровільності та надання добровільної згоди без примусу, та уособлює ідею, що особистість має вільно обирати власний план дій стосовно себе.

Основоположним принципом, на якому й будується концепт поінформованої згоди, є принцип автономії, де автономія означає можливість потерпілого ухвалювати власні рішення. Повага до автономії вимагає визнання права особистості робити незалежний вибір та вдаватися до дій, заснованих на її цінностях та переконаннях.

Так, це розуміння автономії можна застосувати і до представників та представниць юридичної професії, які працюють із потерпілими від воєнних злочинів, гендерно-зумовлених злочинів, або екстраполюючи на свідомий вибір власної сфери діяльності та відповідальності за неї.

Підхід, який став базовим під час реалізації проєкту щодо підтримки фахівців юридичної професії, можна окреслити як поєднання та підсилення. Йдеться про активності щодо надання учасникам та учасницям концептуальних знань та практичних інструментів у роботі, комунікації, побудові взаємовідносин із потерпілими, що стають клієнтами, а також навичок та інструментів, які допомогли б представникам юридичної професії турбуючись про власну безпеку, будувати психологічні стійкість та межі. Рухаючись за запитом учасників та учасниць у межах проєкту реалізовані інтервізійні зустрічі, де за принципом рівний рівному кожен і кожна могли знайти підтримку у вирішенні власних запитів.

Кажуть, в умовах тривалого стресу або турбулентності, яка щомиті пришвидшується, ми набуваємо стійкості та міці долати виклики сьогодення, зокрема (а можливо й насамперед), пов'язані зі професійною діяльністю. Водночас підтримка колег та наявність безпечного майданчика для пошуку відповідей та обміну досвідом набуває окремого значення, є цінним та сприяє як професійному зростанню, а також якісніше та ефективніше допомагає тим, із ким ми працюємо.

Доктор Джошуа Креймайер

3.4. Піклування про себе – необхідність забезпечити здатність піклуватися про інших



Багато людей за межами України дізналися, що в цій суверенній країні війна, лише після вторгнення російських військ у лютому 2022 року. Народ України знає, що поза довгою історією гноблення та окупації, поточна війна розпочалася у 2014 році у час російської окупації Криму та інших територій у межах кордонів України. Незабаром після звірств Майдану автор цієї статті, колишній лінгвіст в армії США (зі знання російської), розпочав роботу над отриманням наукового ступеня (PhD). Коли він молився про знак, щоб підтвердити цей шлях, знак був негайно даний у вигляді української професорки Ольги Запорожець. До професорки Запорожець звернулися представники(-ці) місцевих церков, які відчайдушно шукали навчання, щоб допомогти мирянам ефективніше впоратися з наслідками війни. У той час майбутній доктор Креймайер отримав свій знак і зміг інтегруватися у поїздки в Україну, щоб допомогти розбудувати те, що стане акредитованою програмою консультування з травмотерапії в Україні. Було створено тренінговий центр, що разом з пов'язаною з ним психіатричною клінікою отримали назву «Open Doors»¹.

1 Центр «Open Doors» є структурним підрозділом Міжнародного інституту післядипломної освіти. З детальнішою інформацією можна ознайомитись за посиланням: <https://odukraine.com/about-us/>

З моменту заснування Open Doors американська команда у співпраці з українськими колегами(-жанками) продовжувала створювати встановлений і ратифікований етичний кодекс психічного здоров'я, а до повномасштабного вторгнення росії в Україну працювала над стандартами практики. Зараз планується включити придбання землі та розроблення схем для національного центру ПТСР².

З 2019 року д-р Креймаєр також працює міжнародним експертом Міжнародного офісу ООН з питань міграції. Завдяки всім цим зусиллям і численним поїздкам стало очевидним кілька речей:

1. Ця війна торкнулася всіх українців(-ок), а не лише тих, хто на передовій.
2. Через два роки після повномасштабного вторгнення світло досі за «Волею» (заповітом), але останнім часом трохи потьмяніло.
3. Помічники від мирян у церкві та неурядових організаціях до професіоналів, таких як соціальні працівники(-ці) та психологи(-гині), не захищені від особистих чи професійних наслідків жахів війни.

Зважаючи на ці висновки, доктор Креймаєр останнім часом зосередив більшість своїх зусиль на поширенні ідеї підтримки тих, хто допомагає. Вони отримали підтримку і це допомогло організувати 4-денні відновлювальні ретрити, щоб допомогти тим, хто допомагає іншим. Ті, хто допомагає іншим, часто вважають піклування про себе егоїстичним, і це спростовується аргументами про те, що це не тільки не егоїзм, а й абсолютна необхідність забезпечити здатність піклуватися про інших, незважаючи на триваючу війну. Це є і залишатиметься

2 <https://uit.org.ua/>

основним напрямком діяльності клінічної роботи в Україні доктора Креймаєра в найближчому майбутньому.

Єдиними іншими експертами в області ефективного пом'якшення впливу триваючої війни були сили психічного здоров'я Ізраїлю. Однак, оскільки війна в Україні триває, стає зрозуміло, що світ буде не лише в боргу перед збройними силами України за відсіч злу, яке посягає на західний світ, але також буде вдячний за низку уроків, які він засвоїв щодо того, як ефективно долати та лікувати типові травми війни, такі як посттравматичний стресовий розлад і черепно-мозкові травми. Ці уроки можна отримати (засвоїти) і передати, лише якщо помічники ставлять пріоритети, а не уникають допомоги собі.

3.5. Узагальнені спостереження учасників(-ць) проекту «Допомога допомагаючим»

Із початком війни росії проти України перед спеціалістами(-ками), які надають психологічну та юридичну допомогу, постали нові виклики, пов'язані з психологічними станами, у роботі з клієнтами та власним самопочуттям. Набуття нових масштабів і розширення проблематики відбулось після 24 лютого 2022 року із повномасштабною війною, що на мить підготовки цієї публікації, вже має кілька етапів.

Дванадцять психологів(-гинь), викладачів(-ок), соціальних працівників(-ць), юристів(-ок), які пройшли навчальні заходи, супервізійні групи, групи рефлексії практики та взаємодопомоги проекту «Допомога допомагаючим», поділились своїми практичними кейсами, роботою з ними, спостереженнями з практики щодо тенденцій у роботі з клієнтами(-ками) після початку повномасштабної війни та тим, що є новим, як порівняти з попередніми періодами.

У клієнтів(-ок)/пацієнтів частіше спостерігається:

- депресії, зокрема частіше спостерігаються більш глибокі депресії;
- розлади харчової поведінки;
- панічні атаки;
- тривожність;
- втрата життєвої енергії;
- втратами життєвих сенсів;
- у військових діагностується ОКР, ГСР або ПТСР;
- у дітей до порушень у мовленнєвій сфері;
- складнощі у дорослих у стосунках із дітьми;
- проблеми із невизначеною втратою¹.

1 Випадки пов'язані з визнанням близьких безвісти зниклими під час бойових дій.

Спеціалісти(-ки) зазначають також про особливості, як-от:

- одразу після початку повномасштабного вторгнення збільшилася кількість звернень чоловіків за психологічною допомогою, консультуванням (у другій половині 2023 року ситуація знову вирівнялася і звернень чоловіків стало менше);
- у роботі з військовими все частіше виникає потреба в поєднанні роботи психолога і психіатра, адже збільшилася кількість випадків ОКР, ГСР або ПТСР; ця взаємодія спеціалістів є часто затребуваною і в інших випадках, зокрема, в роботі з цивільними, наприклад, у яких діагностують депресію;
- почастишали випадки коли дівчата і жінки молодшого віку (18–20 років) страждають від тяжких депресій і клінічно вираженої тривоги;
- наявне дуже високе прагнення уникати розмов про травматичний досвід під час війни, що впливає на методи роботи з такими клієнтами(-ками);
- люди насамперед намагаються допомогти собі самостійно, а не звертаються до спеціалістів(-ок); часто виникає супротив у отриманні допомоги психолога, психотерапевта та/або інших спеціалістів, проте звернувшись за допомогою, після пробної однієї-двох пробних консультацій більшість залишається в терапії;
- варто звернути увагу на зростання випадків нервової анорексії серед хлопців, що є надзвичайною тенденцією в контексті військових подій;
- клієнтам значно складніше справлятися з емоціями та протидіяти стресу;

- від початку повномасштабного вторгнення росії в Україну з'явилась нова категорія клієнтів(-ок) — люди, які змушено виїхали закордон, рятуючись від війни, а їхні члени родин, які залишились в Україні. Люди дуже травматично переживають виїзд, розрив із сім'єю, мають складнощі в адаптації до нових умов. Частішими стали випадки розлучень і пов'язані з цим переживання.

Наведемо кілька цитат з відповідей на запитання «Чи могли б Ви виокремити загальні тенденції серед клієнтів(-ок) у практиці після 24.02.2022 року? Що є новим, як порівняти з попередніми періодами?»

«Варто зазначити, що одразу після початку повномасштабного вторгнення збільшилася кількість звернень чоловіків за психологічною допомогою, консультуванням. Причина звернень полягала здебільшого у підтримці ухвалення рішень, проблем у стосунках. У другій половині 2023 року ситуація знову вирівнялася і чоловіки стали звертатися менше. Водночас у зверненнях щодо взаємодії з дітьми, вирішення батьківсько-дитячих проблем — присутність батьків на сімейних консультаціях зросла як порівняти з періодом з часом до 24.02.2022 року», — *Марина Сивець, психологиня-консультантка, сімейна психологиня, викладачка фахових дисциплін спеціальності «Соціальна робота» відокремленого структурного підрозділу «Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж Сумського державного університету».*

«Нові запити щодо підтвердження того, що ти чоловік, але можна інколи були слабким та плакати, що не потрібно боятися смерті, тоді ти залишаєшся живим», — *Наталія Отрощенко, доцент кафедри соціальної педагогіки державного закладу «Луганський національний університет імені тараса Шевченка», членкиня ГО «РІЗНІРІВНІ».*

«Розлади харчової поведінки та депресії значно глибші, почастишали панічні атаки», — *Вікторія Буланцева, практична психологиня Крисківської гімназії Понорницької селищної ради Новгород-Сіверського району Чернігівської області.*

«Так, збільшилось випадків заїдання стресових ситуацій, що спричиняють збільшення ваги. Спостерігається також відмова від їжі, коли виникає страх. Це може мати серйозний вплив на здоров'я, тому важливо знаходити здорові способи управління стресом і шукати підтримку у близьких або фахівців», — *Петрик Владлена, дієтологиня, психосоматологиня «Центру дієтології і нормалізації здоров'я FoodLIFE», психологиня-волонтерка ГО «Оберіг».*

«Часто звертаються люди з депресіями, тривожністю, втратами життєвих сенсів. Є випадки з-поміж тих, хто виїхав за кордон, дуже страждають від переїзду, розриву із сім'єю. Саме тому почастишали розлучення.

Нове у роботі — робота з військовими, які перебувають на лікуванні після поранення. У них діагностується ОКР, ГСР або ПТСР, тож у цьому випадку роботи самого психолога недостатньо. До реабілітації залучаються психіатр, невролог, фізичні терапевти, ерготерапевти, інші спеціалісти. Є спеціальні техніки надання допомоги військовим із ПТСР, які я застосовую в роботі.

Дуже турбує, що зовсім молоді дівчата (18–20 років) і жінки, страждають від тяжких депресій і клінічно вираженої тривоги. Їх важко витягати з цього стану, а вони часто не знаходять у собі ресурсів і сили побороти самотійно свої розлади. Саме тому без допомоги психіатрів і антидепресантів не обійтися, на жаль», — *Юлія Курило, психологиня комунального некомерційного підприємства «Тростянецька міська лікарня» Тростянецької міської ради, Сумська область.*

3.6. Приклади кейсів з практики учасників(-ць) проекту «Допомога допомагаючим», спричинені подіями війни

Назва кейсу: «Пережиття розлучення після вимушеної евакуації закордон унаслідок війни»

**Спеціалістка,
яка надала допомогу та описала кейс:** *Марина Сивець, психологиня-консультантка, сімейна психологиня, викладачка фахових дисциплін спеціальності «Соціальна робота» відокремленого структурного підрозділу «Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж Сумського державного університету».*

Опис кейсу:

До мене звернулася клієнтка з проханням допомогти її дитині впоратися з розлученням її батьків, а відтак і розставанням з її татом. Жінка зазначала, що дитина після того, як дізналася про розлучення не бажає спілкуватися з татом, адже за її словами він розбив її серце, тож вона відмовляється йти на контакт. На зустріч запросили обох батьків і дитину. На самій сесії з'ясовано, що найбільше емоційної підтримки на ту мить потребувала сама жінка, а дитині достатньо було почути, що ті емоції, які вона відчуває в цій ситуації нормальні: вона не винна в тому, що сталося між батьками, а батько готовий надалі брати активну участь у житті дитини, хоча вони будуть проживати окремо. Ситуація ускладнювалася рішенням про розставання з нею, адже чоловік ухвалив його, коли вони були на відстані (жінка з дитиною проживали тривалий час окремо, виїхавши за кордон унаслідок воєнних дій). Саме тому жінка відчувала,

що вдома не залишилося близьких. Колишній чоловік був опорою протягом тривалого часу їхніх стосунків.

Надання допомоги. У роботі з клієнтами звернула їхню увагу, що прийняття нової реальності (трансформації у стосунках, повернення додому та реадаптація до життя у країні, де йде війна) відбувається шляхом проходження певних стадій: шок, заперечення, гнів/провина, торг, депресія, прийняття. Разом ми визначили, на якій зі стадій перебуває кожен учасник ситуації зараз, як проявляється кожна зі стадій. Також я звернула увагу, що сама жінка нині перебуває у найуразливішому емоційному стані, тож це потребує організацію зовнішньої підтримки, адже саме це може стати запорукою стабілізації емоційного стану і прийняття ситуації її дитиною. Жінка відмовилася від допомоги (сама не мала достатньо коштів, а пропозиція, що її роботу з психологом оплатить колишній чоловік видавалася їй неприйнятною). Ухвалено рішення, що допомогу і підтримку надаватимемо дитині, якщо й далі спостерігатиметься її тяжкий емоційний стан.

Як у роботі з описаним кейсом допомагала участь у проєкті «Допомога допомагаючим»

Даний випадок був винесений мною на супервізію в межах проєкту, що допомогло побачити інші підходи у баченні ситуації. Для мене дуже важливим був досвід, як думки, що висловлювалися в просторі супервізійної групи відображали те, як я сама в процесі роботи з клієнткою більше бачила свою позицію в ній, менше уваги приділяючи тому, як цю ж ситуацію сприймає сама клієнтка. У процесі супервізійної зустрічі я для себе відкрила способи, як працювати у подібних випадках, коли той, хто дійсно потребує допомоги, відмовляється від її отримання. Ще однією допоміжною річчю для моєї роботи стало складання мапи фахівців, де кожен залишав інформацію про себе і свої контакти та спрямування в роботі, разом з якою

формувалося відчуття «ти не один» і впевненість, що навіть якщо моїх особистісних ресурсів для певного випадку не вистачатиме, я зможу звернутися за підтримкою до колег.

Я знову зконтактувала з жінкою, поцікавилася її станом і станом дитини, та дізналася, що після проведеної зустрічі, та усвідомлення і оплакування факту, що тепер вона має розраховувати тільки на себе, жінка змогла спертися на цю внутрішню опору та почала будувати своє життя таким, як сама того хоче, не підлаштовуючись під когось, як робила це довгий час до того. Виявилось, що проговорення своєї особистої проблеми, навіть запитуючи про дитину, а також думки, якщо вона раптом не впорається сама, то зможе звернутися за підтримкою до фахівців (я повідомляла їй, що нині є багато благодійних програм та проєктів, з представницями(-ками) яких познайомилася в проєкті «Допомога допомагаючим», де є можливість отримати психологічну допомогу безкоштовно) було достатньо для виходу з важкого емоційного стану.

Назва кейсу:	«Адаптація до нових умов: нервова анорексія, історія 13-річної дівчинки в умовах війни»
Спеціалістка, яка надала допомогу та описала кейс:	<i>Владлена Петрик, дієтологиня, психосоматологиня «Центру дієтології і нормалізації здоров'я FoodLIFE», психологиня-волонтерка ГО «Оберіг»</i>
Опис кейсу:	

Після початку військових дій, 13-річна дівчинка разом із мамою та сестрою була змушена залишити свій дім та переїхати до Польщі. Мама, намагаючись забезпечити сім'ю, проводила багато часу на роботі, тому дівчатка відчували відсутність материнської уваги. Для дівчинки було особливо важко відокремлення від батька, з яким вони залишилися в рідній країні. Внаслідок стресу та невпевненості, дівчинка стала відмовлятися від їжі, виявляла гидливість до дотиків та навіть втратила вагу, дійшовши до 44 кг зі зростом 167 см. Вона також постійно перебувала у поганому настрої та схильна до плаксивості.

Перед нами постало завдання допомогти дівчинці набрати вагу, покращити настрій, повернути смак до життя та задоволення від їжі та адаптуватися до нових умов життя.

Надання допомоги. У процесі роботи з клієнтом використовувалася моя авторська методика, яка поєднує методи підбору раціону з використанням онлайн-конструктора меню збалансованого харчування. Щодня на консультаціях разом із клієнтом складалося меню на наступний день з урахуванням його побажань. Із метою збудження апетиту та бажання споживати їжу, на сайті використовувалися фото страв. Також використовувалися техніки психотерапії, як-от когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та арт-терапія, включаючи розмальовування тарілки — намальований котик, по якому вимірялась порція, та покращився настрій під час прийому їжі, та малювання

малюнків, які зацікавлювали клієнта та сприяли покращенню настрою (увяляли в якому ресурсному місці нині проходить обід).

Додатково використовувалися техніки заспокоєння, як-от простування, «метелик», онлайнві МАК, а також мотивація до подальшого життя. Були моменти, коли клієнтка відчувала відчай та відмовлялася від харчування, що призвело до госпіталізації унаслідок погіршення фізіологічного стану. Після госпіталізації роботу продовжили разом із психотерапевтом.

Наразі клієнтка поступово почала набирати вагу, повертається задоволення від їжі, покращується настрій. Роботу з клієнтом планується продовжувати з метою подальшого покращення стану здоров'я та емоційного благополуччя.

Як у роботі з описаним кейсом допомагала участь у проєкті «Допомога допомагаючим»

Участь у проєкті «Допомога допомагаючим», зокрема участь у супервізіях, допомагала мені знайти підтримку та поради від інших учасників проєкту, які також стикалися з подібними випадками. Це було дуже корисно, оскільки я отримала можливість обговорити свої проблеми з людьми, які розуміють мене і можуть поділитися своїм досвідом.

Участь у проєкті дала змогу покращити знання та навички у сфері психології та соціальної роботи, що стало невід'ємною частиною моєї роботи з описаним кейсом. Велика подяка за навчання методу в роботі МАК, адже це вагома допомога й можливість пропрацювання з клієнтом відповідно до його запиту.

Проєкт «Допомога допомагаючим» надзвичайно корисний для мене у роботі з описаним кейсом, оскільки він надав мені підтримку, знання та навички, необхідні для успішного розв'язання проблеми.

Завдяки проєкту відчула себе більш упевненою в своїх можливостях та знала, що завжди можу отримати підтримку від співробітників проєкту. Їхнє розуміння і підтримка були надзвичайно важливими для мене, тож вдячна за можливість навчатися і розвиватися разом з такими ж самими зацікавленими та допомагаючими людьми, як і я.

Назва кейсу: «Підтримка чинного військового командира в умовах бойових дій у стані сильного виснаження»

Спеціалістка, яка надала допомогу та описала кейс: *Наталія Отрощенко, доцент кафедри соціальної педагогіки державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», членкиня ГО «РІЗНІРІВНІ».*

Опис кейсу:

Клієнт — командир підрозділу ЗСУ, який звернувся із запитом: за понад півтора року війни він стомлений, зляканий, зневірений. До того ж на ньому лежить відповідальність за підлеглих, а він сам не знає, чи зможе витримати бій та чи вистачить сил, розуміння ситуації.

Я бачила запит у тому, що військовослужбовець, перебуваючи постійно у жахливих умовах, почав себе почувати неповноцінною особистістю. Його долав страх смерті та зневіра, чи зможуть перемогти ворога на полі бою тощо.

Події, що передували випадку: вже п'ять місяців поспіль він керує штурмовим підрозділом, без ротації. Тому стомлений та виснажений. У поточний період виникала потреба за три дні йти у штурм, тож клієнта у голові все частіше звучали слова: «Цього разу точно загину».

Надання допомоги. Працювала з клієнтом онлайн: телефонне спілкування та повідомлення у телеграм. У першу чергу, орієнтувалася на свою інтуїцію, відчуваючи, що військовому надважливо, щоб його вислухали (тобто, техніка «активного слухання»): говорив він довго, я ставила уточнювальні питання. Особливу увагу звертала, які саме слова я використовую (влучні та значимі для нього слова). Відчувала, що потрібно повернути йому віру у власні сили, вміння, досвід, саме тому ми згадували

довоєнний час, коли він був ефективним керівником, запитувала про мрії (це йому допомагало розслабитися). Тут скористалася методикою BASIC Ph.

Згодом ми працювали за принципом «тут і тепер»: намагалися жартувати. У процесі спілкування дійшли висновку, що іншого у нього виходу немає, як повертатися із завдання щоразу живим!

Використовувала інструкції, прохання, настанови. Наприклад, «коли вийдеш із завдання, обов'язково напиши коротке повідомлення: «живий».

Вдалося підняти моральний дух клієнта. Були важкі бої, але він говорив, що у голові була чітка картинка «мене не здолати». Тому підлеглі також були ним підтримані. Почали використовувати елементи ароматерапії для покращення самопочуття, адже запах аромосвічки нагадував мирне життя, на відміну від запаху сирості у польових фортифікаційних спорудах, і повернення у ці спогади допомагало стабілізувати емоційний стан. Згодом серед військових підрозділу навіть стало традицією — після виконання завдання обговорювати мрії про майбутнє і згадки про приємні миті мирного життя, запалюючи аромосвічку. Ефективними виявилися й дихальні техніки.

Нині цей військовослужбовець склав іспити та проходить навчання на військового психолога, попередньо я йому надала літературу, яку він читав у перервах між завданнями (говорив, що то був ковток свіжого повітря).

Як у роботі з описаним кейсом допомагала участь у проєкті «Допомога допомагаючим»

Значно допомогла, адже за основною професійною діяльністю я викладач з багажем теоретичних знань. Йшовши у проєкт «Допомога допомагаючим», я мала запит як саме ефективно надавати індивідуальну психолого-соціальну роботу

військовослужбовцям на волонтерських засадах, бо отримувала чимало звернень.

Слухаючи тренерів, спілкуючись із учасниками, які ділилися досвідом, аналізуючи свій, я розуміла й переконувалася, що я на правильному шляху. Участь у проєкті, безумовно, поповнила «валізу» моїх знань та вмінь надала впевненість, що моя допомога дієва.

Назва кейсу: «Пережиття втрати сина під час окупації»

**Спеціалістка,
яка надала допо-
могу та описала
кейс:** *Юлія Курило, психологиня комуналь-
ного некомерційного підприємства
«Тростянецька міська лікарня»
Тростянецької міської ради, Сумська
область.*

Опис кейсу:

Клієнтка — жінка, якій 61 рік. Півтора роки тому втратила сина (вбили росіяни під час окупації міста). Вона ще не пережила втрату, у неї депресія, безсоння, тривожність, панічні атаки.

Наша ціль: допомогти пережити втрату, опираючись на ресурси і життєві сенси клієнтки.

Надання допомоги. З клієнткою провели 6 консультацій по годині кожна. Первинна бесіда, а також методи психодіагностичного обстеження допомогли виявити, яким є психічний стан клієнтки. У неї виявлена депресія середньої тяжкості і субклінічно виражена тривога.

На початку терапії я запропонувала клієнтці техніки самопомоги «Дихання по квадрату» для боротьби з панічними атаками, Заземлення — «5-4-3-2-1», щоб опинитися тут і тепер відволіктися від травми.

Впродовж консультацій ми потроху опанували новими техніками: «Усвідомлене пиття напоїв», аби відволіктися від негативу, «Метелик» — сприйняття свого тіла і емоцій, «М'язова релаксація» — для покращення свого стану, більш глибокого сну.

Техніка «Ресурсний мішечок» допомогла знайти сенси і ресурси клієнтки, на які їй слід опиратися, щоб пережити

втрату і рухатися далі. Її ресурсом стали двоє онуків, які залишилися без батька, а ще хист до кулінарії, квіти — догляд за квітником, допомога військовим — періодично ходить плести сітки для них. Догляд за могилою сина — важливий ресурс для матері, бо у такий спосіб вона віддає дань пам'яті сину.

Доскональне пропрацювання втрати. До цієї частини психологічної роботи ми приступили на три сесії, коли клієнтка була ресурсована, навчилася технікам самодопомоги, коли між психологом і клієнткою встановилася довіра та налагодився емоційний контакт.

Я застосувала техніку «Спогади» — перегляд фотографій, розповіді історій із життя померлого і родини. Клієнтка могла поплакати, виразити свої емоції, не ховаючи їх. Я була поруч, підтримувала. За потреби поверталися до технік самодопомоги.

Також використали техніку «Лист померлому» — клієнтка погодилася написати такий лист, виражаючи в ньому все, що б вона хотіла сказати синові, розповіла, як живуть без нього, що змінилося, коли його не стало. Я запропонувала цей лист порвати або залишити собі, дописуючи все, що хочеться. Клієнтка вибрала другий варіант. Згодом вона мені перечитувала цей лист.

На наступних зустрічах-сесіях ми знову розглядали фото сина, розмовляли про нього. Позбулися почуття провини, яке відчувала мати — вона про це розповіла психологу під час однієї з консультацій. Допомогла вправа про провину «Пиріг»: ми згадували і виписували всіх (обставини, людей), хто винен у смерті сина. Виявилось, що вини матері в цьому немає або вона зовсім мінімальна. Вона ніяк не могла вплинути на трагічні події.

Робота з клієнткою ще продовжується. Вона приходить за бажанням у той час, коли їй потрібна підтримка. Попередньо ми запланували десять сесій.

Стан клієнтки покращився, вона стала зібранішою та активнішою. У неї майже зникли панічні атаки, вона навчилася проживати свої емоції і шукати позитив у середовищі, яке оточує.

Як у роботі з описаним кейсом допомагала участь у проєкті «Допомога допомагаючим»

Я застосовувала техніки самодопомоги, які нам пропонували під час участі в проєкті «Допомога допомагаючим». Це мені дуже допомогло в підтримці як клієнтки, так і себе. Зрозуміла, що без такої підтримки терапія була б не повною.

Назва кейсу: «Кроссекторальна взаємодія психологів, соціальних працівників, психіатрів для надання допомоги клієнтам з суїцидальними думками»

Спеціаліст, який надав допомогу та описав кейс: *Ігор Коцюба, соціальний працівник, психолог всеукраїнської благодійної організації «Конвіктус Україна».*

Опис кейсу:

Клієнт звернувся за допомогою, оскільки в нього виникали панічні атаки, страхи і тривожні стани. Всі останні події, які відбувалися внаслідок обстрілів Києва стали причиною звернення. Клієнт переїхав із сім'єю до Обухівського району, де й нині проживає. Він працює в банку(дистанційно/онлайн). Чоловік дуже хвилюється, що може отримати військову повістку, тож від цих думок ще більше впадає в розпач.

Надання допомоги. На першій сесії прийшлося багато слухати і навіть нічого особливо не говорити. Насторожило, що клієнт озвучив про думки суїциду, тож пригадав, як Наталія Підкалюк під час презентації наголошувала, що в цьому випадку клієнта потрібно перенаправляти до психіатра. Ми так і зробили, — проговорили всі деталі й клієнт звернувся до спеціаліста.

Як у роботі з описаним кейсом допомагала участь у проєкті «Допомога допомагаючим»

Спочатку перенаправлення до психіатра, а згодом і застосування техніки, які справді клієнту допомогли: КПТ, яка має тісно переплітається з методикою SEE FAR SBT, а також проходження тесту Basic PH.

Назва кейсу: «Робота із невизначеною втратою: допомога матері, син якої зник безвісти»

Спеціалістка, яка надала допомогу та описала кейс: *Вікторія Буланцева, практична психологиня Крисківської гімназії Понорницької селищної ради Новгород-Сіверського району Чернігівської області.*

Опис кейсу:

Я сама була після контузії та не мала сил для консультацій, але на ту мить було дуже важливо терміново почати працювати з клієнткою з її невизначеною втратою, бо це впливало на стан інших людей. До мене звернулася клієнтка, в якій безвісти зник син під час виконання бойового завдання, тож понад рік (власне, й досі) новин про нього немає. В неї почали з'являтися психосоматичні захворювання, депресія, плач кожного дня, а ще неухважність. Вона зламала руку через свою необачність, звільнилась з роботи за станом здоров'я, розлучилась із чоловіком, вдома влаштувала «музей» зі світлин зниклого сина. Старший син, який є моїм колегою, став хвилюватись за матір та занедбаність у будинку. До того ж, у нього дуже часто почалося запалення легень, тож я звернула на це увагу. Після цього клієнтка прийшла до мене на консультацію зі запитом, що їй морально важко та як жити далі.

Надання допомоги. Я завжди вислуховувала клієнтку та була поруч після розповіді ми виконували вправи на дихання, заземлення, а потім проводили медитації на основі техніки «майндфулнес» або арт-терапії (малювали). Все ж пройти етап горювання повноцінно вона не могла, бо не було відомо про сина нічого. Під час супервізії в межах програми «Допомога допомагаючим» учасниці висловились, що варто звернути уваги на її життя, її власну психоедукацію та надихнути вірити й жити далі в своєрідній ілюзії, наче нічого не відбулося та син

її живий. Ці техніки принесли перші плоди. Поки ще пройшло мало часу, але жінка трішки стабілізувалась: приходиться на заняття та живе повноцінним життям, вона відсвяткувала свій день народження, сходила на манікюр та до перукарні, приділяє увагу онуку та старшому сину тощо.

Як у роботі з описаним кейсом допомагала участь у проєкті «Допомога допомагаючим»

Участь у проєкті насамперед надихнула мене, а інші учасники проєкту поділилися дуже великою кількістю рекомендацій зі власного досвіду, а ще власними баченнями, які я в подальшому використала на практиці.

Назва кейсу: «Стабілізація клієнта під час слідчих дій»

Спеціалістка, яка надала допомогу та описала кейс: *Тетяна Головань, завідувач кафедри державно-правових дисциплін, кримінального права та процесу Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, адвокатське об'єднання «Альянс Фортес».*

Опис кейсу:

Під час роботи з клієнткою, яка є потерпілою у справі довелося застосовувати практичні поради стабілізації стану (заспокоєння), адже під час проведення слідчих дій спогади минулих подій спровокували панічну атаку в клієнтки. Після відновлення стану проведення слідчих дій відновили.

Надання допомоги. Застосовували різні способи для зупинення панічної атаки: надування «кульки» (людині пропонується «надути» уявну кульку негативними переживаннями та потім «відпустити її у повітря» – прим. авт.), «обійми метелика» (людині пропонується самостійно «себе обійняти», схрестивши руки на грудях та злегка постукати долонями по тілу, що нагадує помах крил метелика. Вправа може поєднуватися з дихальними техніками – прим. авт.), зосередження на п'яти почуттях тощо.

Як у роботі з описаним кейсом допомагала участь у проєкті «Допомога допомагаючим»

Застосувала на практиці отримані знання.

Назва кейсу: «Застосування підходу орієнтованого на потерпілу у справі про домашнє насильство»

Спеціалістка, яка надала допомогу та описала кейс: *Алла Войтина, головна спеціалістка, юристка відділу правової допомоги та експертизи юридичного департаменту Луцької міської ради.*

Опис кейсу та надання допомоги:

В одному з моїх кейсів мене залучили до справи, пов'язаної з домашнім насильством. Клієнтка, жертва насильства, звернулася до мене з проханням надати їй правову підтримку та захист. Одразу після отримання інформації від клієнтки пригадала, як під час навчання в межах проекту «Допомога допомагаючим» ми вивчали підхід, орієнтований на потерпілого, а також професійні ризики, з якими можуть стикнутися правники. Завдяки цим знанням змогла створити безпечне середовище, де є підтримка, під час інтерв'ю з клієнткою. Я використовувала схеми інтерв'ювання, про які дізналася під час тренінгів, аби отримати деталізовану інформацію про її ситуацію. Знаючи професійні ризики, я акцентувала на конфіденційності та захисті особистої інформації клієнтки. Це створило основу довіри, що дало нам змогу ефективно співпрацювати для розробки стратегії щодо її захисту та розв'язання юридичних питань, пов'язаних із домашнім насильством.

Як у роботі з описаним кейсом допомагала участь у проєкті «Допомога допомагаючим»

Проєкт «Допомога допомагаючим» забезпечив мене комплексним підходом до роботи з потерпілими.

