

**Підтримка постраждалих
від сексуального
насильства, пов'язаного з
війною: практичний
посібник для фахівців**

2025

ВСТУП

Цей мануал створено як практичний та інформаційний інструмент для фахівців різних сфер: медичних працівників, психологів, соціальних працівників, представників правоохоронних органів, юристів, журналістів та інших – які у своїй роботі можуть взаємодіяти з людьми, що пережили сексуальне насильство під час війни.

Сексуальне насильство в умовах збройного конфлікту часто використовується як інструмент терору, залишаючи глибокий особистий та суспільний слід. Постраждалі можуть стикатися з ізоляцією, недовірою до системи та стигматизацією, що ускладнює отримання необхідної допомоги.

Мануал містить практичні рекомендації щодо чутливої, етичної та ефективної комунікації з постраждалими, а також інструменти підтримки. Окрема увага приділена створенню безпечного простору, реагуванню на розповідь постраждалої особи, темі сенситивної комунікації та організації подальшого супроводу.

Матеріали цього мануалу були підготовлені фахівцями наукового відділу Zentrum ÜBERLEBEN (Німеччина) – установи, яка надає медичну, психотерапевтичну, соціальну та інтеграційну підтримку людям із досвідом пережиття насильства, втечі та міграції, а також проводить науковий супровід, дослідження та розробку стандартів у сфері травми й терапії. Цей мануал був розроблений спільно з БО "Благодійний фонд "РОКАДА", яка надає підтримку внутрішньо переміщеним особам, вразливим категоріям населення та займається розвитком громад через просвітницьку діяльність. Цей проєкт реалізується за підтримки ifa (Institut für Auslandsbeziehungen) в межах програми zivik, що фінансується Федеральним міністерством закордонних справ Німеччини.

Мануал створено в межах спільного проєкту, метою якого є проведення тренінгів для фахівців різних галузей щодо роботи з постраждалими від сексуального насильства, пов'язаного з війною.

Також надано рекомендації щодо стабілізації емоційного стану самого фахівця, запобігання професійному вигоранню та збереження внутрішнього ресурсу в роботі з травматичними історіями.

Запрошуємо вас ознайомитись з матеріалами цього мануалу з відкритістю та емпатією. Ваше уважне, людяне ставлення до постраждалих має значення і може стати важливою опорою на шляху їхнього зцілення.

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО - КЛЮЧОВА ІНФОРМАЦІЯ

Сексуальне насильство – це примусові або будь-які дії сексуального характеру, що здійснюються без згоди людини. Воно може включати фізичний контакт (наприклад, зґвалтування або сексуальні домагання) або бути вербальним, психологічним.

Сексуальне насильство може відбуватися в мирний час та під час війни, де воно нерідко використовується як зброя війни для залякування, підкорення або знищення окремих осіб чи цілих спільнот.

До кого може бути застосоване сексуальне насильство?

Сексуальне насильство під час війни стосується різних груп населення, незалежно від віку, статі чи соціального статусу.

- **Жінки:** часто зазнають сексуального насильства в умовах збройного конфлікту, що може використовуватись як метод приниження, контролю чи терору.
- **Чоловіки:** є часто замовчуваною категорією постраждалих, оскільки суспільні стереотипи і стигма заважають визнанню цієї проблеми.
- **Діти:** можуть ставати як постраждалими, так і свідками сексуального насильства.
- **Люди з інвалідністю:** також є вразливою категорією через залежність від догляду та складнощі з доступом до допомоги.
- **Літні люди:** часто залишаються поза увагою, хоча також можуть ставати жертвами сексуального насильства, особливо в умовах ізоляції чи втрати підтримки.
- **Представники ЛГБТК+ спільноти:** часто піддаються сексуальному насильству як формі «покарання» або спроби «виправлення».

Сексуальне насильство під час війни може мати різні форми:

- **Зґвалтування:** індивідуальне або масове, часто використовується для залякування.
- **Сексуальне рабство:** примушення до сексуальної експлуатації, часто відбувається в умовах окупації.
- **Кастрація та сексуальне каліцтво** як метод тортур та приниження.
- **Тортири з залученням статевих органів:** катування електрострумом, підвішування за статеві органи, побиття статевих органів.
- **Зґвалтування на очах у близьких:** використовується для психологічного знищення родин та спільнот.
- **Примус до роздягання.**
- **Погрози сексуального насильства:** залякування з метою підкорення або примушення до певних дій, теж є формою сексуального насильства.

Міфи про сексуальне насильство:

"Чоловіки легше переносять сексуальне насильство, ніж жінки."

Сексуальне насильство має глибокі психологічні, емоційні та фізичні наслідки незалежно від статі. Чоловіки, які пережили сексуальне насильство, так само можуть стикатися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожністю, почуттям сорому та ізоляції.

"Частина відповідальності може бути на особі, що пережила сексуальне насильство."

Відповідальність за сексуальне насильство завжди лежить виключно на кривднику. Жодна поведінка постраждалої особи не може виправдати насильство. Звинувачення постраждалої людини лише посилює її травму та перешкоджає зверненню по допомогу.

"Якщо особа змогла відновити чи побудувати сім'ю і жити щасливо в ній, можна сказати що вона пододала наслідки пережиття сексуального насильства."

Багато постраждалих осіб мають довгострокові емоційні, фізичні і психологічні наслідки, навіть якщо виглядає, що вони пережили це повністю і йдуть далі.

"Найчастіше організації, що займаються допомогою людям, що пережили сексуальне насильство, першими контактують з постраждалими."

Багато з тих хто пережив сексуальне насильство не мають доступу до медичної, юридичної і психологічної допомоги, або не звертаються за нею через соціальну стигму та бюрократію, відсутність контактів організацій, які би вони вважали надійними, страх, що звернення не допоможе.

"Правосуддя щодо сексуального насильства в часі війни є радше символічним - воно фактично не змінює нічого."

Юридична відповідальність валідуює досвід людини яка пережила сексуальне насильство в часі війни, і просуває системні зміни, бореться зі стигмою.

"Ті, хто пережили сексуальне насильство, завжди хочуть розповісти свою історію, навіть якщо про це не говорять."

Деякі люди справді хочуть розповісти свою історію, втім багато людей надає перевагу тому, щоб цього не робити через почуття сорому, страх засудження або сильний емоційний дистрес. Ті, хто пережили сексуальне насильство повинні мати і відчувати контроль над тим коли, як і чи загалом вони хочуть ділитись своїм досвідом.

Нормальна реакція на ненормальну подію: які можливі наслідки пережиття сексуального насильства?

Фізичні прояви

- напруга у м'язах
- виснаженість/втома без причини
- відсутність бажання робити що-небудь
- відчуття стиснення в грудях
- проблеми з травленням сухість в роті/спітніння
- головний біль або інший фізичний біль
- нестабільне дихання, прискорене серцебиття, запаморочення

Емоційні прояви

- відчуття провини, безнадії
- пригніченість
- тривога, панічні атаки відчуття незахищеності
- підвищена дратівливість
- проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги

Поведінкові прояви

- часте вживання алкоголю/наркотичних речовин/куріння
- надмірна робота або, навпаки, відмова від того, щоб працювати
- самоушкоджуюча поведінка
- імпульсивність, імпульсивні вчинки
- зміна в розкладі харчування
- постійна говірливість або ж, навпаки, мовчазливість

Сексуальне насильство, пов'язане з війною, може призводити до довготривалих наслідків на різних рівнях:

Соціальні наслідки

- Відторгнення з боку родини або громади
- Руйнування сімейних та партнерських відносин
- Вимушене переселення
- Соціальна ізоляція

Наслідки для здоров'я

- Травми та інвалідизація
- Небажана вагітність
- Захворювання, що передаються статевим шляхом
- Репродуктивні порушення/ризики

Психологічні наслідки

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- Депресія, тривожність, панічні атаки
- Суїцидальні думки та деструктивна поведінка
- Відчуття сорому, провини, страху

Правові наслідки

- Безкарність злочинців у багатьох випадках
- Нехтування правами постраждалих
- Руйнування довіри у суспільстві

Люди, що пережили сексуальне насильство, можуть з високою ймовірністю мати важкі емоційні реакції і шок. Ці реакції є нормальними реакціями на травматичну подію, і можуть бути дуже індивідуальними.

Які думки можуть турбувати людину, що пережила сексуальне насильство?

Самозвинувачення

“Мені варто було...”

“Мені не варто було...”

“Я заслужив/заслужила це, тому що...”

Безпомічність

“Я більше так не можу...”

“Я не справляюсь...”

Проблеми з висловленням того, що сталося

“Я не можу сказати це слово...”

“Ніхто мені не повірить...”

Відчуття себе по-іншому

“Ніхто ніколи мене не зрозуміє”

“Все ніколи не буде таким самим”

Ненависть до себе

“Я брудний/брудна та мерзенний/мерзенна”

“Ніхто мене ніколи не зрозуміє”

“Ніхто мене ніколи не полюбить”

Тривожні думки

Страх того, що скажуть люди

Страх того, що кривдник може бути поряд

Страх, що розповіді про те що сталося не повірять

Циклічні, панічні думки

Які почуття можуть турбувати людину, що пережила сексуальне насильство?

Злість

як нормальна реакція на ненормальні обставини.

Сором

одна з найбільш руйнівних емоцій. Зазвичай люди відчують сором, бо вважають, що з ними щось не так. На жаль, сором може змусити людину, яка пережила насильство, боятися розмовляти з людьми, які могли б її підтримати і допомогти.

Самотність

багато людей, які пережили насильство, відчують, що не можуть нікому довіряти. Вони можуть боятися ділитися своїми переживаннями з іншими, і їм може здаватися, що вони самотні, і що ніхто не може зрозуміти, що вони відчують і через що вони пройшли.

Порожнеча

почуття іноді настільки переповнюють, що, щоб впоратися з ними, постраждалий ховає їх у собі. Це називається дисоційованими емоціями.

Стикаючись з травмою, людина може відчувати величезну масу почуттів, які важко розділити. Вони можуть відчуватися як велика кількість емоцій, які важко описати.

СТИГМА

Стигма – це суспільне тавро або упереджене ставлення, яке призводить до дискримінації та ізоляції людини через її досвід, особливості чи соціальний статус.

Стигма посилює вплив сексуального насильства на окремих осіб та громади; посилює нерівність, зокрема гендерну нерівність; та перешкоджає відновленню громади та суспільства, наслідки цього проявляються через покоління. У найгіршому випадку стигма може бути небезпечною для життя, ізолюючи постраждалу людину і прирівнюючи стирання її особистості до стирання сорому.

Способи боротьби зі стигмою:

- **Освіта та інформування** – розвінчання міфів і підвищення обізнаності суспільства.
- **Підтримка та емпатія** – створення безпечного середовища для постраждалих.
- **Використання підходящої мови** – уникнення звинувачувальної чи знецінюючої риторики.
- **Адвокація та правозахист** – зміна законодавства та політик для захисту постраждалих.
- **Залучення медіа** – поширення правдивої та етичної інформації.
- **Підтримка** тих, хто відкрито говорить про свій досвід.

Замість:

того, щоб думати: "Що з людиною не так?"

Запитати себе:

"Що з нею сталося?"

Замість:

того, щоб робити припущення про те, що саме було травматичним для людини, і як це проявляється

Прийняти:

суб'єктивну реальність людини, дозволити їй самостійно визначати, що для неї є травматичним

Замість:

того, щоб наполягати на важливості отримання психологічної допомоги

Дати відчуття безпеки та довіри:

і дозволити людині самостійно і без тиску приймати рішення про подальше звернення за допомогою

Замість:

того, щоб бачити симптоми ПТСР, проблемну поведінку

Розглядати цю поведінку як спосіб впоратись з травматичним досвідом

Оскільки стигма та сексуальне насильство взаємопов'язані, усунення стигми має вирішальне значення для того, щоб розірвати замкнене коло негативних наслідків і зменшити негативні соціальні, політичні та економічні наслідки стигми. Документування, аналіз та звітування про сексуальне насильство, якщо вони здійснюються належним чином і делікатно, відіграють ключову роль у цьому перериванні.

ЯК МЕНІ КРАЩЕ ПОВОДИТИСЬ В РОЗМОВІ З ЛЮДИНОЮ, ЩО ПЕРЕЖИЛА СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО?

Основні принципи підтримки постраждалої особи:

- **Безпека та довіра**

Людина має відчувати контроль над розмовою, має розуміти, що те, що вона розповідає, є конфіденційним, і не має відчувати тиску говорити, якщо вона не хоче.

- **Незвинувачуюче та неоціночне ставлення**

Відсутність запитань на кшталт "Чому ви не звернулись в поліцію/не втекли/-не відбивались". Позиція того, що насильство ніколи не є провиною того, хто постраждав від нього. Підтримуючі висловлювання: "ви не винні", "я вірю вам".

- **Усвідомлення наслідків травми**

Шок, агресія, мовчання і навіть байдужість можуть бути наслідками травми. Людина, що ділиться своїм досвідом, може ділитись ним чи поводитись в несподіваний для нас спосіб.

- **Практична допомога**

У ненав'язливий спосіб можна запитати людину про її потреби зараз, яку допомогу в першу чергу вона хотіла би отримати. За можливості спростити доступ до медичної, психологічної та юридичної допомоги.

- **Повага до вибору особи що пережила сексуальне насильство**

Відсутність тиску щодо звернення за допомогою. Будь-які подальші рішення мають бути прийняті людиною, що постраждала. Використання висловлювань "Якщо ти вирішиш звернутись..., я буду радий/рада допомогти".

- **Піклування про себе:**

Врахування ризику вторинної травматизації, використання власних ресурсів і методів самопомоги.

Принцип 5 "В":

1. ВПІЗНАТИ

Помітити та впізнати ознаки пережиття травматичного досвіду, висловити занепокоєння, запропонувати розмову.

2. ВИСЛУХАТИ

Неосудливо вислухати.

3. ВИЗНАТИ

Підкреслити відсутність провини постраждалого, підтримати.

4. ВІДРЕАГУВАТИ

Запропонувати підтримку та допомогу, надати інформацію.

5. ВІДПРАВИТИ

За бажання людини допомогти їй знайти, куди звернутись.

Важливі "НЕ":

Не давайте порад і не висловлюйте власних суджень щодо того, як слід діяти або що робити далі.

Не припускайте, що знаєте потреби чи бажання іншої людини, оскільки деякі дії можуть створити додаткові ризики, пов'язані зі стигмою чи травмою.

Не робіть припущень про досвід людини та не допускайте дискримінації за будь-якими ознаками: віком, сімейним станом, інвалідністю, релігією, етнічною чи соціальною приналежністю, сексуальною орієнтацією, гендерною ідентичністю або особою кривдника.

Не запитуйте, чому людина не звернулася по допомогу раніше або чому діяла певним чином.

ЩО Я МОЖУ ГОВОРИТИ?

Примітка: наведені нижче висловлювання є прикладом чутливої комунікації, втім їх важливо розглядати з урахуванням професійного контексту. Доречність їх використання може залежати від професійної ролі фахівця, рівня довіри між фахівцем і постраждалою людиною, тож ці висловлювання можуть потребувати адаптації до ролі, ситуації та етичних меж професії.

Конфіденційність і встановлення довіри:

- “Наша розмова залишиться між нами.”
- “Все, про що ми говоримо, залишиться між нами. Я нічого нікому не розповім без вашого дозволу.”
- “Будь ласка, розповідайте мені все, що хочете розповісти. Вам не потрібно розповідати мені про свій досвід, щоб отримати інформацію про підтримку, якою ви можете скористатись.”
- “Чи ви добре почуваетесь у цьому місці? Чи є інше місце, де б ви почувалися краще? Чи вам зручно тут розмовляти?”

Повернення відчуття контролю постраждалій особі:

- “Ви самі вирішуєте, що і коли розповідати.” “Ви маєте право говорити лише те, що вам комфортно”
- “Ви не зобов’язані робити нічого, що здається неправильним або небезпечним для вас.”
- “Як я можу підтримати вас саме зараз?”
- “Ми можемо зупинити розмову у будь-який момент.”

Підтримка:

- “Мені шкода, що з вами таке трапилось.”
- “У тому, що сталося, немає вашої вини.”
- “Ваші емоції цілком природні, це нормальна реакція на ненормальні події. Ви маєте право почуватися так, як почуваетесь.”
- “Ви вже зробили важливий крок, просто поділившись цим. Це дуже сміливо.”
- “У вас є право на допомогу та підтримку. Ви цього варті.”

Перескерування і пропозиції про допомогу:

- “Як я можу підтримати вас саме зараз?”
- “Я можу надати вам інформацію, якою володію. Є деякі люди/організації, які можуть надати певну підтримку вам та (або) вашій родині. Ви хочете дізнатися про них?”
- “Чи є хтось, кому ви довіряєте та до кого можете звернутися за підтримкою, можливо, член сім’ї чи друг? Чи хотіли б ви скористатись моїм телефоном, щоб зателефонувати комусь, хто вам зараз потрібен?”
- “Стосовно подальших дій, найважливішим є те, чого ви хочете та що вам зручно.”

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЩО ПОСТТРАЖДАЛИ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА В ЧАСІ ВІЙНИ

Діти різного віку так само по-різному можуть реагувати на пережите сексуальне насильство, залежно від рівня їхнього розвитку та здатності усвідомлювати події. У дошкільному віці наслідки найчастіше проявляються у вигляді загальних страхів, порушень сну, емоційної нестабільності, підвищеної тривожності та повернення до більш ранніх форм поведінки (смоктання пальця, нетримання сечі, страх розставання з дорослими). Діти молодшого шкільного віку можуть відчувати провину, переживати подію повторно, проявляти агресивність або замкненість, мати труднощі у навчанні та уникати соціальних контактів. У підлітків спостерігаються складніші психоемоційні труднощі: відсторонення, сором, тривога, депресивні стани, ризикована поведінка, проблеми у міжособистісних стосунках. Основна відмінність між віковими групами полягає в ускладненні реакцій з віком, зростанні рівня усвідомлення та зміні форм психологічного реагування.

Можливі виклики, коли ви говорите про пережите сексуальне насильство з дитиною

- **Страх і сором:** дитина може боятися покарання, осуду чи недовіри з боку дорослих.
- **Труднощі у вербалізації:** маленькі діти можуть не мати слів для опису пережитого або плутатися в подіях.
- **Дисоціація та емоційне відключення:** дитина може виглядати байдужою або уникати розмови.
- **Вторинна травматизація:** некоректні питання або тон можуть посилити біль і травму.

Як я можу спробувати впоратись з цими викликами?

- **Довіра до фахівця:** дитині важливо відчувати безпеку, тому розмова має бути м'якою, терплячою і на її умовах.
- **Створення безпечного середовища:** використання м'якого тону та спокійної мови тіла.
- **Використання зрозумілої для дитини мови:** говорити чесно і відкрито, пояснювати кожен крок.
- **Підтримка:** запевнити дитину, що вона не винна у тому, що сталося.
- **Відсутність тиску:** дозволити дитині розповідати у своєму темпі, не примушувати.
- **Уникнення повторної травматизації:** не змушувати дитину повторювати історію багато разів, уникати запитань «Чому?» і тих, що можуть викликати відчуття провини.
- **Використання відкритих запитань:** «Що ти хочеш мені розповісти?»
- **Робота з батьками та опікунами (за можливості):** залучення їх до процесу відновлення дитини.
- **Координація з іншими спеціалістами:** спільна робота з психологами, соціальними працівниками, юристами.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА В ЧАСІ ВІЙНИ

Діти різного віку так само по-різному можуть реагувати на пережите сексуальне насильство, залежно від рівня їхнього розвитку та здатності усвідомлювати події. У дошкільному віці наслідки найчастіше проявляються у вигляді загальних страхів, порушень сну, емоційної нестабільності, підвищеної тривожності та повернення до більш ранніх форм поведінки (смоктання пальця, нетримання сечі, страх розставання з дорослими). Діти молодшого шкільного віку можуть відчувати провину, переживати подію повторно, проявляти агресивність або замкненість, мати труднощі у навчанні та уникати соціальних контактів. У підлітків спостерігаються складніші психоемоційні труднощі: відсторонення, сором, тривога, депресивні стани, ризикована поведінка, проблеми у міжособистісних стосунках. Основна відмінність між віковими групами полягає в ускладненні реакцій з віком, зростанні рівня усвідомлення та зміні форм психологічного реагування.

Можливі виклики, коли ви говорите про пережите сексуальне насильство з дитиною

- **Страх і сором:** дитина може боятися покарання, осуду чи недовіри з боку дорослих.
- **Труднощі у вербалізації:** маленькі діти можуть не мати слів для опису пережитого або плутатися в подіях.
- **Дисоціація та емоційне відключення:** дитина може виглядати байдужою або уникати розмови.
- **Вторинна травматизація:** некоректні питання або тон можуть посилити біль і травму.

Як я можу спробувати впоратись з цими викликами?

- **Довіра до фахівця:** дитині важливо відчувати безпеку, тому розмова має бути м'якою, терплячою і на її умовах.
- **Створення безпечного середовища:** використання м'якого тону та спокійної мови тіла.
- **Використання зрозумілої для дитини мови:** говорити чесно і відкрито, пояснювати кожен крок.
- **Підтримка:** запевнити дитину, що вона не винна у тому, що сталося.
- **Відсутність тиску:** дозволити дитині розповідати у своєму темпі, не примушувати.
- **Уникнення повторної травматизації:** не змушувати дитину повторювати історію багато разів, уникати запитань «Чому?» і тих, що можуть викликати відчуття провини.
- **Використання відкритих запитань:** «Що ти хочеш мені розповісти?»
- **Робота з батьками та опікунами (за можливості):** залучення їх до процесу відновлення дитини.
- **Координація з іншими спеціалістами:** спільна робота з психологами, соціальними працівниками, юристами.

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОБОТИ З ПОСТРАЖДАЛИМИ

В розмові з постраждалими від сексуального насильства може бути корисною навичка активного слухання, це може допомогти краще підтримувати розмову, навіть якщо у вас немає досвіду говорити на такі теми:

Активне слухання – навичка, яка дозволяє не тільки чути слова співрозмовника, але й розуміти та підтримувати його емоційний стан. Це важлива частина комунікації, особливо в роботі з людьми, які пережили травму, адже активне слухання створює безпечне середовище для вираження почуттів і переживань.

Основні принципи активного слухання:

- **Зоровий контакт:** Важливо підтримувати контакт очима, що демонструє вашу увагу і готовність слухати.
- **Кивання головою:** Легке кивання на знак того, що ви слухаєте і розумієте співрозмовника.
- **Узагальнення:** Перефразування сказаного для підтвердження, що ви зрозуміли правильно (наприклад: "Ти хочеш сказати, що...").
- **Визнання емоцій:** Підтвердження і визнання почуттів співрозмовника, навіть якщо ви не повністю згодні з ним (наприклад: "Це справді важко і болісно").
- **Ненасильницький та неоцінюючий підхід:** Слухання без осуду, засудження чи непотрібних коментарів, що можуть поставити під сумнів досвід співрозмовника.

Активне слухання допомагає створити довіру і дає людині відчуття, що її чують і розуміють. Це важливий інструмент для підтримки постраждалих від насильства, оскільки дозволяє їм поділитися своїми переживаннями без страху бути засудженими.

Не слід запитувати про травму, якщо...

- постраждала людина висловлює своє небажання говорити про це
- людина знаходиться в стані шоку
- інша особа присутня і ви не маєте точної певності, що людина хотіла б говорити про це в присутності цієї людини
- якщо людина знаходиться в стані інтоксикації (алкогольне/наркотичне сп'яніння)
- якщо людина має суїцидальні наміри/мала спробу самогубства

ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ ЗАСПОКОЇТИСЬ, ЯКЩО ВОНА ВІДЧУВАЄ СИЛЬНИЙ СТРЕС ЧИ ТРИВОГУ?

В моменти, коли людина згадує про досвід пережиття травми, чи ділиться цим, в неї можуть виникнути стресові реакції, які є нормальними, та з якими їй може бути важко впоратись самотійно. В таких випадках ви можете запропонувати їй зробити одну з цих вправ:

Дихальні вправи

Дихальні вправи допомагають зменшити напругу, оскільки активують парасимпатичну нервову систему, яка заспокоює організм. Повільне і глибоке дихання знижує рівень стресу, уповільнює серцебиття та розслабляє м'язи. Це також дозволяє

швидше переключитися в стресовій ситуації.

- ви можете запропонувати людині сісти зручно і заплющити очі або сфокусувати погляд на одній точці перед собою.
- запропонуйте зробити повільний, глибокий вдих через ніс, рахуючи до чотирьох (1...2...3...4). і затримати дихання на дві секунди (1...2).
- запропонуйте повільно видихнути через рот, рахуючи до шести (1...2...3...4...5...6).
- повторення: зробіть ще 3–5 таких циклів, після цього запропонуйте людині повільно відкрити очі.

Називання предметів

Допомагає переключити увагу і знизити тривогу.

- Запропонуйте людині називати предмети, які вона бачить, спокійно і без поспіху. Наприклад: «чашка», «вікно», «книга». Почніть з п'яти предметів. Після цього можете просити її називати предмети певного кольору (наприклад, лише сині предмети тощо), або певної форми (наприклад, круглі предмети).
- Якщо увага повертається до тривожних думок, попросіть знову зосередитися на предметах і продовжити вправу.

Рух і переключення уваги

Ви також можете попросити людину пройти по кімнаті/випити води/зробити декілька простих рухів. Це може допомогти трохи переключитись в важкий момент і знизити напругу.

ЯКЩО МЕНІ САМОМУ НЕПРОСТО, ЯК Я МОЖУ СОБІ ДОПОМОГТИ?

Робота з темою сексуального насильства може мати значний вплив на емоційний стан і психічне здоров'я. Постійний контакт із травматичними історіями та глибоке співпереживання можуть призвести до емоційного вигорання – виснаження, втрати мотивації та зниження емпатії.

Також існує ризик вторинної (вікарної) травматизації, коли переживання постраждалих починають відгукуватися у вашій свідомості, викликаючи тривогу, порушення сну, зниження працездатності або навіть симптоми, схожі на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Усвідомлення цих ризиків і вчасна підтримка власного ресурсу допомагають зберегти ефективність у роботі та запобігти професійному виснаженню.

Станції самодопомоги

1. Емоційне опрацювання: Визначте емоції, що виникають у вас під час обговорення сексуального насильства, та способи, як з ними впоратися.
2. Усвідомленість і заземлення: виконайте дихальну вправу, переключіться (випити води, сісти зручно, провітрити кімнату тощо).
3. Міні-карта підтримки: визначте свої особисті ресурси і джерела підтримки, звертайтеся до них за потреби.

Що таке ресурси – це все, що допомагає людині почуватись краще та справлятися з труднощами. Це можуть бути сили, підтримка близьких, знання чи навіть улюблені заняття. Ресурси можуть бути як зовнішніми (інші люди, улюблене заняття), так і внутрішніми (власні риси характеру, спогади що допомагають, певний досвід тощо)

Вторинна травматизація – це емоційний та психологічний стан, що виникає у людей, які постійно слухають або працюють з травматичними історіями інших. Це може стосуватися психологів, соціальних працівників, медиків, волонтерів та всіх, хто підтримує постраждалих від насильства чи війни.

Основні ознаки:

- Постійне напруження, тривожність або страх
- Емоційне виснаження та зниження енергії
- Нав'язливі думки чи образи, пов'язані з травматичними історіями інших
- Відчуття безпорадності або втрати сенсу в роботі
- Порушення сну, підвищена дратівливість

Професійне вигорання – це стан фізичного та емоційного виснаження, що розвивається поступово внаслідок хронічного робочого стресу, особливо в умовах високої відповідальності та емоційного навантаження. Це не просто втома чи перевантаження – вигорання призводить до глибокого виснаження, знецінення власної роботи та втрати мотивації.

Основні ознаки:

- Постійне відчуття виснаження та нестачі енергії
- Зниження продуктивності, труднощі з концентрацією
- Втрата відчуття досягнень і професійної ефективності
- Порушення сну, часті головні болі або інші фізичні симптоми

Втома від співчуття – це стан емоційного виснаження, що виникає, коли людина тривалий час підтримує та допомагає тим, хто пережив важкі або травматичні події. Вона може відчувати перевтому, байдужість, зниження емпатії та втрату мотивації до роботи.

Основні ознаки:

- Постійна втома, навіть після відпочинку
- Відчуття безпорадності та емоційне виснаження
- Зниження співчуття або, навпаки, надмірна чутливість до чужого болю
- Дратівливість, тривожність, порушення сну

Це може знижувати ефективність роботи, погіршувати загальний стан і призводити до емоційного виснаження. Тому важливо піклуватися про себе, використовувати стратегії самодопомоги та мати підтримку.

МІЖДИСЦИПЛІНАРНА СПІВПРАЦЯ

Питання для рефлексії:

- Яка моя роль?
- На якому етапі надання допомоги постраждалим я можу бути корисним?
- З якими іншими фахівцями я можу співпрацювати?
- Як саме?
- Які труднощі можуть виникати у межах моєї ролі?
- Як я можу їх подолати?

Ефективна допомога постраждалим можлива лише за умови злагодженої міждисциплінарної співпраці. Міждисциплінарна співпраця дозволяє фахівцям ефективніше реагувати на потреби постраждалих, об'єднуючи різні підходи та експертизу. Така взаємодія не лише покращує якість допомоги, а й сприяє зниженню професійного вигорання завдяки розподілу відповідальності та емоційній підтримці колег. Це є ключовим ресурсом для збереження мотивації та професійної стійкості.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕРЕСКЕРУВАННЯ

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації (Ла Страда): 0 800 500 335 або 116 123
<https://la-strada.org.ua/garyachi-liniyi>

Гаряча лінія превенції суїциду і підтримки психічного здоров'я Lifeline Ukraine: 7333. Працює також у форматі чату: <https://lifelineukraine.com>

Національна гаряча лінія для дітей та молоді:

116 111 (безкоштовно з мобільних телефонів)

0 (800) 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних та мобільних телефонів)

Лінія психологічної підтримки для чоловіків: 2345. Працює також у форматі чату: <https://2345.in.ua>

Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів: 0 800 505 501 або 527

Служба психологічної допомоги «Телефон довіри»: +38 (038) 265 73 28, (038) 269 22 99, +38 (067) 475 42 85, короткий номер - 1550

Контактний центр системи надання безоплатної правової допомоги: 0 800 213 103

Центри допомоги врятованим (UNFPA) діють у різних регіонах України, як у великих містах, так і на базі мобільних бригад. Вони надають комплексну психологічну, соціальну та юридичну підтримку постраждалим: <https://ukraine.unfpa.org/uk/SRC>

Водночас найефективніше перескерування зазвичай відбувається саме на місцевому рівні. Це зумовлено тим, що фахівці в регіонах краще орієнтуються у локальному контексті: знають, які установи надають допомогу стабільно, хто з колег має необхідну компетентність і досвід, які сервіси доступні для постраждалих у тій чи іншій ситуації. Місцеві професійні зв'язки й особистий досвід взаємодії з іншими установами значно підвищують ефективність перенаправлення, роблять його швидшим і чутливішим до потреб постраждалих.

Саме тому може бути корисно:

- Встановлювати зв'язки з іншими фахівцями у вашому регіоні — психологами, медиками, соціальними працівниками, юристами, представниками громадських організацій. Ці контакти можуть стати основою для міждисциплінарної співпраці.
- Обмінюватися досвідом та перевіреними контактами з колегами — у рамках тренінгів, неформального спілкування, робочих чатів чи професійних зустрічей. Особисті рекомендації часто є найбільш надійним джерелом інформації.
- Поступово формувати власний перелік перевірених служб і ресурсів — установ, людей і ініціатив, до яких ви звертались або про які чули від надійних джерел. Варто зазначити, хто з них працює з випадками сексуального насильства, надає кризову допомогу або має досвід з темами, пов'язаними з війною.

СТОРІНКА ДЛЯ НОТАТОК

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Council of Europe. (2024). Working with victims of sexual violence during armed conflict: a manual for Ukrainian prosecutors,
<https://rm.coe.int/ukr-2024-covaw-ii-manual-for-prosecutors-eng-web/1680b1dbe2>
- Council of Europe. (2022). Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події, Навчально-методичний посібник.
<https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f>
- Kather, A. (2024). Addressing conflict-related sexual violence meaningfully.
https://www.boell.de/sites/default/files/2024-06/fact-sheet_adressing-conflict-related-sexual-violence-meaninfully.pdf
- Kather, A., Fatić, A. (2024). Conflict-Related Sexual Violence in Legal Frameworks
https://www.boell.de/sites/default/files/2024-06/fact-sheet_conflict-related-sexual-violence-in-legal-frameworks.pdf
- Survivor's Network. (2022). Rape and sexual abuse support for Sussex .
https://survivorsnetwork.org.uk/wp-content/uploads/2022/05/SN-Self-Help-Guide_v3_9410.pdf
- UNICEF. (2019). Gender-based violence in emergencies operational guide.
<https://www.unicef.org/sites/default/files/2020-05/Gender-Based-Violence-in-Emergencies-Operational-Guide-May-2019.pdf>
- Женевський центр з питань урядування в секторі безпеки (DCAF). (2023). Постраждалоцентричний підхід у комунікації з постраждалими від сексуального насильства, пов'язаного з конфліктом: виклики та рішення.
https://www.wicc.net.ua/media/WEB_Booklet_on%20survivors%20centred%20approach_CRSV-UA.pdf

ДЯКУЄМО ВАМ ЗА ВАШУ РОБОТУ, ВІДДАНІСТЬ І ЧУТЛИВІСТЬ.

Ми віримо, що ці матеріали допоможуть вам у складних ситуаціях, де важливі не лише знання, а й людська присутність.

Матеріал підготовлено в межах проєкту **Zentrum ÜBERLEBEN** (Німеччина) та **Бф «БО "Рокада"»** (Україна) за підтримки ifa / програми zivik, що фінансується Федеральним міністерством закордонних справ Німеччини.

Редакційна робота: Вершибалко Олена, Юрій Нестерко

Контактні дані:

ZENTRUM ÜBERLEBEN
Wissenschaftliche Abteilung
für Trauma u. Transkulturalität
Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH
Turmstr. 21, D-10559 Berlin
Tel.: +49 (0) 30 30 39 06 76
Fax: +49 (0) 30 30 61 43 71
wissenschaft@ueberleben.org

БО "Благодійний фонд "РОКАДА"

вул. В. Чумака, 7, м. Київ
03065 Україна, а/с 108
тел. +38 093 736 36 34
feedback@rokada.org.ua



