



Психічне здоров'я та гендерне насильство

Навчальний посібник з надання
психологічної допомоги особам, які
зазнали сексуального насильства
під час конфліктів



Health and Human Rights Info — це база даних англійською та іспанською мовами, що містить інформацію про вплив порушень прав людини на психічне здоров'я в умовах стихійного лиха, конфлікту та війни. База даних включає перелік публікацій, в яких йде мова про соціально-психологічні заходи на індивідуальному рівні та рівні суспільства. Вона також містить інформацію про організації, що працюють у цій галузі.

Розробку цього посібника фінансувало Міністерство закордонних справ Норвегії та Проект «Психічне здоров'я». Думки, висловлені в ньому, є поглядами виключно авторів і не можуть вважатися проявом офіційної позиції Міністерства закордонних справ Норвегії.

Українською мовою посібник був підготовлений Центром АХАЛАР за фінансової підтримки House-to-House project Fund. Зміст цієї публікації є виключно відповідальністю авторів і не може вважатися виразом офіційної позиції House-to-House project Fund.

© 2014 Health and Human Rights Info, revised 2016 All Rights Reserved

Автори цього посібника доклали значних зусиль для того, щоб інформація, на якій він базується, була точною та актуальною. Рекомендації, тут наведені, не означають, що є доцільним лише один спосіб дій; конкретні результати також не гарантуються. Завжди потрібно враховувати контекст та індивідуальні обставини.

Користувачі цього посібника матимуть доступ до матеріалів та інформації за власним бажанням. Але ми пропонуємо вам дотримуватися основних рекомендацій та акцентувати увагу на повазі та гідності, наскільки це можливо. Завжди пам'ятайте про принцип «Не нашкодьте».

HHRI не несе відповідальності за будь-які прямі чи опосередковані збитки, відповідальність або витрати, які є наслідком використання цього посібника.

Жодна частина цієї публікації не може бути відтворена, збережена в системі пошуку або передана в будь-якій формі або будь-якими способами: електронними, механічними, фотокопіювальними, записами та / або іншим способом без попереднього дозволу HHRI.

ISBN 978-82-690735-2-2

Дизайн та верстка Plain Sense, Женева
Українська версія підготовлена Центром АХАЛАР
Ілюстрації Роберта Андерсона
Ілюстрації на обкладинці: www.shutterstock.com
Переклад Юрія Усовича



Health and Human Rights Info

Kirkegata 5
0153 Oslo
Norway

Email: post@hhri.org
Website: www.hhri.org



AHALAR
CENTER FOR HUMANISTIC
TECHNOLOGIES

AHALAR Center

PO Box 69
Chernihiv 14000
Ukraine

Email: ahalar@gmail.com
Website: www.ahalar.org

Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сторінку посібника www.hhri.org/gbv-training-manual, де також можна завантажити електронну версію посібника.

Гендерне насильство

“Сексуальне насильство в конфлікті - це серйозна сучасна криза, яка зачіпає мільйони людей у всьому світі. Воно використовується політичними та військовими лідерами для досягнення політичних, військових та економічних цілей, руйнуючи саму тканину суспільства. Практично щодня система ООН отримує повідомлення з місця подій про сексуальне насильство, що застосовується як інструмент чи тактика війни. Це безшумна, дешева та ефективна зброя з серйозними та тривалими наслідками, що впливає як на індивіда, так і на шанси на побудову міцного миру. Сексуальне насильство не тільки стає причиною психічних проблем і тілесних ушкоджень у тих, хто його пережив, але й несе руйнування усьому співтовариству: жінки, які пережили насильство, можуть завагітніти, заразитися захворюваннями, які передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ / СНІД, зіткнутися з презирством з боку рідних. Існує застарілий міф, що зґвалтування неминучі під час війни. Але якщо сексуальне насильство можна спланувати, то і покарання має бути неминучим; якщо воно відбувається за чийсь наказом, це має бути засудженим».

Маргот Вольстрьом



Зміст

Передмова	i
Подяка	ii
Вступ	1
Передісторія та наші прагнення	1
Гендерне насильство в більш широкому контексті	2
Для кого призначений цей тренінг?	3
Про що ви дізнаєтесь?	4
Як використовувати посібник	5
Хто може проводити навчання?	5
Структура посібника	5
Як читати посібник	6
Частина I — Відправні точки	
1. Культурні аспекти	9
2. Дотримання прав людини	10
3. Насильство над жінками	11
4. Гендерне насильство в умовах конфліктів та війни	12
5. Поняття «травма»: введення в проблему	13
6. Травми в результаті гендерного та сексуального насильства	14
7. Співвідношення між терапією, психосоціальною роботою та підтримкою в кризових ситуаціях	15
8. Використання символів і метафор	16
9. Використання метафори «Жінка Метелик»	17
10. Вправи на заземлення	18
11. Хто бере участь у цьому навчанні?	19
12. Навички спілкування	20
13. Турбота про себе як хелпера	21
14. Оцінка та навчання	22
15. Короткий огляд основних принципів та ідей	23

Частина II — Навчання

День 1. Знайомство. Тренінг та його цілі	28
Обґрунтованість прав людини	30
Про тренінг	32
Хороший хелпер	34
Що таке травма? Що робить переживання травмуючими?	36
Якими можуть бути травматичні реакції?	38
Жінка Метелик. Її хороше життя	40
День 2. Життя перевернулося догори ногами	46
Гостра травма	54
Застосування історії на практиці	56
Тригери (нагадування про травму) і спогади	58
Нав'язливі спогади	64
Короткий висновок про нав'язливі спогади	68
Стабілізація. Демонстрація набору інструментів	70
Вікно толерантності	72
День 3. Знову про хорошого хелпера	74
Впровадження навичок відновлення	76
Управління травматичними спогадами	78
Створення безпечного місця	80
Використання інструментів і вправ	82
Навички відновлення 1	84
Навички відновлення 2	86
Узагальнюючи інформацію про інструментарій	96
Коли уціліла розповідає хелперу свою історію	98
Стабілізація та захист уцілілої, котра хоче подати заяву про те, що з нею сталося	100
Захист уцілілої після заяви про те, що з нею сталося	102
Усунення проблем зі сном і нічними кошмарами	108
Підготовка до повернення в громаду	110
Підготовка уцілілої до возз'єднання з родиною та колом спілкування	112
Завершення історії	114
Дослідження різних завершень історії	116
Використання отриманих знань у подальшій роботі учасників	118

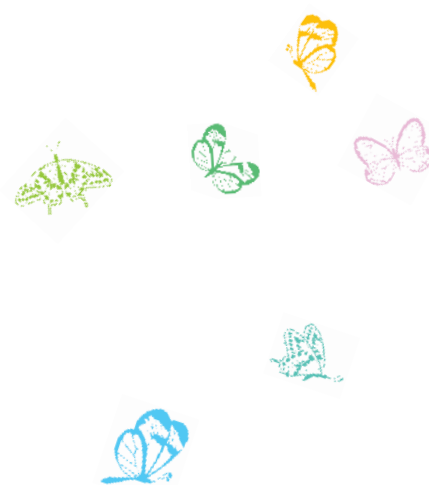


Частина III — Теорія

1. Травма	123
2. Наслідки зґвалтування. Діти, народжені в результаті зґвалтування	131
3. Культурний контекст та розуміння травми	134
4. Навички спілкування	137
5. Допомога хелперам	139
6. Зв'язок з громадою	141
7. Повернення в громаду	144
8. Заява про зґвалтування	145
9. Приклади рольових ігор	149
10. Подальші кроки	153

Додатки

Додаток 1. Про авторів	155
Додаток 2. Вправи на заземлення	156
Додаток 3. Посилання та додаткова література	161
Додаток 4. Ілюстративний матеріал	168
Додаток 5. Анкета для учасників після проходження тренінгу	174



Передмова

Цей тренінговий матеріал створений для тих, хто надає допомогу і підтримує жінок, які уцілили після гендерного насильства (GBV) і отримали сексуальні травми під час стихійного лиха, війни та конфліктів. Ми сподіваємося, він буде корисний тим, хто працює з проблемами гендерного насильства і в інших умовах.

Існує ряд посібників та рекомендацій, що стосуються різних важливих аспектів проблеми гендерного насильства, в тому числі - в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема, його профілактику, виховання чоловіків та хлопців. Огляд найважливіших внесків у цю сферу можна знайти на сторінці 2 (*Гендерно* зумовлене насильство в більш широкому контексті). Метою саме цього посібника є надання додаткової інформації про вплив гендерного насильства на психічне здоров'я, а також про те, як використовувати ці знання під час спілкування з тими, хто його пережив. Ми сподіваємось, тренінг допоможе хелперам у важливій роботі, яку вони виконують. Зокрема, ми сподіваємось, допоможе визначити та зрозуміти реакції на травму, а також справлятися з різними видами коротко- та довгострокових реакцій жінок після перенесених травмуючих подій.

Цей тренінг розроблений для використання в ситуаціях, коли хелпери мають обмежений доступ до спеціалізованих медичних служб або взагалі його не мають, та коли гуманітарні працівники повинні боротися з серйозними людськими втратами, скорботою та стражданням у розпал небезпеки, конфліктів і воєн.

Цей посібник можна використовувати різними способами. Це може доповнити та поглибити розуміння тих, хто вже має досвід та компетенції. Однак його головне призначення - навчити хелперів працювати та розуміти травми. Ми сподіваємось, це забезпечить надійний інструмент для тих осіб, які навчають інших хелперів, і для груп хелперів, яким потрібні матеріали для самостійного вивчення. Текст посібника можна прочитати, вивчити та обговорити, а вправи, які він містить, перевірити та застосувати в груповій роботі та під час вивчення теми.

У посібнику розглянуте психологічне значення травми та вплив травмуючих подій на психічне здоров'я. Які ознаки сильного стресу? Як їх можна оцінити та зрозуміти? Як підступитися до жінки, яка перебуває у край пригніченому стані після пережитих жахливих і жорстоких подій? Як створити безпечний простір для проведення підтримуючих бесід та здійснення різних форм контакту, здатних допомогти уцілілим оговтатися та відновитися?

Повага – це ключовий фактор. Бажання допомоги та вислухати, дозволити уцілілим самостійно контролювати свої історії, а також повага до їх рішучості - важливі фактори, що визначають застосований підхід. Крім того, хелперу необхідно знати, як використовувати близькість та віддалення, як надати позитивну підтримку та як з розумінням ставитися до мовчання. Посібник містить елементи теорії (особливо в частині III), але в центрі уваги - навчання практичним технікам, які прямо сприяють уцілілим. Ми сподіваємося, що посібник надасть інструменти для допомоги людям, які зазнали гендерного насильства, аби вони могли повернутися до нормального життя та набули почуття власної гідності.



Подяка

Багато людей зробили внесок у цю роботу. Ми особливо дякуємо співробітникам нашого Психосоціального довідкового центру Міжнародній федерації Червоного Хреста та Червоного Півмісяця (IFRC), які не тільки підтримали проект, але також розглянули кілька чорнових варіантів; також Міжнародній Жіночій Лізі (LIMPAL, Колумбія) за розгляд чорнового варіанту та підготовку першого пілотного навчання в Колумбії. Ми також дякуємо Правозахисному фонду Туреччини за підготовку та сприяння другому пілотному проекту в Адані, Туреччина; AFESIP – Камбоджа за підготовку та сприяння третьому пілотному навчанню в Камбоджі; Крістін Андреа Вілманн за керування міні-пілотом в Осло, Норвегія; Арабському ресурсному колективу у Бейруті, Ліван, за планування та сприяння навчанню в Аммані, Йорданія. NHRİ дякує всім, хто брав участь у цих пілотах, за відгуки, а також усім, хто переглянув проект. Ми особливо дякуємо Роберту Арчеру та Файроуз Ель Том у Plain Sense за їх цінний внесок у редагування та доопрацювання документа.

Ця робота була профінансована Міністерством закордонних справ Норвегії, і ми дуже вдячні співробітникам Міністерства за підтримку, інтерес та впевненість. Цей посібник був би неможливим без щедрої підтримки та додаткового фінансування від Норвезького проекту психічного здоров'я, який впродовж багатьох років поширює інформацію про охорону здоров'я та права людини, а також залишається рішуче відданим цьому посібнику та його цілям.

Метафору жінки Метелика розробили Джудіт ван дер Веель та Аніка Віз. Вона описана у *Butterfly Woman: Handbook for women who live difficult lives* (Осло: Sommerfuglkvinnens forlag) – посібнику, який вони використовують у навчанні. Метафора включена до цього посібника з дозволу авторів.

Текст підготувала команда у складі:

Nora Sveaass (відповідальна за проект)
Katinka Salvesen
Annika With
Helen Christie
Doris Drews
Solveig Dahl
Kristina Josefin Larsson
Elisabeth Ng Langdal

Додаткова інформація про авторів - у [Додатку 1](#).





Вступ

Передісторія та наші прагнення

В останні роки було розроблено кілька посібників та вказівок у галузі травми. Деякі з них присвячені темі гендерного насильства (GBV), його наслідкам, способам попередження та захисту. У цьому ж посібнику основну увагу приділено психічному здоров'ю тих, хто пережив емоційні травми, особливо, обумовлені гендерним насильством. Його мета - доповнити максимально практичними рекомендаціями дані, ої викладені в літературі. У посібнику запропоновані підходи та техніки, спрямовані на задоволення психологічних потреб уцілілих в результаті гендерного насильства. Хелпери можуть їх використовувати, коли надають допомогу особам, жертвам цій формі насильства. Ми сподіваємося, що представлені підходи будуть корисні і в роботі з людьми, які пережили інші форми травм.

У посібнику розглянуті питання:

- Що таке травма в психологічному сенсі?
- Як травмуючі події впливають на психічне здоров'я?
- Які ознаки сильного стресу, і як їх можна оцінити?
- Як створити безпечний простір для підтримки бесід і здійснення контакту?
- Які підходи можуть допомогти уцілілим впоратися з травмою та продовжувати жити?

Цей посібник – ресурс для хелперів, які працюють у надзвичайних ситуаціях з мінімальним доступом або за відсутності доступу до спеціалізованого медичного обслуговування, для співробітників системи охорони здоров'я зі спеціалізацією в психології чи психіатрії. Ми сподіваємося, що це допоможе хелперам виявити та зрозуміти ознаки стресу та ефективніше боротися з гострими фазами травми. Наша мотивація - надати інструменти та підходи, здатні стабілізувати психологічний стан уцілілих після пережитих травмуючих подій, допомогти їм впоратися з ситуаціями, які викликають травмуючі спогади, а також навчити їх контролювати власні життя.

Також розглянемо такі проблемні моменти, як стрес, якому піддаються самі хелпери, ризик пережити вторинну травму, а також потреба в підтримці та спілкуванні самих хелперів.

Додаткові навчальні матеріали доступні в інших джерелах. На сайті HHRI (www.hhri.org) створена сторінка про гендерне насильство, де ви знайдете відповідні публікації та рекомендації, а також назви організацій, що працюють над цими проблемами, адреси сайтів. Переліки публікацій по окремих темах доповнюються постійно та доступні за посиланнями на матеріали тренінгу.

У цьому посібнику дані рекомендації по роботі, в першу чергу, з жінками та дівчатами, котрі уцілили після сексуального насильства. Однак чоловіки та юнаки теж стають об'єктами сексуального насильства, і це часто дуже складна тема для розмови. Посібник можна адаптувати для роботи з чоловіками, які постраждали в результаті гендерного насильства. Окремий модуль тренінгу необхідно присвятити роботі з дітьми (хлопчиками та дівчатами), які вижили після гендерного насильства. У матеріалах до тренінгу є посилання на документи з теми гендерного насильства щодо дітей і чоловіків, але потреби таких осіб детально не описані, а ситуації, в яких вони могли виявитися, не проаналізовані докладно.

Гендерне насильство в більш широкому контексті

Гендерне насильство не відбувається ізольовано. Під час розгляду та ухвалення оперативних заходів щодо захисту психічного здоров'я уцілілих необхідно враховувати більш широкий гуманітарний напрямок.

У «Рекомендаціях щодо застосування оперативних заходів по боротьбі з гендерним насильством в гуманітарних ситуаціях», оприлюднених **Міжвідомчим постійним комітетом (МПК) (IASC 2015)**, визначено мінімум підтримки, яку необхідно надавати для запобігання гендерно обумовленому насильству, та як реагувати на нього. Щоб впоратися з безпосередніми фізичними травмами внаслідок гендерного насильства, потрібна психологічна та соціальна підтримка, захист та правова допомога.

Водночас допомогти усунути причини гендерного насильства та фактори, що йому сприяють, повинні профілактичні програми. Ті, хто створює програми захисту або надає послуги із захисту, повинні володіти відповідними знаннями та навичками, вміти проявляти співчуття. Медичні працівники, які підтримують психічне здоров'я та надають соціально-психологічну допомогу, можуть нашкодити пацієнтам, якщо в таких непростих ситуаціях будуть діяти непрофесійно. **IASC «Керівні принципи МПК щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях» (2008 р)** містять перелік рекомендацій і заборон, які стосуються дій і поведінки в таких ситуаціях.

Людина, уціліла після гендерного насильства, потребує підтримки на різних етапах у різних формах. Якщо громади знаходяться в умовах конфлікту або механізми надзвичайних дій і захисту не функціонують, навчати хелперів навичкам надання допомоги у випадках гендерного насильства або створювати умови для відновлення може бути складно. Під час планування навчання необхідно ознайомитися з **таблицею в розділі 3 «Керівні принципи МПК» (2005 р.)**. Вона містить перелік заходів щодо запобігання сексуальному насильству та відповідного реагування на нього в надзвичайних ситуаціях.

Хелперам також слід засвоїти та дотримуватися **чотирьох принципів захисту**. У посібнику в рамках проекту «Сфера» (2011 р.) зазначено, що заходи захисту покликані надавати допомогу, протистояти заповідянню шкоди, захищати від насильства чи примусу та допомагати людям, які пережили стихійні лиха або збройні конфлікти, відстоювати свої права. Ці чотири принципи визначають основні зобов'язання, пов'язані з гуманітарною допомогою, і повинні виконуватися.

Цінним довідковим інструментом є **«Гендерний довідник»**. Це практичні рекомендації про керівні ролі, в тому числі про основні обов'язки та конкретні дії, що повинні бути присутні в кожному плані координації реагування на проблеми уцілілих і постраждалих від гендерного насильства в надзвичайних ситуаціях. Багато країн, особливо ті, що регулярно страждають від стихійних лих або конфліктів, створюють плани дій у надзвичайних ситуаціях. У таких планах потрібно прописувати ініціативи щодо запобігання гендерному насильству та шляхи реагування на нього. При цьому завжди необхідно застосовувати вже наявні знання та можливості, щоб не винаходити велосипед.

Доповідь «Психічне здоров'я та психосоціальна допомога уцілілим після сексуального насильства в умовах конфлікту: принципи і заходи» (ВОЗ, 2012 р.) - це вступ до проблеми психічного здоров'я та гендерно зумовленого насильства. Щоб переконатися, що клінічний супровід уцілілих здійснюється правильно, ознайомтеся з доповіддю **«Клінічний супровід жертв насильства» (ВОЗ, 2004р.)**. У ньому описані найкращі практики та коротко викладені проблеми, які необхідно вирішувати.

Для кого призначений цей тренінг?

Це тренінг, а не посібник з терапії. Він створений для осіб, які безпосередньо забезпечують допомогу та підтримку людям, котрі зазнали порушень прав людини та жорстокого поводження, зокрема, гендерного та сексуального насильства. Також він призначений персоналу, який підтримує інших медичних працівників, що працюють серед уцілілих та з групами уцілілих. Це може бути:

- Персонал установ первинної медичної допомоги
- Гуманітарні працівники, що працюють в надзвичайних ситуаціях
- Співробітники в таборах біженців
- Представники різних установ з надання послуг
- Добровільні медичні працівники при неурядових організаціях

Людам, які надають первинну медичну допомогу та проходять це навчання, не обов'язково мати офіційну медичну освіту або підготовку (медсестра, психолог, лікар). Важливо, щоб учасники налагодили тісні контакти з уцілілими, виконуючи роль хелпера, надаючи гуманітарну допомогу і т.п.

Під «групою уцілілих» маються на увазі люди, які стали свідками або сами пережили насильства на гендерному ґрунті:

- Катування, включаючи сексуальне насильство
- Жорстоке ставлення й таке, що принижує людську гідність
- Насильство в умовах війни

Увагу в посібнику сконцентровано на уцілілих після такого насильства в умовах стихійних лих і конфліктів, які характеризуються як надзвичайні ситуації. Особливу увагу **приділено жінкам, які пережили гендерне насильство**. Для цілей цього посібника «уцілілими» названі жінки, яким загрожувала серйозна небезпека, права яких були порушені і людська гідність яких опинилася під загрозою через навмисні принизливі або насильницькі дії.



Про що ви дізнаєтесь?

Навчаючись з використанням посібника, учасники та учасниці обговорюватимуть вплив травматичних подій на окремих осіб та їх реакції. Також вони почнуть розуміти, чому ці реакції повторюються та проявляються так сильно та тривожно. Під час розповідей тренерів, виконання вправ та активної співпраці в групі, учасники визначають тлумачення поняття «травма» й опановують практичні способи подолання викликаних нею реакцій. Повторюючи вправи, вони розвивають нові навички, які будуть корисні в роботі з людьми, що пережили травму, й одночасно формують повагу до їх реакцій. Мета - дозволити хелперам застосовувати на практиці навички та підходи, які вони опанували під час тренінгу, сформулювати певні погляди, незалежно від того, працюють вони з уцілілими тривалий період або зустрічаються з ними час від часу.

Вправи на заземлення та рольові ігри можуть здатися складними для тих учасників, які не звикли до подібних завдань. Проте це дуже важлива частина навчання, завдяки цим завданням учасники та учасниці відчувають фізіологічні та психологічні ефекти на собі.

Історія жінки-метелика, яка розглядається під час навчання, виконує кілька функцій.

- Вигадана історія може стати відправною точкою для переосмислення набутого досвіду.
- Встановлюється зв'язок між набутими навичками та історією, що допомагає зміцнити пам'ять і сприяє навчанню.
- Оскільки на цьому прикладі стає зрозумілим, що кожна людина однаково реагує на гендерне насильство, переказ історій є цінним інструментом для роботи з тими, хто вижив.
- Зміни, що відбуваються з людиною, котра пережила травму, можна описувати загальною та використовуючи розмовну мову: раптові зміни в поведінці, реакціях та почуттях після травми; невластиві йому раніше фізичні реакції; зміни у взаєминах з іншими людьми та навколишнім світом. Звичайно, з клінічної точки зору реакції у різних людей відрізняються, але історія може відображати загальні форми реагування та ті, що часто зустрічаються.
- З її допомогою можна зрозуміти, як конкретні інструменти та вправи допомагають уцілілим. Наочні приклади, включені в контекст історії, збагачують навчання та посилюють його ефект.

Додаткова інформація про травми та травматичні реакції міститься в частині III.



Як використовувати посібник

Посібник дозволить вам як тренеру провести триденний семінар. Посібник може бути використаний в процесі роботи з групою хелперів для контролю їх діяльності або навчання. Він також призначений для використання під час навчання тренерів (Тренінг для тренерів).

Коли ми в нашому посібнику згадуємо тренера, то маємо на увазі людину, яка проводить тренінг, незалежно від того, чи його учасники є практикуючими хелперами, чи інструкторами, які згодом самі навчатимуть інших.

У посібнику надається підготовча та довідкова інформація для тренера (особи, яка проводить навчання) - на сторінці зліва, а також інформація, яка буде представлена групі, - на сторінці з правого боку. Посібник також може бути використаний як ресурс для співробітників, які безпосередньо контактують з уцілілими, незалежно від умов їх навчання. Опис кожного кроку навчання супроводжується інструкціями. Ми сподіваємося, що хелпери та учасники тренінгу (а також співробітники, які безпосередньо контактують з уцілілими) зможуть набути навички, які допоможуть їм закласти міцну й надійну основу для роботи з уцілілими. Виконуючи вправи, прослуховуючи історію та вивчаючи різні підходи до роботи з травмами та реакціями на травми, хелпери та учасники тренінгу розвиватимуть навички, які стануть їм у нагоді для роботи з тими, хто пережив насильство.

Хто може проводити навчання?

Для проведення навчання необхідно добре знати цей посібник та розділи частини I, а також інформацію частини III. Частина III містить додаткові довідкові матеріали, які можуть бути корисними під час навчання або для більш поглибленого читання.

Тренер також повинен ознайомитися з групою або хоча б з умовами, в яких проходить навчання, володіти місцевою мовою, розуміти місцеві культуру та традиції.

Під час або після навчання професійні медичні працівники по можливості мають надавати консультації, вирішуючи важкі питання або ситуації, що виникають по ходу.

Необхідно розуміти, що навчання може викликати стрес або тривогу в учасників, які щодня піддаються важкому ефекту цієї проблеми. Можливо, деякі учасники самі переживали насильницькі дії, тож є ризик спровокувати у них болючі спогади під час викладання курсу. В такому випадку тренеру та групі може знадобитися додатковий час для роздумів, підтримки та пошуку способів задоволення особливих потреб.

Структура посібника

Публікація складається з трьох частин.

- У частині I «Відправні точки», описуються основні ідеї, теми та зміст тренінгу. У 15 розділах розповідається, що необхідно знати тренерам та хелперам (учасникам), щоб почати навчання.
- У частині II, *Тренінг* розписаний на три дні. Він включає вправи та рекомендації як для тренера, так і для учасників; особлива увага приділяється вивченню питань про травму, зокрема, як допомогти уцілілим відновитися.
- Частина III містить елементи теорії у Додатку 3.

Як читати посібник

- У частинах I і III текст викладено звичайним чином, а сторінки необхідно читати послідовно.
- У частині II, навпаки, ліву та праву сторінки слід читати разом. Ліва сторінка містить поради та довідкову інформацію, зазвичай призначену тренеру. На правій сторінці описується, що тренер каже учасникам, і що вони роблять.
- Учасники бачать і можуть використовувати ліву сторінку під час навчання. Вони можуть використовувати її і в подальшому, коли самі стануть тренерами.

Опис символів в частині II

ДЛЯ ТРЕНЕРА	СКАЗАНЕ ВГОЛОС
<p>Ліва сторінка Вказівки для тренера.</p>	<p>Права сторінка Все, що треба сказати вголос.</p>
<p>ВПРАВА  Вправи для пленарних занять або невеликих груп.</p>	<p>ВПРАВА НА ЗАЗЕМЛЕННЯ  Вправи на заземлення: допомога постраждалим, які панікують або втрачають енергію.</p>
<p>РОЛЬОВА ВПРАВА  Попарні рольові ігри.</p>	<p>ДИСКУСІЯ  Обговорення на пленарних заняттях або в маленьких групах.</p>
<p>ОСНОВНІ ДУМКИ  Ключові моменти, які потрібно запам'ятати (наприклад, «В історії розповідається про те, що...»).</p>	<p>НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ Навчальна інструкція: педагогічні рекомендації для тренера.</p>
<p><i>Одного разу...</i></p>	<p>Історія Жінки Метелика.</p>

- Досвідчений тренер може пропустити частини публікації, які не належать до кола інтересів групи або відповідних обставин, та приділити більше часу темам, які мають особливе значення.
- В публікації звернення завжди робиться безпосередньо до тренера та учасників тренінгу.
- Частина III містить додаткову інформацію з питань, які обговорюються під час навчання (частина II). Матеріали в частині III відображені приблизно в тому ж порядку, в якому вони з'являються в частині II.
- У деяких розділах частини III обговорюються питання, що не розглядаються під час навчання. Зокрема, містять інформацію про стан дітей, що народилися в результаті сексуального насильства. У частині I і частині II містяться посилання на частину III для отримання додаткової інформації.
- У публікації також згадуються запропоновані перерви в навчанні. Перед початком тренінгу інструкторам слід обговорити з групою тривалість кожного заняття. Часто це питання загально прийнятої практики. Деякі групи роблять перерви кожні 45 хвилин, інші вважають за краще проводити заняття, що тривають 90 хвилин або 2 години. Тренери повинні уважно оцінювати потреби групи в перервах.



Частина I

Відправні ТОЧКИ

Частина I поділена на 15 розділів. Розділи 1-7 надають деяку загальну та базову теоретичну інформацію, про яку йде мова на тренінгу. У розділах 8-14 розміщений зміст тренінгу. Розділ 15 узагальнює базові принципи тренінгу.

Таким чином, частина I передбачає, що тренери та хелпери повинні це знати перед початком тренінгу. Більш детальну інформацію щодо обговорюваних тем дивіться в частині III.

Зміст частини І

1. Культурні аспекти	9
2. Дотримання прав людини	10
3. Насильство над жінками	11
4. Гендерне насильство в умовах конфліктів та війни	12
5. Поняття «травма»: введення в проблему	13
6. Травми в результаті гендерного та сексуального насильства	14
7. Співвідношення між терапією, психосоціальною роботою та підтримкою в кризових ситуаціях	15
8. Використання символів і метафор	16
9. Використання метафори «Жінка Метелик»	17
10. Вправи на заземлення	18
11. Хто бере участь у цьому навчанні?	19
12. Навички спілкування	20
13. Турбота про себе як хелпера	21
14. Оцінка та навчання	22
15. Короткий огляд основних принципів та ідей	23



1. Культурні аспекти

Мета. Проаналізувати інтерпретацію розладів, отриманих у результаті травми, та їх симптомів у різних частинах світу. Деякі культурні чинники, які слід враховувати при роботі з уцілілими.

У психологічному сенсі люди реагують на небезпеку і шок більш-менш однаково всюди, незалежно від їхньої культури. Якщо людина пережила пограбування у Франції, була захоплена війною в Конго або розорена в результаті цунамі в Таїланді, фізичні реакції на основі людської фізіології та пов'язаних з нею рефлексів будуть схожі. Проте під впливом культури способи прояву та інтерпретації людської поведінки можуть істотно різнитися.

Культура дозволяє людям спільно створювати громади. Завдяки культурі ми передаємо ідеї, цінності та спосіб життя, а також всі знання і вміння, необхідні громаді для виживання і процвітання впродовж століть.

Коли ми зустрічаємо тих, хто пережив травму, проявлені тілесні реакції можуть бути спільними для більшості осіб, які зазнали травмуючих подій; і в той же час уцілілі люди можуть усвідомити та висловити ці реакції різними способами. Як хелпери ми повинні розуміти ці культурні інтерпретації та розбиратися в них, але при цьому спиратися на власні переконання, оскільки, природно, теж маємо певні культурні цінності й особливості.

У міжнародному діагностичному керівництві DSM-IV йдеться про так звані культурально-специфічні синдроми (КСС). Ми можемо знайти багато синдромів у специфічних товариствах і культурних зонах. Підкреслюється, що в різних суспільствах і культурах існують різні способи інтерпретації подібних форм травмуючих подій і реагування на них. В діагностичному керівництві APA 2002 описані п'ять елементів культуральної оцінки: культурна ідентичність індивіда; культурні пояснення хвороби індивіда; вплив психосоціального оточення пацієнта і функціонування в ньому; елементи культури в професійних зв'язках пацієнта; використання культурального оцінювання для визначення діагнозу та догляду.

Для досягнення нашої мети важливо пам'ятати, що люди можуть судити про психічне захворювання з точки зору моралі. Вони можуть вважати, що хвороба - це результат слабохарактерності, і не визнавати, що до неї могла призвести травма. Недуга може асоціюватися з соромом, що призводить до ізоляції.

Таким чином, до людей, які пережили важкі травми, важливо застосовувати індивідуальний підхід, оскільки різне культурне походження може вимагати різних підходів. Водночас не слід робити поспішних висновків на основі знань про певну культуру. Навпаки, необхідно бути відкритими та чуйними до смислового змісту і цінностей.

Цей посібник призначений для використання в різних куточках світу, тому важливо пам'ятати, що аспекти культури різняться, і що культурні відмінності можуть вплинути на реакції та поведінку постраждалих, а також на їх соціальне середовище. У той же час варто підкреслити, що багато фізичних і психологічних реакцій на небезпеку та загрозу є загальними для всіх людей.



2. Дотримання прав людини

Мета. Закріпити розуміння принципів прав людини, зокрема, прав жінок, а також наслідків їх порушення.

Права людини - це права, якими наділяються всі люди. Міжнародні угоди про права людини засвідчують, що кожен індивід має людську гідність та певні невід'ємні права. У Загальній декларації про права людини ООН (1948 г.) зазначено, що визнання цих прав - основа свободи, справедливості та миру.

Під «правами людини» маються на увазі матеріальні права, встановлені та кодифіковані в міжнародних договорах, деклараціях та угодах, механізми або інститути, що впроваджують у дію ці права або стежать за їх виконанням, наприклад, розслідуючи скарги про порушення цих прав, роз'яснюючи особливості застосування та суть принципів прав людини, а також забезпечуючи виконання державами їх зобов'язань, прийнятих під час підписання угод про права людини.

Права людини засвідчують гідність та фізичну недоторканність кожної людини та її право на гідність та фізичну недоторканність. Зокрема, вони забороняють усі форми жорстокого, нелюдського та принизливого поводження. Загрози життю та інші порушення прав дуже серйозно впливають на життя людей, завдаючи шкоди або руйнуючи її здоров'я та добробут. Ось чому повага до прав людини лежить в основі нашої роботи з жінками в галузі охорони здоров'я (а також з чоловіками та дітьми) і керує нашими підходами, які ми застосовуємо.

Цей тренінг заснований на стандартах прав людини, і саме вони надихнули нас на його створення. Для практичної психологічної роботи також важливо вміти визначати права та їх порушення. Розуміння досвіду учасників та постраждалих з точки зору прав і їх порушення може бути продуктивним і формувати правильне уявлення, а також надати уцілілим та їх помічникам цінні інструменти. Усвідомлення прав людини та їх важливе значення для всіх може стати цінним ресурсом під час роботи з людьми, чий права жорстоко нехтуються. Правозахисні цінності можуть допомогти нам як зрозуміти страждання, з якими ми стикаємося, так і знайти способи шанобливо відреагувати на них та допомогти.



3. Насильство над жінками

Мета. Уточнити значення поняття «сексуальне насильство» (GBV) та підкреслити, що насильство над жінками є порушенням прав людини.

У 1993 р. Декларація ООН про викорінення насильства щодо жінок запропонувала перше офіційне визначення гендерного насильства: «Будь-який акт насильства, здійснений на підставі статевої ознаки, який заподіює або може заподіяти фізичну, статеву чи психологічну шкоду або страждання жінкам, а також загрози здійснення таких актів, примус або довільне позбавлення волі, будь то в суспільному чи особистому житті».

З точки зору влади очевидно, що слабкіша з двох сторін завжди більш вразлива і піддається більш високому ризику заподіяння шкоди. Гендерну нерівність, таким чином, можна пов'язати з актами гендерно обумовленого насильства. Проте це твердження часто розглядається як відображення західного способу мислення. Іноді виникають заперечення з приводу того, що суть заклику до запобігання гендерно зумовленому насильству не завжди полягає в захисті або підтримці міжнародних прав людини, а саме в нав'язуванні західних цінностей. Ми вважаємо, що культуру не можна використовувати як привід для виправдання гендерного насильства. Травми, страх і вразливість, з якими стикаються жінки, коли зазнають насильства, підтримують і підсилюють традиційне та культурне співвідношення сил, що зміцнює умови та відносини, що дозволяють гендерному насильству продовжувати існувати. Наприклад, вони можуть поглибити припущення: якщо жінку зґвалтували – в цьому винна вона сама (Юксел, 2012 р.).

Права людини часто порушують щодо жінок у багатьох місцях. Кофі Аннан (1999р.) сказав: «Насильство над жінками є, ймовірно, найбільш ганебним з порушень прав людини. І, мабуть, найпоширенішим. Для нього немає географічних, культурних або матеріальних кордонів. Поки воно існує, ми не можемо заявляти про досягнення реального прогресу в справі рівності, розвитку та миру». Поняття «насильство над жінками» належить до ряду актів порушення прав людини щодо жінок, серед яких, у тому числі: заподіяння фізичної, психологічної або сексуальної шкоди або загроза збитків. Це зустрічається в сім'ях і в суспільстві; часто відбувається вдома за участю осіб, з якими жінка перебуває в тісних взаєминах; але також трапляється в публічних місцях, на вулиці. У будь-якому випадку відповідальні за це часто можуть залишитися безкарними за свої дії, незважаючи на серйозні наслідки для самих постраждалих, а також їх сімей і суспільства.

За останні роки ООН і зростаюча кількість держав зробили важливий крок, визнавши насильство над жінками проблемою прав людини - соціальним механізмом, через що жінки вимушено перебувають у залежному становищі від чоловіків, а також часто стають знедоленими та ізольованими. Захист жінок від цієї форми насильства став міжнародним пріоритетом. Ця проблема вже давно не вважається особистою справою: держави зобов'язані запобігати їй, карати тих, хто за це відповідальний, і відшкодовувати збиток уцілілим.



4. Гендерне насильство в умовах конфліктів та війни

Мета. Уточнити значення поняття «гендерне або сексуальне насильство» в умовах воєн, чому його називають «знаряддям війни», а також як воно впливає на окремих осіб і суспільство в цілому.

Гендерне насильство в умовах воєн часто здається непередбачуваним і випадковим, але його використовують як стратегічну зброю для перемоги та приниження супротивника. Впродовж століть воно було характерною рисою воєн і конфліктів, і сьогодні в цьому контексті асоціюється з етнічними чистками, геноцидом, сексуальним рабством, примусової проституцією, торгівлею людьми, викраденнями (в основному молодих дівчат), залежністю від чоловіків-благодійників у таборах біженців тощо. Згвалтування використовують як знаряддя війни для залякування та приниження сімей і громад, а також позбавлення людської гідності тих, кого вважають ворогами. Жінок часто примушують надавати сексуальні послуги солдатам.

У червні 2008 р. Рада Безпеки ООН одногосно ухвалила резолюцію 1820 (SCR 1820), яка розглядає питання сексуального насильства в ситуації збройного конфлікту та в подальший період. У 2009 р. Рада Безпеки ухвалила резолюцію 1888, яка закликала держави-члени вжити ефективні заходи, щоб припинити використовувати сексуальне насильство в якості тактики ведення війни. У резолюції 1888 йдеться про практичне виконання деяких рекомендацій, викладених у резолюції SCR 1820. Завдяки цим резолюціям міжнародне співтовариство чітко підтвердило, що сексуальне насильство застосовується для ведення війни, і що така поведінка суворо заборонена. Згвалтування під час війни тепер вважається військовим злочином.

Згвалтування розглядається як знаряддя війни, оскільки його використовують для руйнування громад зсередини. У багатьох суспільствах жінки відповідають за виховання молоді та догляд за людьми старшого віку, а під час війни вони можуть бути годувальницями сім'ї. Принизити жінку - означає також принизити її чоловіка, який не зміг захистити її. Згвалтування руйнує довіру та соціальні зв'язки. Після згвалтування від багатьох жінок відвертаються, таврують ганьбою та ізолюють. Згвалтування під час війни та вагітність в результаті нього також слугували для етнічної чистки, щоб продемонструвати владу та знищити ворога. Гендерне насильство під час війни мало дуже серйозні наслідки. З точки зору психології, це велика травма, яка часто викликає сильний фізичний біль і страх. Часто жінкам передаються захворювання, особливо в умовах небезпеки, відсутності доступу до медичної допомоги та інших видів підтримки. Тому вкрай важливо допомагати жінкам, які пережили насильство, щоб відновити їх людську гідність та самоповагу, створити умови, в яких вони відчують себе захищеною частиною суспільства.



5. Поняття «травма»: введення в проблему

Мета. Детально розглянути поняття «травма» та «травмуючі події», а також їх вплив на людей.

Травма - це рана. В медицині та психології це серйозне фізичне або психічне ушкодження, яке в тому числі несе загрозу життю або фізичній недоторканності. Згідно з думками Джудіт Герман (1992, стор. 33), травма - це «особиста зустріч зі смертю та насильством».

Травмуюча подія - це подія, яка може викликати психічну чи фізичну травму. При зіткненні з нею негайною реакцією тіла та розуму є боротьба за виживання. Згідно з поведінковими теоріями, вона виражається реакціями «бий, біжи або замри», тобто смиренням або «удаванням з себе мертвого».

Травмуюча подія часто змінює спосіб сприйняття світу. Постраждалі можуть втратити почуття власної безпеки, почуватися вразливими та безпорадними. Якщо така подія включає насильство з наміром заподіяти біль, уцілілі можуть втратити довіру до інших людей, а світ їх взаємин може істотно порушитися. Приватне зіткнення з насильством з боку людини або внаслідок дій людини вважається найбільш серйозною формою травми, яка, ймовірно, має найбільш тривалий вплив.

Втрата безпеки, контролю та довіри зазвичай призводить до депресії (глибокої печалі, небажання жити та ін.) або тривоги. Особисте зіткнення з насильством та смертю може також переслідувати й мучити уцілілу в сновидіннях або повсякденному житті, змушуючи її повторно переживати цю подію (так зване вторгнення).

Вторгнення часто провокується нагадуваннями, що можуть змушувати уцілілих уникати всього, що могло б викликати спогади цих подій (так зване уникнення).

У цьому посібнику ми називаємо нагадування, що спричиняють вторгнення, «тригерами». Уцілілі можуть почуватися нібито відокремленими від тілесних відчуттів і відчувати заніміння, або їм буває важко згадувати травматичні події. Зустрічається й стан посиленого збудження. Уцілілі можуть весь час бути настороженими, легко лякаються, можуть погано спати, дратуватися, їм може бути важко згадати щось і зосередитися (так зване гіперзбудження).

Вторгнення часто компенсується нагадуванням, що може змусити тих, хто вижив, спробувати ухилитись від усього, що може призвести до події (називається уникненням). У цьому посібнику ми називаємо нагадування, що спричиняють вторгнення «тригерами». Те, хто вижив, можуть відчувати себе від'єднаними від тілесних відчуттів і відчувати оніміння, або не можуть згадати травматичні спогади. Стан посиленого збудження також досить звичний. Те, хто вижив, можуть постійно стояти під охороною, легко лякатись, погано спати, бути дратівливим або важко запам'ятовувати та концентруватися (називається гіперзбудженням).

Якщо уцілілим не вистачає підтримки та допомоги, ці реакції можуть тривати впродовж декількох місяців або навіть років. Психіатри називають це психологічний стан «посттравматичним стресовим розладом» (ПТСР).

Для важких розладів, пов'язаних з травмами, типові три види симптомів:

- Вторгнення: нав'язливі спогади, кошмари
- Уникнення: уникнення ситуацій, які нагадують про трагедію
- Зміни збудження (високе або низьке): людину дуже легко налякати, вона відчуває напругу та спалахи гніву, оніміння або депресивний настрій

Тому люди, які пережили травмуючу подію, можуть відчувати тривогу та сум, почуття безнадії та марності буття. Ми працюємо над тим, аби відновити їх самовладання та надати їм сили, навчаючи їх справлятися з життєвими труднощами, допомагаючи їм повернути соціальні відносини та довіру.

6. Травми в результаті гендерного та сексуального насильства

Мета. Зрозуміти, як гендерне та сексуальне насильство впливає на постраждалих, чому важливо поважати їх потреби в захисті та конфіденційності, і чому говорити про гендерне насильство настільки складно.

Сексуальне насильство - це насильницький статевий акт, який тягне за собою ряд правопорушень, в тому числі, це завершений статевий акт без згоди однієї зі сторін (наприклад, зґвалтування), спроба здійснити статевий акт без згоди однієї зі сторін, принизливий сексуальний контакт (наприклад, небажані дотики), безконтактне сексуальне домагання (Базиль і Зальцман, 2009, с. 9). Гендерно зумовлене насильство - це термін, який означає нанесення будь-якої шкоди волі людини в результаті силової нерівності на основі гендерних ролей. У багатьох країнах клеймо зґвалтованої може привести до суспільного покарання, наприклад, до вигнання або навіть убивства в ім'я честі. Ось чому як хелпери ми повинні бути надзвичайно чутливими до потреб уцілілих у захисті та конфіденційності.

Гендерне насильство - особлива форма травми, оскільки це порушення має дуже нав'язливий характер і призводить до виникнення почуття сорому, провини та до самозвинувачення. У поєднанні зі страхом поранення або загибелі майже у всіх випадках воно спричиняє травму.

Після зґвалтування симптоми зазвичай такі ж, як при важких травматичних розладах. Первісна шокова реакція може тривати протягом декількох хвилин, днів або іноді тижнів. Екстремальні шоківі реакції можуть включати панічне хвилювання або стан паралізованості, безмовності та замкнутості. Згодом уціліла почне відчувати біль від отриманих травм. Почуття власного забруднення - це ще одна реакція, яка зазвичай призводить до нав'язливого бажання помитися. Для ранньої стадії також характерний страх отримати пошкодження, заразитися венеричними захворюваннями або завагітніти.

Поступово з'являються посттравматичні симптоми. Характерне інтенсивне нав'язливе повторне переживання первісної травми, що пов'язано з одночасними зусиллями уникнути нагадування про те, що сталося. Уціліла також може відчувати підвищене збудження, зазвичай на перших порах і страждати від нездатності спати, надмірної пильності або реакції здригання. У деяких людей інтенсивність реакцій у перший місяць після того, що сталося, поступово слабшає навіть без будь-якої допомоги або лікування.

Але всі люди різні, тому й реакції на травматичні події, наприклад, гендерне насильство, теж різні. Багато жінок та дівчат, які пройшли через суворі життєві випробування, швидко оговтуються. Їх стійкість і здатність об'єднуватися, щоб підтримати одна одну - важливі якості, які слід брати за основу. (Додаткову інформацію про стійкість см. В частині III, сторінка 128.)

Важливо пам'ятати, що соціальна чи культурна стигматизація, а також психологічні травми нерідко не дають жінкам та дівчатам, які пережили гендерне насильство, звернутися по допомогу.



7. Співвідношення між терапією, психосоціальною роботою та підтримкою в кризових ситуаціях

Мета. Роз'яснити зв'язки між різними методами роботи. Розказати про психосоціальну допомогу.

Психосоціальне втручання

- Психосоціальне втручання - терапевтичне втручання, в ході якого використовуються когнітивні, когнітивно-поведінкові, поведінкові або підтримуючі методи для полегшення болю. Методи включають просвітництво пацієнтів, заходи для релаксації, психотерапію та структуровану або соціальну підтримку.
- Психосоціальне втручання зазвичай використовується разом з психоосвітнім або фармакологічним втручанням та допомагає людям, яким важко взаємодіяти з соціальним середовищем, знайти рішення.
- «Психосоціальний» означає тісний взаємозв'язок між індивідуальними та колективними аспектами будь-якого соціального утворення. Вони взаємно впливають одне на одне.
- Психосоціальне втручання пов'язане з «психологічними» ефектами, що викликані переживаннями, які впливають на емоції, поведінку, думки, пам'ять та здатність людини до навчання. Значною мірою психологічні ефекти залежать від того, як ці події сприймаються, та яке значення їм надає людина.
- «Соціальні наслідки» - це спільний досвід руйнівних подій, які впливають на відносини між людьми не лише внаслідок самих подій, але й смерті, розлуки та почуття втрати. Вони мають економічний та політичний вимір, оскільки в більшості випадків люди страждають від стихійних лих або збройних конфліктів.
- Це підхід, спрямований на поліпшення добробуту людей.
- Психологічне самопочуття людини після важких і руйнівних подій тісно пов'язане зі знаннями та навичками, якими вона володіє, доступною соціальною допомогою, культурою та цінностями, які впливають на її переживання.

Психосоціальна допомога

- Психосоціальна допомога - це підхід до жінок, які пережили насильство або стихійні лиха, що сприяє стійкості громад та окремих осіб. Він орієнтований на те, щоб полегшити повернення до нормального життя та запобігти патологічним наслідкам потенційно травмуючих ситуацій.

Психотерапевтичні втручання

- У психотерапії визначають психологічні та психіатричні втручання на основі контракту між кваліфікованим фахівцем та клієнтом, пацієнтом, сім'єю, парою або групою.
- Психотерапія передбачає оцінку та вивчення потреб, думок і почуттів з метою домогтися розуміння проблеми, створити терапевтичні відносини або досягнути згоди та визначити способи вирішення проблеми. Лікарі можуть використовувати різні підходи та методи в залежності від їх підготовки, проблеми та ситуації особи, що звертається по допомогу. Терапія зазвичай триває впродовж певного періоду часу, оцінюється особами, які беруть участь у процесі, та укладається за згодою.

8. Використання символів і метафор

Мета. Зрозуміти, як і чому під час навчання використовують метафори.

Терапевтичні метафори - розповіді або зображення, які можуть здивувати, надихнути або змусити по-новому поглянути на речі. Метафори можуть бути простими та ефективними інструментами викладання та навчання. Це не просто спосіб поговорити про пережитий досвід. Вони можуть описати наші переживання, послужити лінзами, через які ми вловлюємо сенс життя. Вони можуть допомогти нам перемикатися з теоретичних знань на отриманий досвід. Метафора має глибокий сенс. Це когнітивна карта, яка може показати, як йдуть справи та як їх можна зрозуміти, а також допомогти побачити те, чого ми не бачили раніше.

У терапевтичних цілях метафору можна використовувати для вирішення проблеми на кількох рівнях. Оскільки метафора має пряме відношення до переживань постраждалої, вона допомагає жінці розслабити свідомість. Завдяки використанню метафори в терапії ми можемо висловити щось назовні, надати реальні обриси того, що обговорюємо, і подивитися на це здалеку. Ми можемо розглядати метафору, намагатися зрозуміти ідею, яку вона містить та зробити її більш видимим.

У терапії може бути корисним на декількох рівнях вирішити проблему метафорично. Оскільки метафора далека від досвіду, який переймає уцілілого, вона може розслабити свій свідомий розум. Використовуючи метафору в терапії, ми екстерналізуємо щось; ми малюємо контур того, що ми обговорюємо, і разом дивимося на це здалеку. Ми можемо розглянути його, схопитися з ним і зробити ідеї, які він містить, більш видимими і зрозумілими, з меншою небезпекою та на відстані.

Разом з тим очевидно, що метафори - це потужний інструмент, який може викликати сильні емоційні реакції. Хелпер повинен вміти визначати, чи готова постраждала до використання цього інструменту, а також справлятися з сильною емоційною реакцією та можливим повторним травмуванням. Зрозуміло, цей метод не призначений лише для одного заняття й хелпер повинен бути готовий продовжувати індивідуальне спілкування з уцілілою в тому випадку та в той момент, коли вона цього забажає.

Метафори - корисний інструмент, який хелпери можуть використовувати в роботі. За допомогою метафори обидві сторони можуть визначити, де уціліла знаходиться, чого очікує від навчання та як далеко може зайти на своєму терапевтичному шляху. Коли вона зрозуміє ідеї, що передає метафора, то зможе зрозуміти її перетворюючу силу. Якщо уціліла навчиться самостійно використовувати метафору, навчання буде приносити їй користь і після його закінчення. Доведено, що методи створення образів та оповідання історій особливо ефективні для людей, які пережили травму, яким важко навчатися безпосередньо на власному досвіді, оскільки це викликає спогади про травмуючу подію та тривогу. Розповіді та метафори допомагають уцілілій задуматися про свій досвід без повторного його переживання. Вона може достатньо дистанціюватися та прийняти точку зору, яка дозволить розглянути її ситуацію з позиції відносної безпеки.

У цьому тренінгу ми використовуємо єдиний метафоричний виклад для опису досвіду та наслідків гендерного насильства. Ми пояснюємо учасникам курсу, що травма набирає загальні риси через історію жінки-метелики, але залишається історією та в той же час клінічно достовірною.

Слід пам'ятати, що завдяки метафорі можна застосовувати різноманітну інтерпретацію. Ще одна метафора може бути такою: подумайте про дерево з прекрасними зеленими листками та корінням, які йдуть глибоко в землю; потім буря й блискавка ламають його гілки. Або: подумайте про голуба, який сильніший за метелика. Або: подумайте про міцний, добротний збудований будинок; а потім приходять війна й бомби руйнують частини будинку. Використовуйте свою уяву, щоб знайти метафори, які резонували б з уявою уцілілих від насильства осіб, яким ви допомагаєте. Переконайтеся, що ви та люди, з якими ви працюєте, розуміють їх однаково. Не існує правильних або неправильних інтерпретацій, але врахуйте, що метафори різноманітні та неоднозначні. Переконайтеся, що вони грають терапевтичну роль у конкретному контексті.

9. Використання метафори «Жінка Метелик»

Мета. Зрозуміти, як метафора «Жінка Метелик» може сформувати ідеї та допомогти в процесі зцілення.

У попередньому розділі ми пояснили, як можна використовувати метафору, щоб допомогти постраждалій впоратися з травмою. Тут вже пояснимо, як метафора «Жінка Метелик» з'явилася на світ, та як ми збираємося використовувати цю історію в нашій роботі.

Метелик, який не може літати. Примітка терапевта

«До мене на сеанс прийшла жінка, яка пережила травму. Вона розмовляла тихо. “Коли я озирваюся в минуле, то бачу лише ті жахливі речі, що трапилися зі мною, вдень і вночі вони мене переслідують. Коли я дивлюся в майбутнє, то бачу тільки тривоги та проблеми. У мене немає надії. Моє життя - непроглядна темрява. Моє тіло заціпеніло, я самотня, і мені немає спокою. Я божеволію? “

Коли вона пішла, я задумалася: як я, виступаючи в ролі хелпера, можу пояснити сенс зцілення від травми цій жінці? Як я можу показати їй, що її почуття - це нормальні реакції на ненормальний досвід? Що вона – уціліла. Як я можу дати їй надію та повернути їй почуття людської гідності?

Я записала її розповідь на аркуші паперу та поклала перед собою. Травмуючі спогади - з одного боку, а з іншого - вона, затиснута між Минулим і величезними проблемами в Майбутньому. Я намалювала метелика! Ось вона, жінка-метелик, яка не може літати! Я використовувала цю метафору, щоб пояснити жінці процес зцілення.

Ця метафора допомогла жінці дистанціюватися, щоб обговорити свої симптоми, не пробуджуючи травмуючі спогади. Жінка Метелик дозволила говорити про те, про що розмовляти було неможливо. Ми розділили пережитий нею досвід, після чого я пояснила їй, що робити далі.

Ми розмовляли та розглядали на реальних прикладах, як повернути їй крила, зміцнити і посилити її тіло, думки, почуття і серце. Ми відшукали резерви, які переконали її, що варто продовжувати жити. Саме ця подорож і є суттю цього посібника.

Метелики створені, щоб літати вільно та без примусу. Так і жінки повинні мати свободу жити по-своєму з гідністю та в мирі з собою».

На підставі цього випадку ми розробили метафору «Жінка Метелик» як інструмент для роботи з особистостями, травмованими внаслідок жорстокого насильства. Метафора дозволяє нам обговорювати дуже складні теми різними способами, створює простір для роздумів і нових міркувань, а також іноді може символізувати надію. Коли ми малюємо метелика, його крила символізують минуле та майбутнє. Між крилами - вузький простір, що представляє собою «тут і зараз».

Завдяки допомозі, яку отримує Жінка Метелик, вона поступово починає відчувати, що може більшою мірою перебувати «тут і зараз» й більше контролювати своє життя. Вона також може поступово відновлювати зв'язки зі своїми ресурсами, їх символом виступають «вусики», якими вона намагається дотягнутися до хороших спогадів та своїх надій на майбутнє. Крок за кроком вона повертає собі крила та створює умови, в яких згодом знову зможе літати.

10. Вправи на заземлення

Мета. Зрозуміти важливість технік стабілізації, вправ на заземлення, а також практики та повторення.

Коли ви вперше починаєте працювати з людиною, яка пережила травму, стабілізація - це підхід, який допоможе їй впоратися з реакціями, зумовленими травмою. Заземлення - стабілізуючий метод для управління сильними емоціями, пов'язаними зі страхом або спогадами, коли пам'ять «перемагає» та змушує переживати їх у сьогоденні. Заземлення є одним із способів послаблення реакцій або симптомів тривоги та паніки, що загрожують заволодіти уцілілою. Завжди запрошуйте уцілілу взяти участь у вправі на заземлення. Але нехай запрошення буде відкритим. Якщо вона не відчуває, що готова брати участь у вправі, поважайте її бажання.

Приклади вправ на заземлення розкидані по всьому тексту тренінгу. Важливо повторювати ці вправи до автоматизму, поки людина, котра пережила травму, не зможе за власним бажанням звертатися до них у важкі моменти. Заземлення переводить людину з травмуючої події, яку вона згадує, в більш безпечний та контрольований простір.

Вправи на заземлення здатні допомогти постраждалій возз'єднатися:

- Зі справжнім теперішнім
- Зі своїм «тут і зараз»
- Зі своїм тілом, відновивши самоконтроль
- З безпечним оточенням приміщення, в якому вона знаходиться
- Вони:
- Заземлюють її, поєднуючи з реальністю
- Зосереджені на диханні, підсилюють відчуття перебування «тут і зараз»
- Розслаблюють, заспокоюють
- Зміцнюють тіло, виводять із заціпеніння та слабкості

Тренер допомагає уцілій повернутися в ситуацію сьогодення, розмовляючи з нею під час вправи на заземлення. Важливо проводити вправи завчасно, в спокійній обстановці, щоб постраждалі змогли вдатися до них, коли відчувають, що їх долають емоції або вони втрачають самоконтроль.

Вправи зосереджені на п'яти органах почуттів, які пов'язують наші тіла та наше оточення. Використовуючи їх, постраждала може переорієнтувати своє сприйняття та зосередитися на сьогоденні, а не на минулому. Дозвольте уцілій вирішити, де ви (як хелпер) повинні сидіти та наскільки близько. Приготуйте для неї запасний вихід, запропонувавши продовжити пізніше, якщо вона того забажає.

Поясніть уцілій, що коли вона практикує вправи на заземлення, то обов'язково повинна:

- Вибрати спокійний та безпечний момент
- Залишатися спокійною та готовою навчитися чомусь новому
- Практикувати щодня впродовж деякого часу
- Якщо уціліла дотримується зазначених вище принципів, з часом вона зможе виконувати вправи, щоб заспокоїтися навіть у стані стресу та переживання спогадів. Цим вона може виробити ефективний інструмент для використання в ситуаціях, коли є мало інших ресурсів або форм терапевтичної підтримки.

(Вправи з заземлення зібрані в [Додатку 2.](#))

11. Хто бере участь у цьому навчанні?

11. Хто бере участь у цьому навчанні?

Мета. Познайомитися один з одним, поділитися та підтвердити досвід, обговорити виклики та варіанти рішень, закріпити вивчене раніше, а також дослідити нові можливості дій. Сформулювати елементи вступної частини до тренінгу.

Раніше ми роз'яснювали мету тренінгу і те, для кого він призначений. Але для хорошого діалогу у довірливій манері вкрай важливо, щоб учасники знали одне одного та розуміли, чого одне від одного очікувати. В учасників та інструкторів у цій групі багато спільного. Всі привносять свої знання та досвід. Певною частиною цього знання можна ділитися з іншими, але про щось ви, можливо, ніколи раніше не розмовляли. Під час обговорення та роздумів про підтримку, яку ми пропонуємо людям, які зазнали насильства, дуже цінним умінням є здатність ділитися знаннями про страждання, виживання, способи, які допомагають людям справлятися. Ви можете підтвердити те, що зробили, і навчитися новому в роботі з іншими. Ми вважаємо, що цей процес обміну створює основу для взаємної поваги та розуміння, а також дає багато варіантів для дій і обговорень. Щоб всі учасники отримали позитивний досвід від тренінгу, важливо створити умови, в яких всі члени групи буду відчувати себе в безпеці. При цьому потрібно враховувати ситуацію та контекст зустрічі.

Представлення тренерів

- Хто ми - тренери?
- Звідки ми?
- Яким досвідом ми хочемо поділитися?
- Як ми потрапили в цю сферу, які наші очікування та цілі?
- Що ми думаємо про права людини, порушення прав, сильних сторонах і ресурсах, а також про проблеми, з якими стикаються люди в результаті насильства?

Представлення учасників

- Які ваші мотиви та цілі?
- Чого ви очікуєте від тренінгу?
- Які труднощі або проблеми існують у вашому співтоваристві?
- З якими порушеннями прав людини ви стикалися? Як їх розумієте?
- З якими труднощами або проблемами стикаються особи або групи осіб, з якими ви працюєте?
- Які види допомоги або послуг їм потрібні?
- Які види допомоги або послуг їм надають? Що необхідно надати?
- Якими історіями або досвідом ви можете поділитися в якості хелпера?
- Які корисні практики ви могли б рекомендувати?
- З чого насправді починаються проблеми?

12. Навички спілкування

Мета. Встановити елементи спілкування для створення довірчої атмосфери, в якій учасники зможуть ділитися одне з одним і вчитися.

Жінки, які пережили насильство на гендерному ґрунті, часто не бажають говорити про пережитий досвід. Проте люди часто почуваються краще, коли мають можливість говорити і бути почутими. Спроби придушити почуття або зберігати мовчання, ігнорування, уникнення чи заперечення смутку або болі викликають стрес і навіть фізичний дискомфорт. Перш за все, важливим є середовище довіри, яке сприяє формуванню взаємин між хелпером і уцілілою. Хелпер повинен брати на себе провідну роль щодо всіх, у тому числі - до уцілілої, ставитися з повагою та почуттям рівності. Хелперів не запрошують до контакту вже тільки тому, що вони - хелпери, тому вам потрібно завоювати довіру уцілілої своєю поведінкою. Уціліла повинна відчувати себе досить комфортно, щоб наважитися бути з хелпером відвертою. Спочатку люди будуть говорити про свої проблеми лише поверхово.

Важливо переконатися, що навіть на цьому тренінгу все те, що сказано, суворо залишиться між членами групи і не виходитиме за межі кімнати.

Під час роботи з уцілілою або з групою уцілілих

- Почніть з пояснення, чому ви вирішили працювати в цій сфері, і поділіться своїм культурним досвідом. Опишіть, як у вашій культурі сприймається гендерне насильство.
- Співпереживайте: висловлюйте бажання зрозуміти ситуацію уцілілої.
- Підтримуйте зоровий контакт з уцілілою, коли це доречно, і приділяйте їй всю свою увагу. Не дозволяйте собі відволікатися.
- Ставте відкриті питання: вони заохочують терапевтичне спілкування, тому що уцілілій необхідно формулювати словами те, що вона відчуває.
- Поважайте цінності та особистий простір уцілілої; якщо вона не бажає ділитися своїм досвідом, не наполягайте.
- Переконайтеся, що уціліла не відчуває незручностей у зв'язку з простором, що утворюється між вами. Запитайте думку уцілілої про те, де вам краще перебувати в кімнаті.
- Якщо вам складно зрозуміти уцілілу, запросіть посередника або людину, що знається на культурних питаннях, яка зможе зауважити непорозуміння, що виникають в результаті культурних відмінностей або неправильного перекладу.
- У разі виникнення незручних обставин або згадування про них будьте делікатні, щоб уціліла відчувала себе якомога комфортніше та в безпеці.
- Переконайтеся, що всі правильно розуміють домовленості, досягнуті в групі або індивідуально. За необхідності повторіть їх ще раз, щоб переконатися, що все зрозуміло правильно; дайте іншій людині можливість поправити вас, якщо ви щось неправильно зрозуміли.

Про вміння слухати

Навчіться слухати те, що говорить інша людина; використовуйте також засоби невербальної комунікації. Запитайте поради вашого місцевого посередника в питаннях культурних відмінностей, а потім уважно прислухайтесь до того, як уціліла використовує слова, описуючи свою ситуацію або проблеми, і замість медичних або власних термінів використовуйте її стиль мовлення. Враховуйте все: її голос, звучання її голосу, позу, жести та міміку, мовчання.

«Поглиняйте» все, що вона говорить, навчіться «чути» її почуття. Ви можете слухати уцілілу зі співчуттям і жалем, але вам ніколи не зрозуміти, як вона себе відчуває.

13. Турбота про себе як хелпера

Мета. Дізнатися, як травма інших людей може вплинути на нас. Попереджувальні сигнали та наслідки, як бути співчутливим хелпером. Навчитися справлятися.

Розмова з переживими травми також впливає на хелпера. Для всіх хелперів емпатія є важливим аспектом доброї допомоги. Але це також джерело втоми від співчуття, травматизму, що викликає заступництво, або вторинний травматичний стрес. Як управляти власним стресом? Раннє зауваження та обізнаність мають вирішальне значення для зусиль щодо запобігання вигоранню.

Крім того, професіонали, які працюють у районах конфліктів та надзвичайних ситуацій, швидше за все, будуть працювати менш ефективно, якщо вони зазнають такого стресу. Навіть великі організації іноді не в силах піклуватися про свій персонал, оскільки керівники не мають достатньої підготовки для виявлення симптомів, не готові до раннього втручання та профілактики, не обладнані для надання допомоги або мають погані процедури подальшого спостереження. Ці проблеми набагато гостріші для місцевих хелперів, у яких зазвичай мало ресурсів і дуже мала підтримка. Усі хелпери, які тісно співпрацюють з травмованими людьми, повинні витратити час, щоб усвідомити власний емоційний стан і що їм потрібно зробити, щоб захистити себе від виснаження, продовжуючи працювати професійно та співчутливо.

Якщо ви піддаєтесь травматичним подіям, наприклад, слухаючи катастрофічні свідчення, це може призвести до тих самих травматичних реакцій, які мали б місце, якщо б ви потрапили у серйозний інцидент. Ви можете не справлятися з управлінням своїми емоціями, мати проблеми у стосунках, вам важко приймати рішення, мати фізичні проблеми (болі, хвороби), відчувати безнадію, вважати, що ваше життя не має сенсу, або зазнати краху в самооцінці.

Тому важливо розробити стратегії подолання ситуацій, які можуть спричинити негативні реакції на травму. Що допомагає вам відволіктися від роботи чи думок? Як ти можеш відпочити як своїм тілом, так і розумом?

Чи надихає вас діяльність чи приносить вона вам кращий настрій? Якщо вам це здається корисним, ви також можете використовувати методи заземлення, яким ви навчаєте уцілілих.

Хелпери, які особисто зазнали впливу травми, мають додаткові причини для стресу. Водночас їх досвід може дати їм особливе розуміння труднощів та вразливості тих, хто уцілів, і це слід визнати та оцінити. Як уціліла, так й хелпери потребують груп підтримки. Якщо можливо, регулярно зустрічайтеся з іншими хелперами, щоб обговорити свої переживання та почуття, або робіть щось разом. Якщо у вашій місцевості замало хелперів, щоб створити групу підтримки, знайдіть друзів та інших людей, яким ви довіряєте, з якими ви можете поділитися своїми почуттями, не порушуючи конфіденційність тих, кому допомагаєте.

(Для отримання додаткової інформації див. [стор. 139.](#))



14. Оцінка та навчання

Мета. Нагадати про важливість оцінювання тренінгу. Чи виправдав він ваші очікування? Чи дав ресурси, які вам потрібні? Чи вони корисні для вашої роботи?

Дуже важливо вміти оцінювати навчання. Оцінка допомагає виявити недоліки та недоробки в навчальних матеріалах. З її допомогою можна визначити, чи задоволені учасники процесом, чи актуальне навчання для вашого регіону або культури, і що потрібно змінити. Тому знайдіть кілька хвилин, перш ніж почати навчання, щоб подумати про свій власний досвід в якості помічника. Коли ви досягали успіху? Які правильні рішення, здатні допомогти в вашому випадку, ви знайшли? Подумайте також про конкретні особливості вашої країни, ситуації та культурного контексту, а також про те, що потрібно хелперам для надання ефективної допомоги.

Деякі питання, які слід розглянути до початку навчання

- Як ви зрозумієте, що допомога, яка вам надається, корисна?
- Чи можете ви виміряти ефективність вашої роботи? Яким чином?
- Які показники допомагають вам вимірювати ефективність вашої роботи?
- Які знання будуть корисні вам для подальшої роботи з учілими? Чи маєте потребу в додатковій інформації з конкретних питань?
- Яку кваліфікацію повинен мати хороший хелпер?
- Які правильні рішення ви вже використовуєте? Які корисні практики ви розробили?

Деякі питання, які слід розглянути в кінці навчання

- Назвіть дві особливо корисні речі, про які ви дізналися в процесі цього навчання. Чому ви вважаєте їх корисними?
- Які метафори чи оповідання ви використовуєте у вашій практиці? Які метафори чи оповідання можуть допомогти вам у роботі або допомогти учілими зрозуміти та управляти своїми досвідом і стражданнями?
- Яку кваліфікацію повинен мати хороший хелпер?
- Що для вас особливо складно в роботі?
- Про що ви хотіли б дізнатися більше? Який найкращий для вас спосіб отримання цієї інформації?
- Допоможіть нам оцінити ваш досвід і покращити майбутні тренінги - в кінці семінару заповніть анкету, запропоновану Інструктором. Див. [Додаток 5](#).



15. Короткий огляд основних принципів та ідей

Мета. Підбиття підсумків: ключові моменти.

Нижче наведені деякі основні принципи, в рамках яких відбувалося навчання. Корисно пам'ятати їх під час роботи з людьми, що пережили травму.

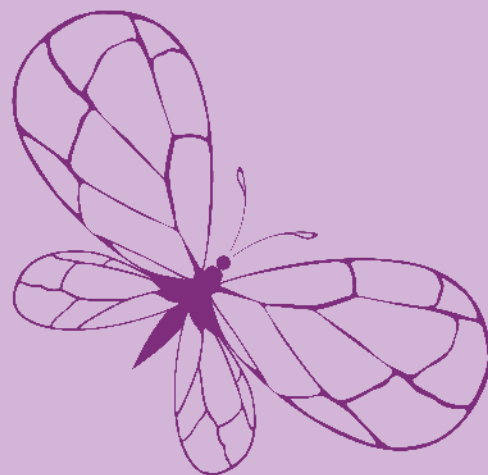
- Сексуальне домагання і насильство - це порушення прав людини, і вони повинні сприйматися в цьому контексті.
- Травматичні події завдають великих страждань і болю, характеризуються стійкими та непереборними травматичними спогадами і нездатністю їх контролювати.
- Нав'язливі спогади впливають і на сьогодення, і на майбутнє.
- Реакції у відповідь на травматичні події слід розуміти як механізм виживання.
- Травматичні реакції можна розпізнати, маючи базове розуміння травми.
- Слід розуміти, що в роботі з уцілілими важливі ваші власні знання та досвід.

Для зближення з людиною, життя якої змінилося в результаті травми, життєво важливо зробити деякі кроки. Практикуйте наступні дії:

- Створіть умови, в яких людина, що пережила травму, зможе нормально сприймати присутність хелпера.
- Ніколи не нав'язуйте, завжди тримайте шанобливу дистанцію.
- Спілкуйтеся з уцілілою дуже обережно: говоріть про проблему спільними (зрозумілими обом) термінами або розкажіть історію про схожі ситуації.
- Стежте за тим, щоб уціліла позитивно сприймала вашу присутність.
- Висловлюйте розуміння і, якщо це можливо, ретельно пояснюйте можливі причини реакцій уцілілої.
- Запитуйте уцілілу, чи готова вона прийняти вашу допомогу, нагадуйте, що вона сама може вирішувати, говорити їй чи ні.
- За можливості допомагайте уцілілій, пропонуючи конкретну практичну допомогу.
- Слідкуйте за наданням необхідного медичного обслуговування.
- Допомагайте уцілілій дихати якомога спокійніше і, коли це можливо, відпрацьовуйте вправи з посібника.
- За можливості продовжуйте підтримувати контакт і використовуйте отримані навички.

Завжди пам'ятайте:

- Іноді важливо повідомляти відповідні органи про випадки насильства. Завжди робіть це за згодою уцілілої та спільно з нею. Рекомендації щодо заяви (донесення інформації) див. в Посібнику (стор. 102-105 і розділ 8 частини III). Підтримуйте уцілілу під час процесу.
- Завжди оцінюйте ризики, пов'язані з заявою. Донесення інформації може створювати небезпеку для уцілілих або інших людей, у такому випадку необхідно шукати альтернативи.
- Уціліла повинна відповідати за свою історію і своє життя. Працюйте з цього принципу, а не всупереч йому.
- Пам'ятайте, що наша основна мета в тому, щоб допомогти уцілілій повернутися до нормального життя та повернути почуття власної гідності.
- Приділяйте першочергову увагу методам, які можуть допомогти уцілілій наскільки це можливо повернутися в свою громаду, сім'ю, коло спілкування і до свого повсякденного життя.



Частина II

Тренінг

Частина II передбачає навчання, яке зазвичай триває три дні. Воно складається з 16 розділів, містить опис вправ і рекомендації для інструктора та учасників. Інструкції для тренера шукайте ліворуч. Інформація для всієї групи розміщена на правій сторінці.

В ході тренінгу використовується одна основна історія для описової частини. Для врахування місцевих умов або умов, в яких працюють учасники, інструктори можуть доповнити або змінити основну історію. Можна також використовувати іншу історію або розповісти декілька історій. Щоб тренерам було легше узгодити їх історії з навчальними завданнями семінару та вправами, вони чітко вказані на кожній лівій сторінці.

Зміст частина II

День 1. Знайомство. Тренінг та його цілі	28
Обґрунтованість прав людини	30
Про тренінг	32
Хороший хелпер	34
Що таке травма? Що робить переживання травмуючими?	36
Якими можуть бути травматичні реакції?	38
Жінка Метелик. Її хороше життя	40
День 2. Життя перевернулося догори ногами	46
Гостра травма	54
Застосування історії на практиці	56
Тригери (нагадування про травму) і спогади	58
Нав'язливі спогади	64
Короткий висновок про нав'язливі спогади	68
Стабілізація. Демонстрація набору інструментів	70
Вікно толерантності	72
День 3. Знову про хорошого хелпера	74
Впровадження навичок відновлення	76
Управління травматичними спогадами	78
Створення безпечного місця	80
Використання інструментів і вправ	82
Навички відновлення 1	84
Навички відновлення 2	86
Узагальнюючи інформацію про інструментарій	96
Коли уціліла розповідає хелперу свою історію	98
Стабілізація та захист уцілілої, котра хоче подати заяву про те, що з нею сталося	100
Захист уцілілої після заяви про те, що з нею сталося	102
Усунення проблем зі сном і нічними кошмарами	108
Підготовка до повернення в громаду	110
Підготовка уцілілої до возз'єднання з родиною та колом спілкування	112
Завершення історії	114
Дослідження різних завершень історії	116
Використання отриманих знань у подальшій роботі учасників	118

Список вправ

Вправи

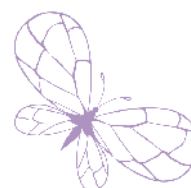
Дасгал 1. Знайомство	32-33
Дасгал 2. Опишіть свою ситуацію	32-33
Дасгал 3. Опишіть якості хорошого хелпера	34-35
Дасгал 4. Що робить подію травматичною?	36-37
Дасгал 5. Визначення реакцій на травму	48-49
Дасгал 6. Вивчення різних травматичних реакцій	52-53
Дасгал 7. Якості хелпера в вашому суспільстві	76-77
Дасгал 8. Закінчення історії	114-115

Рольові ігри

Рольова гра 1. Перша зустріч хелпера та уцілілої	34-35
Рольова гра 2. Переказ історії	56-57
Рольова гра 3. Заспокоювання уцілілої, спровокованої тригером	60-61
Рольова гра 4. Переказ історії і розпізнання тригерів	64-65
Рольова гра 5. Заспокоєння спровокованих тригером уцілілих, активізація гіпоактивних уцілілих	94-95
Рольова гра 6. Як підтримати уцілілу, коли вона розповідає свою історію	106-107

Вправи на заземлення

Вправа на заземлення 1. Заземлення тіла	44-45
Вправа на заземлення 2. Обійми	68-69
Вправа на заземлення 3. Послідовне зняття м'язової напруги	74-75
Вправа на заземлення 4. Забезпечення безпечного місця	80-81
Вправа на заземлення 5. Переорієнтування на теперішній момент	86-87
Вправа на заземлення 6. «Обійми-замок»	88-89
Вправа на заземлення 7. Відчуття ваги свого тіла	90-91
Вправа на заземлення 8. Випрямлення спини	92-93



Нагадування

Тренінг містить опис вправ і рекомендації для тренера і учасників. Ліву та праву сторінки слід читати разом. Ліворуч розміщені поради та довідкова інформація, зазвичай призначена для тренера. На правій сторінці описується те, що тренер каже учасникам, і що роблять учасники. – Якщо ви учасник, вивчайте також ліві сторінки під час навчання. Ви будете використовувати їх, коли самі почнете тренерську діяльність.

Опис символів в частині II

ДЛЯ ТРЕНЕРА

Ліва сторінка

Вказівки для тренера.



Вправи для пленарних занять або невеликих груп.



Попарні рольові ігри.



Ключові моменти, які потрібно запам'ятати (наприклад, «В історії розповідається про те, що...»).

Одного разу...

СКАЗАНЕ ВГОЛОС

Права сторінка

Все, що треба сказати вголос.



Вправи на заземлення: допомога постраждалим, які панікують або втрачають енергію.



Обговорення на пленарних заняттях або в маленьких групах.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Навчальна інструкція: педагогічні рекомендації для тренера.

Історія Жінки Метелика.



ТРЕНЕРУ

День 1. Знайомство. Тренінг та його цілі

Мета. Встановити хороші робочі відносини тренера та групи, розвивати спільне розуміння цілей тренінгу. Акцентувати увагу на тому, що учасники привносять у тренінг власні знання та досвід.

Почніть тренінг по-дружньому. Подякуйте учасникам за їх інтерес і участь, за їх відданість правам людини та готовність разом протистояти насильству, особливо щодо жінок. Назвіться шанобливо та скромно.

Розкажіть про тренінг та його цілі.

Скажіть кілька слів про групу. Розкажіть учасникам, з чого починається тренінг, і зверніть увагу на те, що кожен член групи так чи інакше стикається з травмами. Якщо члени групи якимось чином працюють з випадками гендерного насильства, підкресліть важливість внеску кожної людини та висловіть надію на те, що під час тренінгу учасники зможуть надихнутися та визначити, чим поділитися один з одним.

Назвіться і розкажіть про себе.

Якщо користуєтеся послугами перекладачів, представте їх. Поясніть членам групи, чому вони тут, і що це не представники, скажімо, державних органів або поліції.

Доцільно заздалегідь поговорити з тим, хто знає місцеву громаду, дізнатися, які умови групової роботи звичні для людей. Корисно знайти відповіді на наступні питання:

- Як вчителі представляють себе в цій культурі? На що вони звертають особливу увагу?
- Чи існує дрес-код?
- Які вчинки і слова прийнято вважати ввічливими або неввічливими?
- Як учасники зазвичай діляться досвідом у подібних умовах?

Озвучте головні цілі тренінгу, переконайтеся, що учасники розуміють цілі та очікувані результати. Стимулюйте їх коротке обговорення, нехай учасники вискажуть свої очікування. Повідомте учасникам, що деякі їхні очікування будуть виправдані; якщо певні заявлені очікування неможливо виконати, відкладіть їх на більш відповідний час.

Особливо відзначте, що тренінг заснований на досвіді та знаннях, які вже є в учасників. Ми разом вивчаємо ситуації та вчимося одне в одного. Це основне заняття групи. Зокрема, ви можете обговорювати:

Масштаб і ступінь тяжкості насильства щодо жінок. Цю проблему часто недооцінюють, і відважним жінкам доводиться вести запеклу боротьбу - іноді успішно - в міжнародних організаціях, урядах і своїх громадах, щоб домогтися визнання. Своєю боротьбою вони захищають права всіх людей.

Права людини. Орієнтація на права людини робить нашу роботу цілеспрямованою і дає надію. Кожен з нас у повсякденному житті і на роботі, в стосунках з жінками, які постраждали, в тому числі, в результаті нападу, можуть зробити невеликий, але життєво важливий внесок у припинення насильства щодо жінок.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

День 1. Знайомство. Тренінг та його цілі

Мета. Встановити хороші робочі відносини тренера та групи, розвивати спільне розуміння цілей тренінгу. Акцентувати увагу на тому, що ви привносите в тренінг свої власні знання та досвід.

Тренер каже:

«Я дуже радий вітати вас [...]. Дякую за запрошення та можливість зібратися тут на ці три дні, щоб розвинути навички хорошого хелпера для жінок, які пережили жорстокість і несправедливість, а також страждають душею і тілом.

Я дещо знаю про травму та реакції на неї і збираюся поділитися своїми знаннями з вами. Але спочатку хочу підкреслити, що дуже покладаюся на вашу участь і ідеї, які можуть виникнути у вас на основі наявних досвіду і знань під час нашої праці.

Ваш внесок у цей семінар вкрай важливий, тому що ви знаєте свою ситуацію і контекст, ви знаєте свою громаду і тих, хто в ній живе, і у вас є думки та ідеї, що можна зробити інакше і краще.

Перш ніж почати, я хочу представитися як тренер і дати вам трохи практичної інформації про тренінг. Після цього я трохи розповім про ідеї, в які ми віримо. Зокрема, хочу поговорити про права людини та величезну частину нашої роботи, яка пов'язана з діяльністю з прав людини.

Впродовж цих трьох днів ми зосередимося на проблемах насильства щодо жінок, на стражданнях та силі жінок. Занадто довго насильство щодо жінок не сприймали серйозно ні в суспільстві, ні в політичній сфері. Вважалося, що це щось приватне - те, що відбувається вдома, або частина воєн і конфліктів, практично неминуча їх складова, форма «супутнього збитку». Я вважаю, що ця точка зору змінюється, на щастя. Насильство над жінками сьогодні розглядають як злочин і серйозне порушення прав людини, явище, з яким необхідно боротися, яке необхідно попереджати всіма можливими способами як у воєнний, так і в мирний час, вдома і в громадських місцях.



ТРЕНЕРУ

Обґрунтованість прав людини

Мета. Ознайомити з поняттям прав людини та їх цінністю тих, хто працює з людьми, що пережили травму.

Поясніть загальноприйняте розуміння прав людини. Розкажіть, чому важливо повернути почуття власної гідності та самоконтроль. Ключові ідеї - це відповідальність, справедливість, відшкодування збитків та право на здоров'я. Поясніть, чому принцип дотримання прав людини підходить для роботи в сфері травм і гендерного насильства, а також, як він може підвищити ефективність нашої роботи.

Ознайомте групу з поняттям прав людини з огляду на рівень компетенції учасників. Ви можете застосувати один з таких підходів:

1. Якщо група добре обізнана про права людини, зверніться до розділів частини I *Повага прав людини і Насильство над жінками* (стор. 10-12) і до розділу III 8 частини *Звітність*.
2. Якщо група слабо поінформована, поясніть суть розділів частини I *Повага прав людини і Насильство над жінками* (стор. 10-12) до розділу III 8 частини *Звітність*.
3. Як варіант запропонуйте учасникам звернутися до тих же сторінок, скажіть, що пізніше в ході тренінгу у них буде можливість обговорити цінності та принципи прав людини, а також підкресліть, що права людини підтверджують, що:
 - жінки, які зазнали насильства, мають право вимагати відшкодування збитків і захисту;
 - чоловіки та жінки, які вчинили насильницькі дії щодо жінок, несуть відповідальність;
 - обов'язком урядів є захист жінок від насильства, вживання заходів покарання відповідальних осіб, а також створення соціальних і політичних умов, в яких насильство щодо жінок більше не буде проявлятися.

Ми також обговоримо, як хелпери можуть конструктивно та правильно підтримати уцілілих, коли вони вирішать повідомити про насильство або подати скаргу, щоб домогтися справедливості, отримати відшкодування або захист від насильства в майбутньому.

Можете скористатися викладеною нижче промовою. У ній відзначені три жінки, які отримали Нобелівську премію миру в 2011 р. за боротьбу з насильством щодо жінок. В якості альтернативи складіть звернення в контексті конкретної ситуації у вашій групі.

«Всі ви - герої. Ми знаємо, що іноді ви ризикуєте власним життям заради порятунку інших, і що всі ви - дуже сміливі жінки, які займаються важливою роботою, гідною похвали. Саме така робота, як ваша, допомагає світу рухатися вперед. Крок за кроком. Іноді ситуація може здаватися безнадійною, оскільки насильство все так же існує, але важливих цілей можна досягти тільки шляхом щоденних зусиль.

У 2011 р. Нобелівську премію миру ... отримали три жінки ... Одна з них - президент Ліберії Елен Джонсон-Серліф. Дві інші - активістки руху проти насильства, як і ви, вони працюють з людьми, котрі пережили травму: Лейма Гбові і Тавакуль Карман. Вони присвятили свою премію всім жінкам, які борються за мир, здоров'я, справедливість, освіту для всіх і рівні права для жінок і чоловіків. Розповідаючи про свою боротьбу, Гбові сказала: «Ми були совістю для тих, хто втратив її в прагненні до влади і статусу. Ми використовували свої зранені тіла та наші ображені почуття, щоб протистояти всім проявам несправедливості та терору в нашій країні. І ми знали, що тільки через відмову від насильства зможемо покласти край війні. Тому що бачили, як насильство штовхало нас і нашу улюблену країну все глибше і глибше в безодню болю, смерті і руйнування». У своїй промові вона також згадала, що жінки, яких вона зустрічала, пояснювали їй, що згвалтування та насильство - це результат ще більшої проблеми, яка полягає у тому, що жінок немає там, де приймаються рішення. Подякуємо Богові за солідарність наших сестер і попросимо у Нього підтримки в нашій роботі протягом цих днів, які ми проведемо разом. Нехай семінар надихне всіх нас і додасть нам сил продовжувати нашу справу».

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Обґрунтованість прав людини

Мета. Ознайомити з поняттям прав людини та їх цінністю тих, хто працює з людьми, які пережили травму.

У цьому тренінгу ми розглянемо, що трапляється з жінками, які пережили насильство, в тому числі сексуального характеру, вплив насильства на жінок, а також способи допомоги уцілілим жінкам для відновлення їх сил, повернення надії та самооцінки.

Права людини для жінок є важливою відправною точкою. Застосування підходу, заснованого на правах людини, вимагає від нас дуже уважного ставлення до гідності та людяності кожної людини. Йдеться про те, щоб завжди виявляти повагу до інших, та про необхідність відновлення самоповаги після порушень прав чи приниження. Йдеться про відновлення контролю над власним життям та діяльністю після порушень. Він передбачає протистояння всім формам жорстокого поводження та порушення прав, а також всім формам неповаги та приниження відповідно до принципів справедливості та неупередженості. Це означає зробити все можливе для запобігання зловживань, захисту й допомоги жертвам порушень прав людини.

Підхід, заснований на правах людини, повністю враховує міжнародні права людини, завжди має їх на увазі та поважає права людини у всьому, що робиться. Однією з цілей підходу є надання можливості людям розуміти та вимагати дотримання своїх прав, та діяти таким чином, щоб забезпечити користування правами. Крім того, ті, хто застосовує підхід, заснований на правах людини, виступають проти зловживань та порушень, наголошують на забороні жорстких порушень прав людини та наголошують на відшкодуванні. Підзвітність та справедливість є надзвичайно важливими. Підхід, заснований на дотриманні прав людини, спрямований на те, щоб притягнути до відповідальності винних у порушеннях прав людини. Ряд принципів має основоположне значення при застосуванні правозахисного підходу на практиці.

- **Участь.** Кожна людина має право брати участь в ухваленні рішень, які зачіпають її власне життя і права людини.
- **Підзвітність** - вимога, згідно з якою уряд і державні установи повинні залучати посадових осіб до відповідальності за їхні дії відповідно до зобов'язань в області прав людини. Особи, які звертаються по допомогу, повідомляють про порушення або неправомірну поведінку посадових осіб, повинні мати доступну для них і чітку інформацію про те, якої відповіді вони вправі очікувати.
- **Заборона дискримінації та рівність.** Дискримінація заборонена за будь-яких обставин. Необхідно попереджати та передбачати покарання за будь-які форми дискримінації щодо реалізації прав.
- **Розширення можливостей.** Закон про права людини не стверджує, що повноваження є правом. У ньому зазначається, що люди та громади мають право знати та розуміти свої права та способи доступу до них. Далі йдеться про те, що особи та групи мають право брати участь у розробці політики та методів, що впливають на їхнє життя, і що уряд зобов'язаний забезпечити це право.
- **Юридичні зобов'язання** щодо дотримання прав людини. Всі люди повинні

розуміти та усвідомлювати, що їх права підлягають виконанню через національну та міжнародну систему прав людини, узгоджену між державами світу.

Запишіть ці принципи й опублікуйте їх в Інтернеті, щоб всі їх пам'ятали.

Про тренінг

Мета. Познайомити учасників. Переконатися, що кожен з них відчуває себе важливим членом групи і розуміє, що колеги можуть ділитися ідеями та знаннями. Вислухати відповідь кожного учасника на питання, що він/вона сподівається отримати під час тренінгу.

Простежте, щоб кожний учасник представився, описав свій досвід і свою роботу.

Попросіть:

- Назвати своє ім'я, звідки він/вона, де працює.
- Коротко розповісти про свою професійну діяльність і досвід.
- Описати свої очікування від тренінгу.

ВПРАВА



Вправа 1. Знайомство

Для знайомства ви можете використовувати прийом «жезл оратора» (паличку, яку кожен учасник тримає в руці, розповідаючи про себе, а потім передає наступному).

Якщо хочете швидко запам'ятати імена, спробуйте пограти. Наприклад, запропонуйте гру «На моєму кораблі ...» або «Мене звать Христина, я люблю плавати ...», попросіть всіх повторити ім'я учасників і їх захоплення. Або ж нехай перший учасник називає своє ім'я, другий - повторює це ім'я та додає власне, третій - повторює попередні два по порядку та додає своє. Запишіть очікування учасників на лекційному плакаті; це допоможе вам планувати роботу й стане в нагоді під час оцінки тренінгу.

ВПРАВА



Вправа 2. опишіть свою ситуацію

Ця вправа дає вам і учасникам важливу інформацію про їхню роботу: про соціальне середовище, культурні фактори, підходи та методики, політичні, військові та економічні загрози тощо. Питання, перераховані на звороті сторінки, допоможуть вам у плануванні.

Попросіть учасників обговорити почуте в малих групах - по 4-6 чоловік. Далі запропонуйте поділитися важливою інформацією з усіма. Відзначте основні моменти та труднощі учасників на лекційному плакаті.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Про тренінг

Мета. Познайти учасників. Переконатися, що вас поважають як важливого члена групи, і що ваші колеги можуть вносити ідеї та ділитися знаннями. Розповісти, що очікуєте отримати від тренінгу, і, таким чином, допоможіть тренеру задовольнити ваші власні очікування й очікування групи.

Тренер. Це триденний семінар. Його мета - озброїти вас базовим розумінням травми, її впливу на жінок, які страждають від гендерного насильства, а також способами боротьби з цим впливом при зустрічі з уцілілими. Ми також покажемо вам ряд вправ, які ви відпрацюєте. Я запропоную вам використовувати метафору для поширення цього розуміння серед інших хелперів та уцілілих.

Я знаю, що ви успішно займаєтеся важливою роботою і добре знаєте свої культуру та суспільство. Завжди важливо адаптувати нові знання під свою ситуацію. Тому ви можете вільно адаптувати отриману тут інформацію до свого середовища. Ваші власні знання вплинуть на хід цього тренінгу. В ході навчання ми будемо робити паузи й обговорювати, як ви виконуєте певну роботу, і наскільки наше обговорення відповідає вашому контексту.

Частиною тренінгу є практична робота в формі таких вправ, як рольові ігри та мозковий штурм. Вони допоможуть вам узагальнити вже вивчене.

Робота з травматичними реакціями після серйозних випадків насильства дозволила накопичити великий професійний досвід. Я знаю багатьох жінок, які пройшли серйозні та жорстокі випробування. Багато з них пройшли через травму, але змогли знову піднятися на ноги, а деякі навіть почали допомагати іншим.

Тепер ми хотіли б почути більше про вашу ситуацію та про вашу громаду, а саме, про те, як ви справляєтеся з описаними проблемами.

Вправа 1. Знайомство

(Групова робота. Кожному учаснику дається 1 або 2 хвилини для розповіді)

Назвіться, будь ласка. Назвіть своє ім'я та розкажіть нам про свою роботу і про очікування від тренінгу.

ВПРАВА



Вправа 2. Опишіть свою ситуацію

(15 хвилин в групі та 15 хвилин на практичному занятті)

Будь ласка, опишіть умови, в яких ви працюєте. Опишіть проблеми, з якими ви стикаєтеся. Попрацюйте в групі з цими питаннями.

1. З якими з видами труднощів і проблем, які ми обговорюємо, стикається ваша громада?
2. Яких видів послуг і допомоги потребують жінки?
3. Які види послуг або допомоги їм надають?
4. Які види послуг і допомоги, на вашу думку, необхідно надавати?

ВПРАВА



Хороший хелпер

Мета. Допомогти тренеру та групі зрозуміти й сформулювати своїми словами, що означає бути хелпером, і які види допомоги їм можуть бути надані. Крім того, визначити наявні власні ресурси, а також, які додаткові навички та компетенції їм можуть знадобитися.

ВПРАВА



Вправа 3. Опишіть якості хорошого хелпера

Намалюйте хелпера на плакаті (Малюнок 1: Якості хорошого хелпера у вашому суспільстві та контексті).

Залиште місце для запису коментарів.

- Які відмінності між хелперами чоловічої та жіночої статі?
- Для вивчення теми використовуйте список питань на титульній сторінці.
- Напишіть коментарі та висновки учасників на плакаті.

РОЛЬОВА ВПРАВА



Рольова гра 1. Перша зустріч хелпера та уцілілої

Навчіть учасників грати в рольові ігри на прикладі того, як знайти підхід до уцілілої, котра приголомшена тим, що трапилося з нею. Попросіть іншого тренера або учасника надіти шарф, щоб зобразити уцілілу. Потім запропонуйте учасникам попрактикуватися в парах, також використовуючи шарф і задаючи питання. Покажіть їм, як «зняти з себе» свої ролі, а після закінчення рольової гри знову стати самим собою. Переконайтеся, що всі вони роблять це в кінці вправи. Приклад рольової гри можна знайти в 9 розділі частини III.

Підбиття підсумків

В кінці заняття підбийте підсумки обговорення основних питань, про які йшлося. Похваліть учасників. Зверніть особливу увагу на стратегії надання допомоги з урахуванням культурних особливостей. Переконайтеся, що учасники забирають з собою позитивні відгуки про свої сильні сторони та досвід. Важливо розпочати тренінг з того, щоб звернути увагу на наявність у них власних знань. Мета навчання - доповнити й збагатити компетенції та той досвід, які хелпери вже мають.

Ця вправа та рольові ігри разом повинні:

- Допомогти групі краще зрозуміти, як стати хорошим хелпером.
- Пролити світло на особисті та професійні навички уцілілої, характер, поведінку, те, як вона ставиться до інших, як вирішує проблеми, з якими стикається в повсякденній роботі.
- Показати на практиці, як хелпери можуть допомогти в реальному житті, як вони вміють тримати дистанцію, бути близьким другом, слухати.
- Допомогти групі зрозуміти, яким чином підхід, заснований на правах людини, може допомогти їм у роботі.

На вступному занятті група повинна мати можливість проаналізувати те, що відбувається на початку відносин, коли надається допомога.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Після вправи зробіть невелику перерву. Нехай учасники трохи порозтягують тіло та прогуляються. Перш ніж розпочати наступний сеанс, приділіть деякий час заняттям на заземлення та дихання, щоб повернути групу до робочого процесу.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Хороший хелпер

Мета. Допомогти інструктору та групі зрозуміти і сформулювати, що означає бути хелпером, та які види допомоги можуть бути надані хелпером. Крім того, визначте наявні власні ресурси, а також визначте, які додаткові навички та ресурси можуть використовуватися.

Тренер. Ми вже знаємо трохи більше про ваші організації, про проблеми і труднощі, з якими ви зіткнулися.

Тепер я хотів би дізнатися більше про те, як ви вирішували ці проблеми. Який ваш досвід, які ваші успіхи, та в чому вам не вистачало навичок або підтримки? Поділіться вашими думками про роботу хелпера. Назвіть якості, якими, на вашу думку, має володіти хороший хелпер.

Потім розкажіть, які ваші обов'язки. Уточніть, у чому вони полягають.

Вправа 3. Опишіть якості хорошого хелпера

(15 хвилин на групову роботу)

Тренер малює хелпера на дошці та просить вас назвати якості, якими той повинен володіти. Тренер запише ваші думки на дошці.

Розгляньте наступні питання:

- Які якості хорошого хелпера?
- Чи є різниця в тому, як надають допомогу чоловіки або жінки?
- Що ви можете сказати про себе як про хелпера?
- Що ви робите під час зустрічі з уцілілою, яка поглинена такими емоціями, як смуток, сором, гнів, тривога або оніміння?
- Чи виникають труднощі при наданні допомоги уцілілій? Чому це важко?
- Наведіть приклади з вашої роботи з уцілілими, коли ви не застосовували правозахисний підхід? Як можна було б виконати цю роботу інакше, якби ви застосували підхід, заснований на правах людини?



Рольова гра 1. Перша зустріч хелпера та уцілілої

(10-15 хвилин)

Тренер разом з одним з учасників розіграє рольову гру. Далі ви можете попрактикуватися в парах. Ви - хелпер, а інший учасник - уціліла. Задавайте питання, щоб продемонструвати, як ви зближаєтеся до уцілілої, яку поглинули емоції і яка приголомшена тим, що трапилося з нею. Під час зустрічі з уцілілою не забувайте застосовувати правозахисний підхід.

В кінці зніміть шарф, якщо ви уціліла, і голосно скажіть, «знявши з себе» роль хелпера чи уцілілої: «Тепер я знову [назвіть себе]».



Підбиття підсумків (5-10 хвилин)

Тренер підсумовує дискусію та просить вас прокоментувати дискусію і рольову гру.

ПЕРЕРВА 15–20 ХВИЛИН

ТРЕНЕРУ

Що таке травма? Що робить переживання травмуючими?

Ціль. Пояснити поняття «травма» та «реакції на травму», обмінятися розумінням цих понять.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Концепція травми представлена в розділі 5 частини I (*Короткий вступ до поняття «Травма», стор. 13*). Прочитайте це вголос або використовуйте в якості довідкового матеріалу.

Скажіть групі так: допомогти зрозуміти, що таке травма, зрозуміти психологічне значення травми та травматичних реакцій допоможе розповідання історій з використанням метафор. Так, зокрема, важливу роль у навчанні грають історія та метафора «Жінка Метелик». Її можуть використовувати хелпери для пояснення сутності травми та травматичних реакцій уцілілих.

Спробуйте розповідати історію якомога більш жваво. Заохочуйте учасників ідентифікувати себе з метафорою.

Підкреслюйте наступні аспекти травми

- Після травматичної події люди можуть вести себе дуже по-різному.
- Події, пов'язані з травматичними реакціями, часто мають загрозливий і руйнівний характер.
- Реакції, які постраждали від початку виявляють, це реакції виживання.
- Травматичні події впливають на людей по-різному і в подальшій перспективі.

Майте на увазі, що розповіді - це всього лише метафори.

ВПРАВА



Вправа 4. Чому переживання буває травматичним?

Ця вправа призначена для роз'яснення наступних питань:

- Які особливості травмуючої події
- Чи пов'язана травма з конкретною культурною реакцією
- Наслідки травми

Поясніть, чому травмуюча подія так приголомшує, що люди втрачають самоконтроль. Вони відчують себе безпорадними та відчують сильний страх. Одні кидаються тікати, інші не зможуть і поворухнутися. Це екстремальна подія, яка викликає виняткові людські реакції. Заохочуйте учасників подумати над вашим описом травми з огляду на свій особистий досвід. Запитайте, чи знайомі їм описані реакції, і чи можуть вони описати інші реакції, характерні виключно для місцевої культури.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Що таке травма? Що робить переживання травмуючими?

Мета. Пояснити поняття «травма» та «реакції на травму», обмінятися своїм розумінням щодо цих понять.

Тренер. Тепер ми поговоримо про травму та про те, чому травмуючі події мають на нас такий сильний, але різний вплив.

Подія вважається травмуючою, коли вона приголомшлива, невідворотна та лякаюча. Вона пов'язана з втратою самоконтролю й екстраординарними ситуаціями. Коли подія настільки вражає людину, що вона втрачає надію та бажання жити, її можна назвати травмуючою.

Нас також можуть травмувати драматичні події. Сильні реакції можуть викликати деякі потрясіння в житті людей – як, наприклад, зґвалтування. Дуже загрозливі події викликають певні реакції, загальні для всіх. Однак деякі люди більш уразливі, ніж інші, до того ж, на вразливість впливає багато факторів. Молоді люди можуть бути більш вразливими. Але не завжди це так. Крім біологічних факторів, вразливість уцілілої залежить від того, наскільки вона відчуває себе в безпеці, від наданої їй підтримки, її підготовки та освіти до і після травми. Коли людина переживає важку травму, наприклад, зґвалтування, це породжує «травматичну хворобу», тобто серйозну та болісну стресову реакцію. Ми повинні бути готові відповісти на різні види реакцій і симптомів людей, які стають учасниками схожих подій.

Вправа 4. Що робить подію травмуючою?

(15 хвилин на роботу в групі)

Для спільних роздумів.

- Які події вважаються травматичними в вашому суспільстві?
- Як впливає те, що з ними сталося, на уцілілих, яких ви зустрічаєте?
- Які реакції однакові? Чим реакції відрізняються?
- Що самі жінки говорять про свої реакції?
- В чому ваша ситуація відрізняється від інших?

ВПРАВА



ТРЕНЕРУ

Якими можуть бути травматичні реакції?

Мета. Пояснити та зрозуміти, яким чином люди реагують у стресових ситуаціях.

Біологічні механізми

Це заняття зосереджено на тому, як люди реагують на травматичні переживання. Почніть з пояснення поняття автоматичних «реакцій виживання», оскільки механізм нашого реагування на небезпечні або пригнічуючі ситуації слід розуміти як «стратегії», які допомагають нам вижити. Основні реакції або «стратегії» виживання людини при зіткненні з загрозливими для життя подіями такі:

- Бий
- Біжи
- Завмири
- Прикинься мертвим / змирися

Коли виникає загроза нашому життю, ми не сприймаємо події як зазвичай. Ми більше не контролюємо на рівні свідомості емоції, почуття й уявне сприйняття ситуації, а обробляємо їх на більш глибокому рівні. Це може привести до примітивних захисних реакцій, згаданих вище.

Поясніть групі значення цих понять. Спробуйте продемонструвати реакції, вказавши, що все це відбувається в «середньому мозку» (фіолетова частина мозку).

Бий	Ви відчуваєте сильні фізіологічні реакції без розумового планування.
Біжи	Ви все більше відриваєтеся від землі, ваше тіло готується до того, щоб бігти якомога швидше, без роздумів і планування.
Завмири	Ви не можете бігти та битися. Ваше тіло залишається нерухомим, хоча самі ви наповнюєтеся потужною енергією. Деякі частини захисної системи діють шляхом іммобілізації (м'язова ригідність та аналгезія, тонічна нерухомість).
Прикинься мертвим	За відсутності інших реакцій вирішальною стратегією виживання може бути смиренність або спроба прикинутися мертвим.

Ми не усвідомлюємо ці захисні реакції, що прискорює реагування (і тим самим підвищує наші шанси на виживання). Як уже зазначалося, наші реакції після травми можуть також дуже різнитися.

На малюнку показані різні моделі мозкових реакцій. На ньому схематично проілюстрована діяльність різних частин мозку.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Зверніть увагу:

- Тіло запам'ятовує
- Тіло реагує так, ніби подія відбувається знову
- Мова йде про реакції, які людина не може контролювати

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Якими можуть бути травматичні реакції?

Мета. Пояснити та зрозуміти, як люди реагують у стресових ситуаціях.

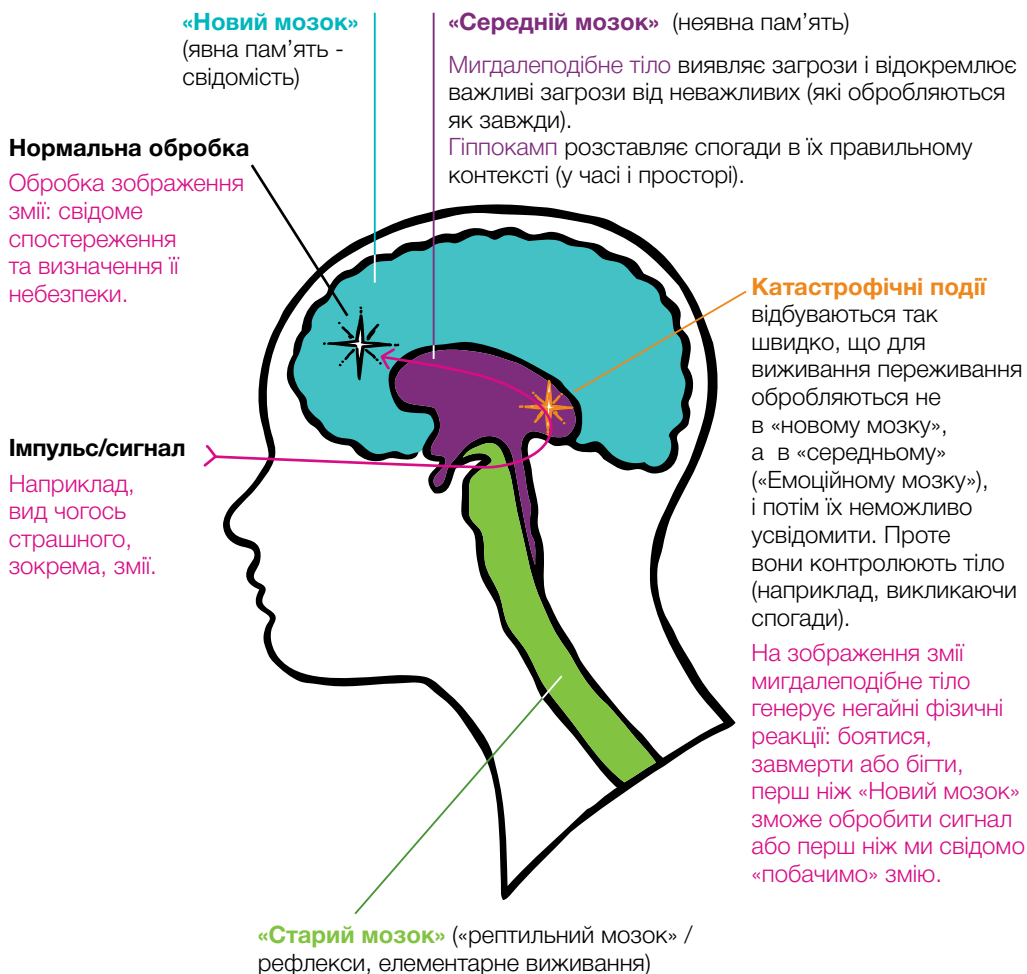
Тренер. Люди (і тварини) швидко розвинули механізм реагування на тривогу, що допомогло їм вижити. Ці основні фізіологічні реакції на небезпеку відбуваються несвідомо та контролюються «первісною» частиною мозку - мигдалеподібним тілом. Таким чином організм реагує на небезпеки, перш ніж зрозуміє, що відбувається. Для реакції достатньо всього 1/100 секунди.

До таких фізіологічних реакцій, які часто називають стратегіями виживання, належать наступні:

- Бий
- Біжи
- Завмири
- Прикинься мертвим / змирися

[Тренер розміщує малюнок нижче на дошці.]

Чи усвідомлюєте ви ці реакції? Чи спостерігали їх у інших?



ТРЕНЕРУ

Жінка Метелик. Її хороше життя

Мета. Познайомитися з історією Жінки Метелика та 5 сферами.

Це буде перша згадка про Жінку Метелика. Ця історія відіграє важливу роль у навчанні. Запропонуйте учасникам попрацювати з історією.

Крім того, зверніть їхню увагу на п'ять сфокусованих областей - **її думки, її почуття, дихання, серце та тіло** - тому що вони висвітлюються не лише в історії, але й у багатьох вправах і дискусіях під час тренінгу. Вони є «точками входу» в проблеми та реакції, які часто виникають у житті травмованих людей.

Розмістіть п'ять областей фокусування на стіні, де їх легко помітити, і залиште їх там на весь тренінг. Використовуйте плакат для малювання під час праці з історією.

Підкресліть, що історія - це метафора. Вона змальовує процес, як триває травма. Вона показує, що зазвичай відбувається з людиною після дуже сильного стресу. Після опису її життя перед подією історія показує реакції виживання, коли трапляється травма, її фізичні та психічні реакції в середній та тривалій перспективі. Ці відповіді більш формально описані в частині III.

Підкресліть, що люди можуть реагувати по-різному: історія надає опис поширених моделей реакцій після травми. Аналогічно описані втручання є прикладами можливих підходів та інструментів для допомоги тим, хто постраждав, аби відновити контроль, і, сподіваємось, за деякий час - почуття гідності.

Важливо підкреслити, що історія використовується образно, щоб проілюструвати, що відбувається після важких переживань.

Почніть з хорошого життя, яким насолоджується Жінка Метелик, це важливо показати, тому що у неї є гарні спогади, до яких можна знову підключитися.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Представлені в посібнику характеристики Жінки Метелика не **обов'язково** збігаються з зовнішнім видом жінок або їх поведінкою, характерними для регіонів, де відбувається навчання. Якщо це так, знайдіть відповідні місцеві описи традицій. Ваші слухачі захочуть почути, що це історія про реальне життя, «про нас». Щоб мотивувати та надихати слухачів, усе має відповідати культурі та соціальним нормам, їх поведінці. Змініть та модифікуйте історію так, як вважаєте за потрібне, щоб вона була зрозумілою для слухачів.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Жінка Метелик. Її хороше життя

Мета. Познайомитися з історією Жінки Метелика та з 5 фокусами.

Тренер. Тепер я розповім вам історію, яка червоною ниткою пройде через весь тренінг. Йтиметься про Жінку Метелику. Послухайте і зверніть увагу на 5 фокусних сфер: **те, що відбувається з думками, почуттями, диханням, серцем і тілом** Жінки Метелики.

Вся історія — це метафора

Пам'ятайте, що історія про Жінку Метелику, - це метафора. З її допомогою ми можемо говорити про людей, які пережили травму, і їх переживання, дистанціюючись від описаних жахливих подій. Таке дистанціювання дозволяє нам спокійніше поглянути на страждання та поведінку жінки й зрозуміти, що її реакції на насильство, якому вона піддається, цілком зрозумілі. Це дозволяє пояснити, як травма впливає на життя жінки - її думки, почуття, дихання, тіло та серце.

У багатьох культурах за допомогою розповіді зазвичай передають знання та мудрість. Так простіше передати оповідачеві інформацію, яку складно висловити прямо. Жінка-Метелик переживає величезні труднощі. Нам без слів зрозуміла психологія її травми. Це також обумовлено тим, що тема зґвалтування табуована в культурному плані. Впродовж усього оповідання жінки можуть побічно ідентифікувати себе з жінкою-метеликом, міркувати і говорити про власний досвід. Таким чином історія може зцілювати.

Завжди пам'ятайте, що історія використовується в переносному сенсі, щоб проілюструвати те, що трапилось.

Ми почнемо розповідь з того часу, коли Жінка Метелик радіє життю, здорова та відчуває себе в безпеці, щоб зрозуміти, що вона втратила, і що змінилося з моменту нападу. Важливо також усвідомити, що в житті були і хороші моменти, про які вона може згадати пізніше.



ТРЕНЕРУ

Мета. Розповісти історію про Жінку Метелика, починаючи з її хорошого життя, оповідаючи далі про переживання травми та шляхи до зцілення.

ОСНОВНІ ДУМКИ

**В історії йдеться**

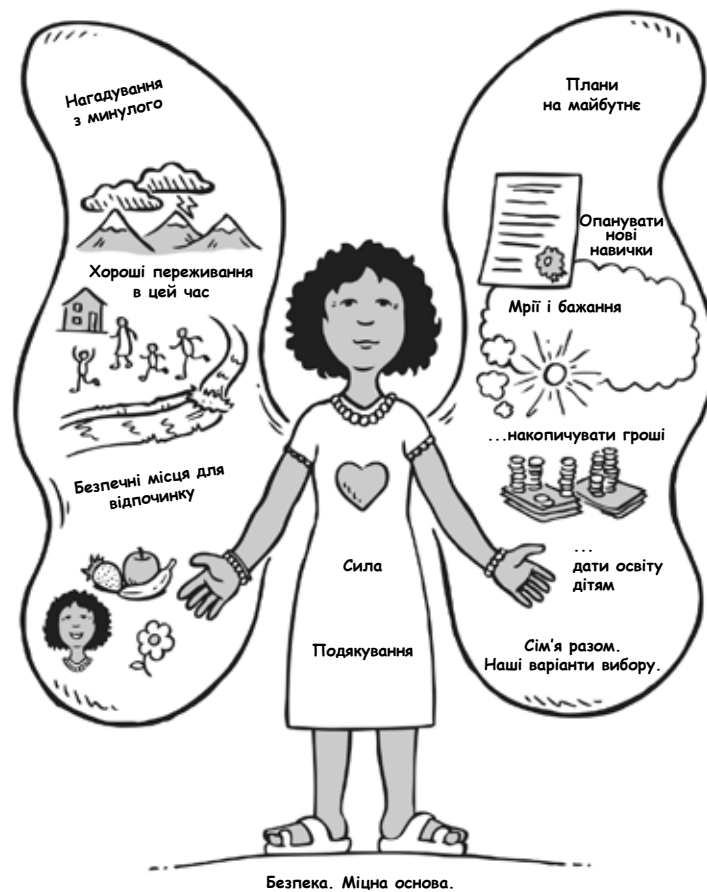
- Про те, як Жінка Метелик раділа життю.

Намалюйте Жінку Метелика на плакаті і заповніть малюнок хорошими моментами з її життя.

- Вона задоволена
- Вона зберігає всі хороші спогади
- Вона мріє про майбутнє
- Вона контролює своє життя

Малюнок 2. Жінка Метелик

На початку вона дієздатна та добре себе почуває.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. Почати розповідь про Жінку Метелика, коли її життя було хорошим.

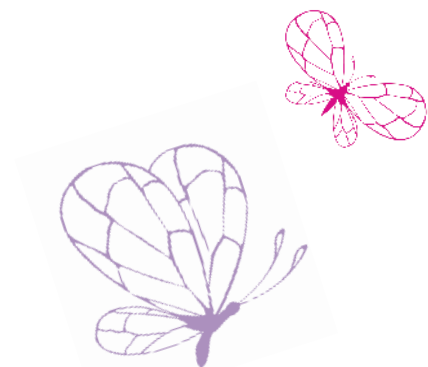
Тренер малює мал. 2, коли Жінка Метелик здорова та дієздатна, й починає розповідь.

У маленькому селі в оточенні зелених пагорбів жила-була Жінка Метелик. Вона любила сидіти біля річки, яка протікала неподалік. У неї був будинок, де вона жила зі своїми дітьми та чоловіком. У них були хороші і не дуже хороші сусіди, вони спокійно спали вночі та прокидалися з вдячністю в серці. Життя в селі протікало спокійно, у всіх було, що їсти та пити.

У Жінки було **добре серце та здорове тіло**. Вона могла долати великі відстані, у неї були золоті руки. Вона часто співала, і це можна було почути й побачити, коли вона пере одяг у річці, яка легка й плавна у неї хода, коли заколисує своїх дітей. Її чоловік був хорошою людиною. Вона відчувала задоволення та гордість. Зазвичай вона з довірою ставилася до життя й оточуючих. Коли вона глибоко переживала якісь моменти, то плакала й переконувала себе в тому, що все буде добре. Вона хотіла бути мудрою жінкою, до якої інші люди можуть звернутися за порадою в скрутні часи.

Минали дні. Її праве крило містить всі **хороші спогади з її життя**, наприклад, зелені пагорби, шум річки, який вона так любила слухати, аромат її улюблених квітів. Її заспокоювали думки про дерева та тварин. Вона відчувала себе в безпеці, коли бачила свій будинок. Вона відчувала гордість, згадуючи своїх дітей, які дорослішали з року в рік. Вона згадувала посмішку своєї матері та сукню з комірцем, яку їй подарувала подруга. У неї були й сумні спогади, наприклад, прощання з найкращою подругою, яка переїхала в іншу частину країни, хвороба та смерть матері. Всі ці спогади «зберігаються» в її крилах. Вони надають сили думати, відчувати, жити своїм життям.

У лівому крилі вона «зберігала» свої **мрії про майбутнє та турботи, які не були настільки великими**, щоб не дати їй раду. Іноді вона мріяла про нові сукні та пару модних черевичків. Але її найбільшою мрією було дати освіту своїм дітям. Щомісяця вона намагалася відкласти гроші на реалізацію цієї мети. Всі свої мрії, турботи, плани та бажання вона «зберігала» в цьому крилі. Вони давали їй можливість відчувати себе живою, відчувати, що вона контролює своє життя. Щоранку, прокинувшись, вона робила глибокий подих і готувалася почати новий день. Щоночі перед сном вона на хвилину закривала обличчя долонями, молилася та дякувала Богові за хороше життя.



ТРЕНЕРУ

Домалюйте крила малюнок 2 Жінці Метелику та зв'яжіть з ними показники гарного життя, включаючи ті, які пропонують учасники.



Обговорення. Показники хорошого життя

Переконайтеся, що обрані учасниками приклади з їх власного досвіду актуальні в контексті їх використання.

Коротко сформулюйте ресурси та якості, з якими в суспільстві асоціюється хороше життя. Яку роль в цьому відіграють права людини? Чи має вона право ухвалювати рішення щодо свого життя? Зверніть увагу, як гарне життя впливає на наші думки, почуття, тіло, серце та розум. Подумайте про якість життя Жінки Метелика, тому що від цього залежать її мрії про майбутнє та робота в напрямку їх реалізації. Подякуйте учасникам за їх внесок.

У наступному розділі піде мова про травму. Сповістіть групі, що завтра історія зміниться на гірше.

Завершіть День 1 вправою на заземлення.



Вправа на заземлення 1. Заземлення тіла

Приклади вправ на заземлення ми розмістили декілька разів у тексті тренінгу. Важливо практикувати їх знову і знову, доки навичка не стане автоматичною навіть у моменти стресу.

Ці методи можна використовувати для запобігання надмірному збудженню в разі повторного травмування людей. Вони також можуть бути використані для стимулювання групи з низьким енергоспоживанням.

Ця вправа також корисна, якщо ви бачите, що в групі мало енергії.

Виконайте цю вправу заземлення разом із групою, одночасно даючи їм вказівки.

КІНЕЦЬ ДНЯ 1



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Тренер. Що ми можемо назвати хорошим життям? Що робить жінку здоровою? Що спонукає її пишатися? Що спонукає її відчувати радість і мир в душі?

Обговорення. Показники хорошого життя

(10 хвилин на практичні заняття)

Обговоріть, як Жінка Метелик дорожить своїм життям. Як почуття власної гідності та повага представлені в її житті? Які почуття вона висловлює? Про що вона думає? Що відбувається в її душі? Що переживає її тіло?

Що являє собою гарне життя у вашій культурі? Наведіть приклади.



Тренер. В наступній частині розповіді йдеться, що трапилося з Жінкою Метеликом. Це історія про насильство та зґвалтування. Це наша тема на завтра.

На завершення пропоную вам виконати вправу, яка буде для вас корисною під час заняття. Вона нагадує нам про те, що ми зараз тут, що ми разом і в безпеці.

Вправа на заземлення 1. Заземлення тіла

(10-15 хвилин) (додатково)

Сядьте зручніше та відчуйте, як ноги торкаються землі. Тупніть лівою ногою по землі, потім правою. Робіть це повільно: лівою, правою, лівою. Повторіть цю вправу кілька разів і зупиніться. Відчуйте, як ваші стегна та сідниці торкаються сидіння стільця (5 секунд). Зверніть увагу на те, як ви відчуваєте ваші ноги та сідниці - більше або менше реальними, ніж коли ви почали фокусувати увагу на ногах. Тепер зосередьтеся на хребті. Відчуйте хребет як вашу центральну лінію. Повільно розтягуйте його та зверніть увагу, чи впливає це на ваше дихання (10 секунд). Переключіть увагу на долоні та руки. Складіть долоні разом. Зробіть це так, аби вам було комфортно. Стисніть долоні та відчуйте свою силу і температуру. Розслабтеся та завмірьте, потім знову стисніть долоні. Розслабтеся й опустіть руки. Тепер переключіть увагу на очі. Огляньте кімнату. Знайдіть щось, що свідчить про те, що ви перебуваєте [тут, в ...]. Нагадайте собі, що ви перебуваєте ТУТ, ЗАРАЗ [ДАТА] і в безпеці. Зверніть увагу, як ця вправа впливає на ваше дихання, сприйняття сьогодення, настрої і силу.

**КІНЕЦЬ ДНЯ 1**

ТРЕНЕРУ

День 2. Життя перевернулося догори ногами

Мета. Переконатися, що учасниці заземлені під час продовження історії. Ознайомити учасниць з вправами на заземлення.

Після привітання знову нагадайте учасницям, що наступна частина історії включає опис сексуального насильства та згвалтування. Пам'ятайте, що учасниці, а також жінки, яким вони допомагають, можливо, пережили сексуальне насильство, тому історія може викликати у них хворобливі реакції й повторно травмувати. Повідомте учасницям: якщо буде потрібно, вони завжди можуть вийти з кімнати.

Перш ніж продовжити історію, зробіть вправу на заземлення, щоб переконатися, що всі учасниці залишаються заземленими. Вправу на заземлення завжди необхідно проводити на цьому етапі.

Поясніть значення вправ на заземлення, їх роль у тренінгу і те, як вони працюють.



Вправа на заземлення 1. Заземлення тіла

Ця вправа описана на стор. 45. Вона буде корисною у випадках, коли ви бачите, що групі не вистачає енергії. Виконуйте цю вправу разом з групою, даючи при цьому вказівки.

Вправа на заземлення 7. В якості альтернативи **відчуйте вагу свого тіла.**

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ. ВПРАВА НА ЗАЗЕМЛЕННЯ

Приклади вправ на заземлення є по всьому тексту тренінгу. Важливо практикувати їх знову і знову, доки навичка не стане автоматичною навіть у моменти стресу. Завжди запрошуйте постраждалих взяти участь у вправі на заземлення. Вони повинні відчувати, що можуть вибирати, приєднуватися чи ні. Запрошення має бути відкритим.

Вправи на заземлення допомагають зберігати концентрацію та відчуття справжнього. У разі повторного травмування уцілілих ці вправи можна використовувати для зниження рівня збудження.

Примітка. Всі вправи на заземлення представлені в Додатку 2.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

День 2. Життя перевернулося догори ногами

Мета. Переконатися, що ви заземлені під час продовження історії. Ознайомитися з вправами на заземлення.

Тренер. В наступній частині розповіді йдеться про те, що трапилося з Жінкою Метеликом. Йдеться про пережиті нею насильство та зґвалтування. Перш ніж почати ми проведемо вправу, яка допоможе вам у ході заняття. Вона нагадає, що ми тут, зараз, разом і в безпеці.

Вправа на заземлення 1. Заземлення тіла (10-15 хвилин)

Ця вправа допоможе нам зберегти спокій і рівновагу. Вона може допомогти постраждалим розслабитися. Вправа на заземлення 1 описана в попередньому занятті (День 1) і в Додатку 2.

або

Вправа на заземлення 7. Відчуй вагу свого тіла (5 хвилин)

Ця вправа допомагає зосередитися на уцілілих, які відчувають себе «замороженими». Вона активує м'язи тулуба і ніг, що дозволяє відчути їх фізичну структуру. Коли ми переповнені емоціями, стан наших м'язів часто змінюється від крайньої напруги до безсилля, від активного захисту (бий або біжи) до покірності, при цьому м'язи розслаблюються більше, ніж зазвичай (гіпотонія). Відчуваючи зв'язок зі своїм тілом, простіше впоратися з почуттями. Нам краще вдається справитися зі своїми переживаннями й контролювати відчуття руйнування (потрясіння).

- Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Замріть на п'ять секунд.
- Відчуйте вагу ваших ніг. Залишайтеся в цьому положенні п'ять секунд.
- Спробуйте обережно та повільно потупати ногами: лівою, правою, лівою, правою. Відчуйте, як ваші сідниці та стегна торкаються сидіння стільця. Залишайтеся в цьому положення п'ять секунд.
- Відчуйте, як ваша спина спирається на спинку стільця.
- Залишайтеся в цьому стані, доки не зрозумієте, що відчуваєте якісь зміни.



Тренер. Якщо ми відчуваємо зв'язок з нашими органами почуттів, з тим, що бачимо, нюхаємо й помічаємо навколо, це допомагає нам залишатися в теперішньому моменті. Ми прив'язані до сьогодення. Використовуючи свої органи чуття таким чином, ми можемо заспокоїтися в ситуаціях, коли нас переповнюють емоції, а також наповнитися енергією, якщо відчуваємо втому. Основний принцип їх дії полягає в тому, щоб переключити увагу на органи чуття та безпеку в даний момент. Ці дії заспокоюють нервову систему, коли вона надто збуджена, і пробуджують її, коли вона малоактивна. Наші органи почуттів, наше тіло і розум переключаються на тут і зараз. Коли ж ми дійсно перебуваємо в сьогоденні, наші спогади залишаються в минулому.



ТРЕНЕРУ

Мета. Продовжити історію та переконатися, що учасниці розуміють використання метафору так само, як і оповідач.

ОСНОВНІ ДУМКИ

**Цей розділ**

- Розповідає про поворотний момент історії.
- Ілюструє травматичні реакції.
- Визначає реакції в п'яти основних областях.

Продовжуйте розповідати історію.

Запитайте учасниць, чи усвідомлюють вони, що відбувається в суспільстві в разі виникнення конфлікту і заворушень, навіть якщо вони поки що безпосередньо не впливають на жінок. Проведіть коротке обговорення. Його мета - переконатися, що учасниці розуміють, що відбувається в історії. Після цього продовжуйте.

ВПРАВА

**Вправа 5. Визначення реакцій на травму**

В історії описані основні реакції або стратегії виживання, які демонструє людина перед обличчям загрози життю. Всі основні пункти перераховані в історії.

Попросіть учасниць визначити кожен з реакцій і записати за назвами:

- Бий
- Біжи
- Завмири
- Прикинься мертвим / змирися

Ця вправа демонструє реакції та емоції, які проявляють люди в небезпечних ситуаціях. Переконайтеся, що учасниці можуть їх ідентифікувати в ході їх появи в історії.

Підтвердіть відповіді учасниць, якщо вони розуміють травматичні реакції. (Більш детальна інформація про симптоми міститься в розділі 1 частини III.)

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Після закінчення вправи запропонуйте всім зробити глибокий подих.



День 2. Життя перевернулося догори ногами (продовження)

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. Продовжити історію та переконатися, що все розуміють використану метафору однаково.

Тренер. Тепер я продовжу історію. Не забувайте записувати все, що буде відбуватися з думками, почуттями, диханням, тілом і серцем Жінки Метелика!

Потім щось сталося, і життя перевернулося. Причиною тому був не землетрус, не вітер і не пожежа. В країну прийшла війна та занурила села і жителів у жах і хаос. Люди вмирили, багато хто рятувався втечею. Жінка чула, що старих і молодих жінок, навіть дітей, гвалтували. Життя стало непередбачуваним, жити стало складно. Вона намагалася не думати про це так часто. Вона не посміхалася так часто, як раніше і не сміялася. Її чоловік все частіше сердився. Вона погано спала і молилася про мир.

Ви впізнаєте свої власні реакції, коли чуєте про ці зміни в поведінці Жінки Метелика?

Одного ранку вона спустилася до річки. Вона набирала воду в каністри. Там її побачили солдати. З того дня все змінилося.

*Спочатку вона **намагалася втекти**, але це виявилось неможливим. Солдати, сміючись, спіймали її та штовхнули на береговий пісок.*

*Потім вона **намагалася відбиватися**. Її **серце калатало** в грудях, **обличчя розчервонілося**, її руки були **сильнішими**, ніж будь-коли раніше. Але їх було четверо - чоловіків міцної статури. Вони почали поводитися ще більш жорстоко, коли **намагаючись чинити опір** вона - билася, кусалася, штовхала, дряпалася й кликала на допомогу. Їх сміх дзвенів у вухах жінки. **Запах їх тіл лякав її до смерті**.*

*Її ноги стали немов **неживі, як і долоні, руки**. Її обличчя зблідло, і, здавалося, вона зовсім занепала духом. Вона чула плескіт води в річці та дихання солдатів. **Вона осліпла на якусь мить**. Здавалося, **вона залишила власне тіло** або **сховалася в глибині своєї душі**, дивилася на солдатів здалеку, спостерігаючи за тим, як вони знущаються над нею. Все бачилося їй, немов сцена з фільму, вона **нічого не відчувала**. Здавалося, чоловіки гвалтують незнайомку, хоча вона і знала, що цей біль завдають саме їй.*

Вправа 5. Визначення реакцій на травму (10 хвилин)

Коли солдати напали на Жінку Метелика, про що вона думала? Що вона відчувала? Що відбувалося з її диханням і тілом? Як вона реагувала, щоб вижити?

Назвіть різні реакції Жінки Метелика.

Інші учілилі описували вам подібні реакції або відчуття? Які інші реакції ви спостерігали або про які інші реакції ви чули від жінок і дітей, з якими вам доводилося розмовляти, і які пережили згвалтування або інші травмуючі обставини?

ВПРАВА



Тренер. Дякую. Тепер глибоко вдихніть!



ТРЕНЕРУ

Мета. З'ясувати характер і вираження травми.

ОСНОВНІ ДУМКИ

**В історії розповідається:**

- про те, як тіло реагує на травмуючі події;
- про реакцію в п'яти основних сферах.

Реакції на погрози

У небезпечних ситуаціях у нас автоматично включаються біологічні механізми захисту. Тварини реагують на небезпеку таким же чином. Наша перша реакція - активно захистити себе: бігти або бити. Наша нервова система проявляє гіперактивність. М'язи наповнюються кров'ю й активізуються для дій, дихання частішає у верхній частині тіла.

Якщо ми не можемо втекти або з боєм вийти з ситуації, то приймаємо пасивні форми захисту. Ми завмираємо і нібито підкоряємося.

Коли травмуюча подія поглинає нас, і ми потрапляємо в її пастку, стаючи безпорадними та відчуваючи сильний страх, нас часто переслідують нав'язливі переживання. Це тому, що досвід настільки приголомшливий, що перекидає нашу здатність інтегрувати подію.

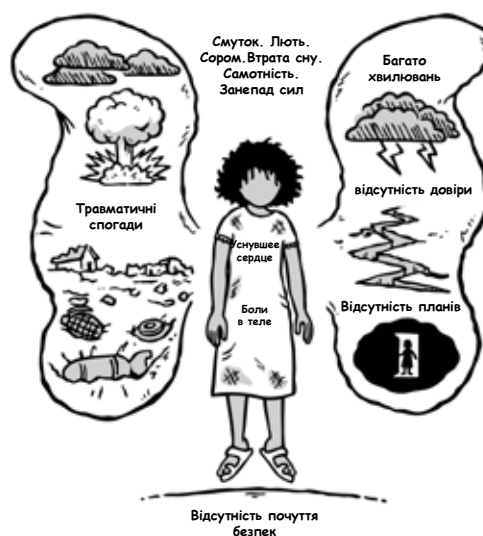
НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Важливо розуміти травматичні реакції, які більшість людей можуть відчувати після важких подій або таких, які загрожують життю. Ці реакції не є ознаками божевілья, але все таки сприймаються як ганебні. Це природні загальні для всіх і передбачувані реакції на крайні форми насильства.

Коли жінки відчувають, що більше не можуть контролювати те, що відбувається з ними, з їх життям або більше не в змозі захистити себе, це теж є реакцією виживання - нормальною або очікуваною, спрямованою на самозахист.

Малюнок 3. Жінка Метелик

Безпосередньо після травми.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. З'ясувати характер і вираження травми.**Тренер.** Продовження історії.

Мабуть, минуло кілька годин, перш ніж двоє чоловіків із села знайшли поранену Жінку Метелика на березі річки. Пісок був червоний від її крові, і Жінка дивилася на них склоподібними очима, не в змозі вимовити ані слова. Чоловіки були настільки налякані видовищем, що замість того, щоб віднести її до будинку, просто втекли.

Жінка **була вкрай слабка**. Подумки вона запитала: «Я вже мертва?» Вона помітила кров на своїй жовтій сукні і те, і що плаття було розірване на шматки. Вона почула плескіт річки і не могла зрозуміти, де вона знаходиться. Вона **чула** в цих звуках щось вороже. Її серце **почало калатати** в грудях. Чи повернуться солдати? Її **тіло заціліло**. У неї **не було сил** навіть поворухнутися. Руки та ноги здавалися відмерлими. Крім болю, вона більше **нічого не відчувала**.

Тренер показує Малюнок 3: Жінка Метелик безпосередньо після травми.

В ту ніч Жінка залишилася одна. Чоловік попросив її піти! Родичі наказали їй не повертатися! Діти плакали. Вона була змушена піти.

Вона подалася до лісу, подалі від річки. Деревя навколо здавалися їй похмурими та ворожими. **Вона відчувала себе такою слабкою**, що нагадувала живого мерця. Вона ледве трималася на ногах. Ноги заціліли. Руки стали наче не її. Радість зникла з її серця, там залишилася тільки п'ятьма. Їй було холодно і самотньо в цьому тілі, ніби воно більше не належало їй, а її душа ховалася десь глибоко в грудях.

Вона не могла знайти спокій. Вона **бачила** перед собою очі солдатів, **чула** їх сміх, дихання і слова. Їх запах переповнював її легені. Вона **вкривалася** потом і відчайдушно плакала. Вона не могла знайти притулок і весь час поглядала на зелені пагорби - чи немає там солдатів? Всі її мрії та бажання розвіялися. Її опанували **хвилювання** та важкі дивні думки про себе. Чи не **зійшла вона з розуму**? Адже одночасно відчувала і **сором**, і **лють**, і **глибоку скорботу**.

Тренер. Історія Жінки Метелика може допомогти постраждалій зрозуміти її власну поведінку, тому що її особистий досвід змальований в цій історії. Ця розповідь може надати їй внутрішню силу та послабити почуття сорому. У багатьох культурах жінці заборонено говорити про те, що вона була згвалтована. Коли уціліла говорить про Жінку Метелика, вона не зобов'язана говорити про себе, але може побічно передавати і свій досвід. Історія Жінки Метелика стає метафорою, через яку уціліла може передати те, що хоче сказати, і яка іноді допомагає уцілілій нести свій тягар безпечно та з гідністю. Вона забезпечує дистанцію між хелпером і уцілілою, дає їм певну свободу, дозволяючи говорити про те, що в інших випадках вважається неможливим.

ТРЕНЕРУ

ОСНОВНІ ДУМКИ

**В історії йдеться про те,**

- Як Жінка-Метелик намагається дистанціюватися.
- Її реакції уникнення та страху після травматичної події.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Поясніть учасникам, що вони не повинні згадувати жахливі подробиці травматичної події, коли розповідають історію особам, що пережили насильство. Це пов'язано з тим, що подробиці згвалтування можуть викликати травматичні спогади. У такому випадку жінка, котра пережила насильство, не зможе продовжувати слухати історію. Вона знову почне переживати травматичні події і втратить почуття безпеки, яке відчувала, перебуваючи поруч з вами. Ми долучили жахливі подробиці травматичних подій до посібника, щоб продемонструвати, як вони впливають на уцілілих. Про ці подробиці хелпери повинні знати, але уцілілих легко «спровокувати», тому їх треба захистити від подробиць.

Хелпери мають говорити про згвалтування непрямыми термінами або використовувати термін, прийнятний для уцілілої. Так вона буде почуватися в безпеці, довіряти хелперу і також відчувати в собі більше сил, адже зрозуміє, що подібні її реакції і симптоми закономірні. Жінки відчуваються так, коли з ними відбуваються жахливі речі. Вони можуть усвідомити, що їх реакції були цілком нормальними і природними. Неадекватно і ненормально саме те, як з нею повелися!

ВПРАВА

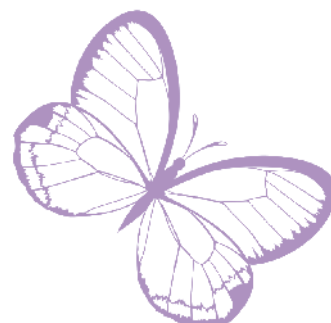
**Вправа 6. Вивчення різних травматичних реакцій**

Поясніть, що цілком природно реагувати на травми по-різному, і що різні реакції проявляються автоматично та фізіологічно. Поясніть, що ці реакції слід розуміти як підказки тіла щодо того, як вижити. Цією вправою заохотьте учасниць випробувати різні види реакції, відчути різні стани. Продемонструйте їх самі.

Дізнайтеся більше та обговоріть ідеї з учасницями до початку наступної вправи, під час якого хелпери ознайомляться з історією Жінки Метелики, переказуючи її один одному.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Після вправи зробіть коротку перерву. Нехай учасники трохи розімнуться та пройдуться. Щоб повернутися до нормального режиму, перед початком наступного заняття виділіть трохи часу для вправ на заземлення та дихання.

ПЕРЕРВА 15-20 ХВИЛИН

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Тренер. Продовження історії...

Раніше вона несла свої найважливіші спогади та бажання на своїх крилах. Тепер вони сильно її лякали. Вона намагалася дистанціюватися від них. Вона використовувала всю свою енергію, щоб не думати і не відчувати. Слова її чоловіка все ще лунали у вухах: «Ти не можеш залишитися. Ти хвора, божевільна, ти вся брудна і ставиш мене в небезпечне становище. Я не хочу, щоб ти залишалася тут. Іди!» Вона блукала далеко від річки, спіткалася та падала. Вона блукала, немов уві сні, залишивши позаду своїх дітей. Вона виплакала всі сльози. Біль в її животі не стихав, але вона ледь це відчувала.

Тренер. Ось такі події відбувалися з Жінкою Метеликом аж до цього моменту. Жінка Метелик пережила жахливе згвалтування. Перш ніж продовжити, ми зробимо коротку перерву, щоб розслабитися та розім'ятися. Потім ми виконаємо деякі вправи та дізнаємося, що станеться далі, і як ця історія стане цілющою.

Замість цього ви можете сказати: «З Жінкою Метеликом відбулися жахливі речі, які змінили її життя». Або: «Біля річки відбулася подія, яка затьмарила її життя» тощо. Жінка зрозуміє, що має на увазі її хелпер і буде почуватися в безпеці. Вона буде довіряти вам, якщо не буде боятися. Вона зможе ясно мислити та розуміти, про що йдеться в історії. Вона також помітить, що ви безпечно для неї розповідаєте історію, яка є її власною історією. Можна також запитати в учілилої, як називати згвалтування, щоб не поранити її.

Вправа 6. Вивчення різних травматичних реакцій (15 хвилин)

Спробуйте випробувати різні форми реакцій.

- Заmrіть. Напружте всі свої м'язи. Чи не ворухіться і відчувайте напругу в своєму тілі.
- Напружтеся. Приготуйтеся до боротьби. Напружте м'язи і збудіть у собі агресію.

Відчуйте різницю між цими двома станами.

Спробуйте також випробувати різні протилежні почуття. Відчуйте щастя і скорботу, депресію і захват, гнів і спокій тощо.

Слідкуйте за вказівками тренера та використовуйте власні ідеї. Спробуйте висловити стан своєї душі за допомогою тіла. Ця вправа допоможе вам потім спостерігати за такими реакціями учілилої.

ВПРАВА



ПЕРЕРВА 15-20 ХВИЛИН

Гостра травма

Мета. Дізнатися про первісну реакцію на травмуючу подію та про те, як реагувати на подібні реакції терпляче та з повагою.

На цьому занятті ми продовжимо вивчати перші реакції Жінки Метелика після зґвалтування, а також перші кроки, зроблені хелпером, щоб встановити зв'язок з уцілілою і запропонувати їй допомогу. На цьому етапі хаотичні почуття та страх перед іншими є потужними силами, тому помічники повинні ставитися до уцілілої з повагою, дати їй час і в роботі з нею просуватися вперед дуже повільно.

ОСНОВНІ ДУМКИ



В історії йдеться про те, що

- Коли жінка травмована, її почуття інтенсивні та хаотичні.
- Через почуття страху та сорому уціліла може віддалитися та відмовитися від соціальних контактів.
- Травма призводить до втрати довіри уцілілої до інших.
- Дуже важливо діяти, але в той же час хелпери повинні дозволити уцілілій вирішувати, в який момент вона готова встановити контакт і почати розмову.
- Для хелперів важливо бути терплячими і ставитися до уцілілої з повагою, коли вона відчуває страх і замикається в собі.
- Дуже важливо відкрито приймати ці реакції.

Переконайтеся в тому, що учасники осмислили сильні емоційні реакції Жінки Метелика, її хаотичні почуття і те, як вона була не в змозі з ними впоратися.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Гостра травма

Мета. Дізнатися про первісну реакцію на травмуючу подію і про те, як реагувати на подібні реакції терпляче та з повагою.

Тренер. Я продовжу історію. Я хочу, щоб ви уважно простежили за миттєвими реакціями Жінки-Метелики та подумали про те, що її лякає. Що тривожить її думки, почуття, дихання, серце та тіло? Як знайти до неї підхід? Чи можна якось до неї підійти ближче? Чи мають речі, які її лякають, загальні риси? Чи допомагають їй деякі речі?

Жінка Метелик ховалася за куцями. Пройшло кілька днів, доки вона усвідомила, що їй нікуди піти, і що вона абсолютно самотня. Вона відчувала, що самотність поширюється, як лід, всіма її кінцівками. Вона лежала нерухомо, нагадуючи мерця. Її жовта сукня була розірвана на дрантя.

*Коли співробітники медичного центру дізналися про згвалтування жінки, вони вирішили її знайти. За деякий час хелпер помітила якісь рухи за кущем, але жінка закричала «Йди геть!» Жінка-хелпер повільно підійшла і зупинилася так, щоб уціліла могла бачити її на відстані. Щоб не налякати, хелпер тихо присіла, почекала трохи, а потім сказала Жінці Метелику, що вона допомагає жінкам у таких ситуаціях. Спочатку Жінка Метелик знову кричала «Йдись геть!». В її голосі відчувалися **відчай, гнів і страх**. Жінка-хелпер як і раніше сиділа та повторювала, що хоче допомогти.*

*За деякий час Жінка Метелик почала прислуховуватися до хелпера. Вона відчула, як **її внутрішній лід починає танути**, і вона змогла поворушити руками та ногами. Вона все ще **не могла говорити**, але поступово відчувала, що ця жінка-помічник прагне їй допомогти. Це перше почуття впевненості послабило **почуття страху і сорому**.*

Жінка зуміла піднятися та сісти. Потім вона наважилася підняти свої очі та зустрітися поглядом з хелпером. Вона бачила, що в погляді хелпера не було презирства, і що її погляд був теплим. Нарешті Жінка Метелик промовила: «Підійди». Хелпер повільно підійшла і сіла поруч. Вони сиділи в тиші впродовж деякого часу. День перетворився на ніч. У той момент Жінка Метелик відчула, як сильно вона втомилася, і нахилилася до хелпера, яка поклала її голову собі на плече.

Тренер. Тут ми зробимо паузу. Я не вимагаю від вас, щоб ви пам'ятали історію напам'ять, але я хотів би попросити вас виконати вправу.



ТРЕНЕРУ

Застосування історії на практиці

Мета. Продемонструвати, що історія може зцілити нас, якщо допоможе нам зрозуміти наші реакції.

Поясніть, чому ця історія вважається такою, що зцілює.

РОЛЬОВА ВПРАВА



Рольова гра 2. Переказ історії

Попросіть учасників переказати історію в парах. Якщо дозволяє час, нехай учасники обмінюються ролями таким чином, щоб кожен зміг випробувати на собі роль оповідача та слухача. Дайте людині, яка грає уцілілу, шарф, щоб позначити роль, яку вона грає.

Після кожної рольової гри переконайтеся, що учасники вийшли зі своїх ролей. Попросіть їх «Зняти з себе» свої ролі (знявши шарф і очистити свій одяг і тіло). Попросіть їх сказати: «Тепер я більше не уїліла (або хелпер). Тепер я - це я». Вони повинні назвати своє ім'я вголос.

Після рольової гри запитайте хелперів, що вони дізналися, коли розповідали історію уцілілій, і що уцілілі відчували, коли їх слухали.

Зверніть увагу на реакції учасників. Якщо вони піддалися гендерному насильству, їм, можливо, буде потрібно заземлитися в ході цієї вправи.

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Використання метафори

Порефлексуйте разом з учасниками. Запитайте, чи вважають вони метафору історії корисною та цінною. Якщо ні, повивчайте її слабкі сторони. Може, слід змінити опис навколишнього середовища? Чи були реакції Жінки Метелика переконливими? Обговоріть, як би учасники змінили, прикрасили та поліпшили історію, якби розповідали її в якості хелперів.

Запропонуйте їм знайти ефективні способи для обговорення характеристик травм, з якими вони стикаються під час роботи, і виявлення проблем, які можуть виникнути, якби вони використовували цю історію в контексті своєї роботи.

Важливо простежити за тим, щоб всі учасники розуміли, що люди можуть реагувати по-різному, намагаючись впоратися з травматичними переживаннями.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Після вправи зробіть перерву на обід. Нехай учасники трохи розімнуться і пройдуться. Щоб повернутися до нормального режиму, виділіть перед початком наступного заняття трохи часу для вправ на заземлення та дихання.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Застосування історії на практиці

Мета. Продемонструвати, що історія може зцілити нас, якщо допоможе нам зрозуміти наші реакції.

Тренер. До перерви, я говорив/ла, що ця історія може зцілювати. Історія стає цілющою, коли допомагає нам зрозуміти наші реакції й емоції, і те, чому люди реагують таким чином. Так вона відновлює надію та сенс. У цей момент вона починає зцілювати.

Я хочу, щоб ви переказали історію одне одному. Не забувайте використовувати загальні терміни, виключаючи травматичні подробиці.

Рольова гра 2. Переказ історії (20 хвилин)

Для цієї рольової гри вам потрібно поділитися на пари. Один буде хелпером, а інший учасник - уцілілою. Не намагайтеся описати дуже складну або напружену ситуацію. Мета полягає в тому, щоб засвоїти нові навички. Складний приклад може викликати занепокоєння або ускладнити навчання.

Сядьте обличчям одне до одного на стільці або на підлозі. Скажіть уцілілій, що хочете, щоб вона уважно слухала вашу розповідь про Жінку Метелика. Потім розкажіть їй історію своїми словами.

Перш ніж почати, щоб згадати, подивіться на Малюнок 2 на стіні (Жінка Метелик здорова і здатна діяти). Переконайтеся, що ви на початку згадали про хороше життя Жінки Метелика. Заохотьте уцілілу слухати вас. Зацікавте її. Переконайте її в тому, що ви хочете поділитися з нею чимось дуже важливим. Історія повинна заспокоїти її серце і не повинна викликати у неї неприємні почуття. (Див. Розділ 9 Частини III приклади ролевих ігр.)



В кінці інструктор нагадає вам вийти з ролі. Встаньте, перестаньте грати уцілілу або хелпера, зніміть шарф (якщо ви його надягали), «зніміть з себе» роль і скажіть вголос: «Це знову я».

Обговорення. Використання метафори (15 хвилин)

Обговоріть, що ви відчували, коли розповідали історію. Що ви відчуваєте, коли її слухали? Що відбувалося?

Обговоріть, які психічні та фізичні зміни пережила Жінка Метелик. Що зникло після її травми та які нові речі з'явилися? Що трапилося з її тілом, серцем, диханням і думками? Що трапилося з її надіями на майбутнє? Чи є у неї хороші спогади з минулого, які вона може згадати?

Чи ефективна метафора «Жінка Метелик»? Як ви думаєте, чи впізнає уціліла свої власні реакції в Жінці Метелику? Чи зрозуміє, що вона не самотня?

Чи згодні ви з тим, що інші жінки реагують і відчувають себе точно так само, як і Жінка Метелик, і що її реакції є природними і типовими після таких переживань?



Тренер. Ми розглянули різні реакції на травму. Ми побачили, як Жінка Метелик намагалася втекти, хотіла боротися, завмирала або відчувала заціпеніння. Ми побачили, як вона намагалася здаватися мертвою та змиритися, і що всі ці реакції були її способами вижити. Люди та тварини реагують на страх подібним чином. Це автоматичні реакції на загрозу. Наші тіла розумно використовують різні реакції, щоб вижити.

ТРЕНЕРУ

Тригери (нагадування про травму) і спогади

Мета. Пояснити природу тригерів (нагадування про травму) і те, як учілілі розуміють свій психічний стан.

Нагадування про травму

Тригери або нагадування про травму є подіями або ситуаціями, які нагадують учілілим про їх хворобливий досвід і спогади. Такі нагадування можуть знову і знову викликати травматичні реакції. Ми будемо називати їх «тригерами». Вони можуть заподіювати сильний біль і викликати таку тривогу, що люди бояться виходити на вулицю, бачитися з іншими людьми, чути певні звуки або робити безліч звичайних речей.

Спогади - це раптові, інтенсивні і неконтрольовані переживання травматичної події або моментів цієї події.

В історії особлива увага приділяється страху, який переживають багато травмованих жінок. Вони не довіряють нікому, хто наближається до них. В усьому, що бачать і чують, вони відчують загрозу. Зокрема, раніше нейтральні події можуть стати нагадуваннями про травму: вселяти страх, викликати повторні травматичні реакції та почуття власної безпорадності, позбавляти контролю над собою. У деяких жінок виникає почуття, що травматична подія відбувається знову.

У наступній частині історії акцент ставиться на тому, як травматичні реакції продовжують виникати знову, через довгий час після первинної травматичної події.

Для учілілої велике полегшення дізнатися, що її реакції на таке важку та хворобливу подію є нормальними.

Важливо заохотити учасників спостерігати за миттєвими реакціями Жінки Метелика і подумати про те, що її лякає. Що хвилює її думки, почуття, дихання, серце і тіло? Чи мають речі, які її лякають, загальні риси? Чи допомагають їй деякі речі?

ОСНОВНІ ДУМКИ



В історії йдеться про те, що:

- Страждання можна розпізнати в **думках, почуттях, диханні, серці та тілі**.
- Її реакції на надзвичайно важкі та болючі переживання є природними.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Тригери (нагадування про травму) і спогади

Мета. Пояснити природу тригерів (нагадувань про травму) і те, як постраждалі розуміють свій психічний стан.

Тренер. На цьому занятті ми поговоримо про:

- Тригери, події, об'єкти або ситуації, які провокують спогади про травму.
- Спогади, які є раптовими сильними пережиттями минулої травматичної події.

Ми дізнаємося, як уникати тригерів і як регулювати або контролювати їх, коли вони виникають.

Ми поговоримо про те, як заспокоїти або розбудити Жінку Метелика, коли травматичні почуття знову охоплюють її тіло та розум. Ви теж будете розповідати цю історію уцілілим, щоб донести до них, що ми можемо допомогти їм і дати їм надію на майбутнє. Я продовжу історію.

Хелпер почала розказувати Жінці Метелику про центр здоров'я. Вона розповіла про це місце і сказала, що багато зґвалтованих жінок приходять туди по допомогу.

Хелпер запропонувала жінці залишитися в центрі здоров'я та дала їй чистий одяг. Жінка вмилася та перевдягнулася в чисте вбрання.

Жінку Метелика зустріли інші жінки і хелпери. Вона відчула гостинність. Їй виділили чисте ліжко в загальній кімнаті з іншими жінками. Вперше після жахливих подій вона змогла відпочити.

У центрі здоров'я Жінка Метелик трималася ізольовано від інших, і було очевидно, що вона страждає. Хелпер запропонувала їй консультацію та запитала про її страждання.

Жінка Метелик відповіла, що вона приречена і спустошена. Хелпер запитала, як довго вона так почуввається, і жінка відповіла, що це все сталося після того жахливого випадку. Вона зауважила також, що внаслідок нього втратила свою сім'ю. Хелпер попросила її розповісти, як її страждання вплинули на її думки, почуття, дихання, серце і тіло. Жінка Метелик відповіла, що їй спадають на думку погані судження. Вона вважала себе розпусницею, яка втратила власну гідність, і думала, що незабаром зійде з розуму. Вона навіть зазначила, що вже відчуває легке божевілля, і почала описувати хаотичні відчуття сорому, злості та страху. Вона сказала, що її тіло одночасно напружене та слабке. Вона сказала, що втратила сили та відчуває себе приреченою страждати від цієї недуги вічно. Вона також була впевнена, що її відвідували злі духи.

Хелпер пояснила, що все це абсолютно природні реакції на пережитий нею ненормальний досвід. Вона розповіла, що всі інші жінки в центрі можуть це підтвердити. Вона також запросила Жінку до групи, де інші жінки обговорювали свої реакції та намагалися знайти способи впоратися зі своїм болем.

Після цієї розмови Жінка Метелик почувалася значно краще, вона відчула себе менш шаленою, їй вже не здавалося, що вона сходить з розуму й не такою самотньою. Її втішило усвідомлення, що інші жінки почувалася так само, як і вона.

ТРЕНЕРУ

Мета. Розуміти, як травмуючі спогади та нагадування про травму, або тригери, порушують самоконтроль уцілілих.

Уціліла може стати «неконтрольованою». Це означає, що вона може увійти до стану гіперзбудження (надмірного збудження) або гіпозбудження (зниженої реакції, уповільнення процесів). Іншими словами, у неї можуть виникнути або дуже сильні реакції та поглинаючі емоції, або відстороненість і заціпеніння. Обидва стани викликають замішання і стрес. Вона також може бути дезорієнтованою через нагадування про її травми. В такому випадку хелпери можуть зіграти роль зовнішнього контролера, допомагаючи уцілілим зорієнтуватися. Наприклад, хелпер може заземлити уцілілу, кликаючи її на імя, нагадуючи, де вона знаходиться, повідомляючи їй час і переконуючи, що вона в безпеці. Ці дії можуть допомогти уцілілій переорієнтуватися на сьогоднішнє, активно використовуючи свої органи чуття.

ОСНОВНІ ДУМКИ

**В історії йдеться про те, що**

- Несподівані ситуації можуть раптово запускати травматичні реакції.
- До цього явища можна підготуватися, використовуючи органи чуття, щоб краще відчувати справжнє, теперішнє, реально існуюче.

Як було сказано, тригер - це подія або ситуація, що нагадує про травмуючу подію та різко пробуджує спогади. Немов іскра, що розпалює полум'я. Маленька іскра здатна викликати бурю відчуттів.

Такі спалахи повертають спогади про минулі події. Вони захоплюють і поглинають сьогоднішнє, змушуючи уцілілу повернутися назад у часі. Вона нібито відчуває, що минулі події відбуваються знову. Багато людей переживають спалахи минулого після травмуючих подій. (Їх часто називають нав'язливими спогадами, що відображає їх раптовий характер, і те, що вони відбуваються проти волі).

Спалахи минулого викликаються відчуттями: запахами, зоровими образами, звуками, дотиками. Відчуття - це ворота, що викликають спогади. Відчуття також можна використовувати для того, щоб допомогти уцілілим краще справлятися із нав'язливими спогадами. Уцілілих можна навчити використовувати вправи на заземлення. Ці вправи працюють завдяки відновленню зв'язку уцілілої з тим, що відбувається тут і зараз. Фізичні стимули (предмети), наприклад, камінчики або кульки, можуть нагадати їй, що вона в безпеці.

РОЛЬОВА ВПРАВА

**Рольова гра 3. Заспокоювання уцілілої, спровокованої тригером**

Попросіть учасниць розбитися на пари. Одна з них виконує роль хелпера, інша - уцілілої. Попросіть хелпера потренуватися заспокоювати уцілілу. За кілька хвилин попросіть їх помінятися ролями.

Не забудьте переконатися, що учасниці «знімають з себе» ролі, коли змінюються, і після закінчення вправи.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ. ВПРАВА НА ЗАЗЕМЛЕННЯ

Приклади вправ на заземлення можна знайти по всьому тексту тренінгу. Важливо практикувати їх знову і знову доти, доки навичка не стане автоматичною навіть у моменти стресу.



Тригери (нагадування про травму) і спогади (*продовження*)

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. Зрозуміти, як травмуючі спогади та нагадування про травму, або тригери, порушують самоконтроль постраждалих.

Тренер. Продовжимо.

Після приїзду до центру здоров'я Жінці Метелику довелося звернутися до лікарні, оскільки вона отримала пошкодження під час зґвалтування. Вона знала, що медсестри та лікарі хотіли вилікувати її, але коли їй було необхідно лягти на кушетку та прийняти відповідну позу для огляду, жакливі спогади про зґвалтування повернулися. Раптово вона подумала, що лікар - це солдат, який її зґвалтував. Вона спробувала втекти. **Спогади заповнили її думки та тіло, вона не могла відокремити їх від того, що відбувалося з нею в даний момент в лікарні.** Досвідчена медсестра повторювала ім'я Жінки Метелика знову і знову спокійним і впевненим голосом. Вона промовляла:

«Ви зараз в лікарні», «Ви в безпеці», «Сьогодні [день тижня, число, рік]», «Ми тут, щоб допомогти вам». Тон її голосу і те, що вона говорила, допомогли Жінці Метелику повернутися в сьогодення. Вона усвідомила, що знаходиться в лікарні, де їй надають допомогу, після чого змогла заспокоїтися.

Досвідчена медсестра розуміла, що спогади Жінки Метелика про зґвалтування були дуже свіжими, тому можуть повернутися під час лікування і оглядів, через які їй необхідно пройти. Вона вирішила підготувати її до того, що трапиться, і пояснити, як легко нагадування можуть викликати старі спогади про зґвалтування.

Вони поговорили про реакції Жінки під час медичного огляду за день до нього. Медсестра запропонувала Жінці вправи, які не **дозволять старим спогадам поглинути її свідомість**. Вона навчила Жінку-Метелика використовувати свої очі, щоб дивитися на речі навколо і називати вголос все, що вона бачить. Коли вона це зробила, Жінка помітила, що відчуває себе більше в сьогоденні, більше тут і зараз. Мудра медсестра сказала: **«Коли ви концентруєтесь на цьому, минуле залишається в минулому»**. Жінка Метелик також навчилася заземлюватися за допомогою тактильних відчуттів. Вона тримала камінь, який точно відповідав за розміром її долоні, відчувала його вагу, його прохолоду, його форму. Обидві жінки проводили ці вправи разом, після чого медсестра порадила Жінці Метелику повторювати їх щоразу, коли вона відчуває, що спогади повертаються. Медсестра також сказала, що вона залишиться поруч під час процедури, щоб заспокоїти Жінку Метелика і нагадати їй, що в лікарні безпечно.

Рольова гра 3. Заспокоювання уцілілої, спровокованої тригером (5-10 хвилин)

Утворіть пари. Ви - хелпер, а інший учасник - уціліла. Потренуйтеся, як би ви заспокоювали жінку, яка переживає спалахи минулого. Як досвідчена медсестра ви можете говорити наприклад:

- Ви зараз перебуваєте в офісі (або де ви знаходитесь в даний момент).
- Ви в безпеці в цій кімнаті.
- Ви сильна та мужня.
- Не забувайте дихати.
- Подивіться навколо, намагайтеся залишатися в сьогоденні, тут і зараз.

Можете дати жінці камінь або щось інше, щоб тримати в руці і залишатися заземленою. Через кілька хвилин помінятися ролями. В кінці не забудьте «зняти з себе» роль і знову стати собою.

РОЛЬОВА ВПРАВА



Тригери (нагадування про травму) і спогади (*продовження*)

ТРЕНЕРУ

Мета. Розуміти панічну поведінку і посилену реакцію уцілілих в результаті травми, які переживають спалахи спогадів з минулого.

Приділіть достатньо часу поясненню механізму травми.

Якщо учасниці хочуть, обговоріть з ними, як в історії зображені тригери та спалахи минулого.

Можна вивчити приклади з їх власної роботи, про які вони хочуть розповісти.

ОСНОВНІ ДУМКИ



В історії йдеться

- Про те, що трапляється, коли щось провокує травмуючі спогади
- Про дієві способи повернути людину в сьогодення.
- Про те, як підготовка допомагає уцілілої впоратися з ситуацією, яка може спровокувати травмуючі спогади.

ПЕРЕРВА 15-20 ХВИЛИН



Тригери (нагадування про травму) і спогади (*продовження*)

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. Розуміти панічну поведінку і посилену реакцію уцілілих в результаті травми, які переживають спалахи спогадів з минулого.

Тренер. Перед тим, як продовжити історію, хочу сказати кілька вступних слів. Завдяки нашим механізмам виживання нам достатньо всього раз пережити певну подію, щоб засвоїти, що це небезпечно. Ми розвинули в собі реакції, які швидко дають нам зрозуміти, коли предмети або ситуації нагадують пережитий небезпечний досвід. Первісна частина нашого мозку (мигдалеподібна залоза) попереджає нас про все, що нагадує про небезпечне минуле або травми. Це означає, що наше тіло реагує та відчуває тривогу, коли ми наближаємося до чогось, що нагадує людину, предмет або досвід, який був для нас небезпечним у минулому. Ми влаштовані так, щоб узагальнювати пережитий досвід. Таким чином, якщо жінці заповідяв біль чоловік з блакитними очима, все блакитноококі чоловіки або навіть всі чоловіки в результаті можуть викликати у цієї жінки страх і тривогу.

Коли активується наш механізм виживання, ділянки мозку, які відповідають за мислення, планування та роздуми, «відключаються». Оскільки тільки обмежена частина мозку обробляє те, що відбувається, ми можемо реагувати на загрозу майже автоматично. І коли щось викликає травмуючі спогади, мозок переходить у аварійний режим, навіть якщо небезпеки для нас насправді немає. Цим пояснюється панічна поведінка і перебільшена реакція уцілілих в результаті травми, які переживають спалахи минулого. Зверніть увагу, як Жінка Метелик реагує, коли з'явилися травмуючі для неї спогади.

Під час медичного огляду Жінка Метелик відчувала себе більш підготовленою. Коли спливали спогади про звалтування, вона оглядалася навколо та називала те, що бачила. Вона міцно тримала камінь, який ідеально містився в її долоні. В цей час медсестра тихо з нею розмовляла, переконуючи: «Ви перебуваєте в безпеці в лікарні. Вам надають допомогу. Ви сильна жінка. Ви добре справляєтеся. Ви дійсно робите те, що ми практикували разом. Я пишаюсь вами. Ви теж можете собою пишатися». Жінка відчувала, що може трошки пишатися.

Після цього вона повернулася до центру здоров'я. Провівши там деякий час, вона відчула спокій. Її руки, ноги та спина були сильними, а на душі стало легше. Вона посміхалася і могла мислити більш чітко. Це принесло їй полегшення.

*Одного разу, відчувши легкість на душі, вона пішла на ринок. Але там побачила кількох солдатів, і тут її немов блискавка вдарила, вона запанікувала та **втекла** назад у центр здоров'я. Вона відчувала, **що все повторюється знову**, немов у її голові прокручується фільм. Щоразу, коли бачила солдатів, вона відчувала те саме, спогади знову накочували, і вона втрачала самоконтроль. **Через деякий час вона почала боятися майже всіх чоловіків.** Її реакцією завжди була втеча (симптоми надмірного збудження та тривоги). Через кілька днів вона вдарила чоловіка, який йшов слідом за нею. Вона відчула себе в пастці, оскільки стежка була вузькою, і, не встигнувши нічого обміркувати, вона його сильно вдарила. Звук його кроків нагадав їй про гвалтівників. **Вона не могла думати, могла тільки реагувати.***

*Коли вона повернулася до центру, то перебувала в панічному страху і **раптом втратила всю енергію.** Вона відчувала себе немов зомбі і пішла спати. Руки та ноги стали слабкими, ясно мислити було важко. Вона не могла посміхатися. Вона **відчувала смуток і замішання.** Вона **знову боялася, що зійде з розуму.** Минуло декілька днів, перш ніж вона відчула себе досить добре, щоб зайнятися будь-якою діяльністю.*

ПЕРЕРВА 15-20 ХВИЛИН

ТРЕНЕРУ

Нав'язливі спогади

Мета. Поглибити розуміння механізму провокування реакцій на травму.

Перед тим, як попросити учасників взяти участь у рольовій грі, тренер повинен продемонструвати, як пояснити уцілілій природу тригерів і реакцій на нагадування про травму. Це важливо зробити перед тим, як вони спробують самі.

Рольова гра дає прекрасну можливість показати, що про тригери можна розмовляти, не вдаючись у деталі травмуючої події. Ви також можете показати, що за короткий час можна пояснити реакцію.

Після демонстрації запишіть тригери на крилах малюнка 4 (Жінка Метелик переживає тригери та спалахи минулого). Завершіть малюнок перед початком Рольової гри 4.

РОЛЬОВА ВПРАВА

**Рольова гра 4. Переказ історії та розпізнання тригерів**

Переказ історії Жінки Метелика допоможе уцілілій зрозуміти її власні реакції і те, як провокуються її власні спогади.

Історія поміщає її реакції в осмислений контекст. Вона дає їй підказки до її власних нагадувань про травму. Ця розповідь може надати їй внутрішню силу та полегшити почуття сорому. У багатьох культурах розмови про сильні емоційні реакції під суворою заборонаю. Використовуючи метафору «Жінка Метелик», уціліла не змушена описувати свої власні почуття та реакції. Вона може передавати їх опосередковано. Завдяки історії і хелпер, і уціліла, знаходять спосіб дистанціюватися і відчутти свободу, що дозволяє їм говорити одна з одною про невимовні речі.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Повтор. Знову скажіть, що таке тригер і спалах минулого. Нагадайте учасникам, що після травми ми стаємо чутливими до нагадувань про минулі загрози. Поясніть, що травмуючі події зберігаються окремо від звичайних спогадів. Використовуйте ці пояснення, щоб поглибити розуміння механізму провокування реакцій Жінки Метелика.



Нав'язливі спогади

Мета. Поглибити ваше розуміння механізму провокування реакцій на травму.

Тренер. Продовжимо історію. Ця частина допоможе нам зрозуміти, як виникають спогади про травму. Тригер пробуджує спогади про травму. Як іскра запалює полум'я, так тригер пробуджує травму. У роботі з травмою ми докладемо значних зусиль, щоб зрозуміти тригери та позбавити їх впливу. Як ви вже чули, Жінку Метелика переповнювали спогади про минуле. Все, що нагадувало їй про травму, знову викликало спогади та пробуджувало захисні механізми виживання, які активувалися під час первісної травмуючої події. Залежно від ситуації вона реагувала по-різному: билася, тікала, впокорювалася або завмирала. Її нервова система сильно збуджувалася або зовсім відключалася. Наші відчуття стають воротами, через які ми отримуємо нагадування про травми. Коли щось виглядає схожим на травму, звучить, відчувається на смак або запах як травма, це викликає початкові реакції та переживання.

Після пережитої травми ми особливо чутливі до небезпеки, що допомагає нам захиститися від повторної загрози. Це доречно, коли небезпека існує, але перетворюється на проблему, коли ми в безпеці. Якщо людина постійно чекає на небезпеку, її тіло занадто напружене. Саме в такій стресовій ситуації опинилася Жінка Метелик. Вона відчувала тривогу та злість, опинилася в пастці між боротьбою та втечею. У неї були проблеми зі сном і концентрацією уваги. Оскільки її тіло використовувало всю енергію для передбачення та уникнення небезпеки, вона була виснажена. Якби вона не отримала допомоги, то дійшла б до стану знесилення, почуття сорому та нікчемності.

Пам'ять про травму відрізняється від звичайної пам'яті. Вона пов'язана з нашими відчуттями, емоціями та рухами, тому що травмуючі спогади сприймаються дуже жваво. У більшості випадків пам'ять про травму є пам'яттю тіла. Тобто ми переживаємо її у вигляді реакцій нашого тіла, хоча зміст і порядок первинної події можуть бути фрагментованими та частково забутими.

Зараз ми продемонструємо вам за допомогою рольової гри, як тригери впливають на людей. Ця вправа може виявитися корисною, коли ви розмовляєте з уцілілою, яка хоче або відчуває необхідність зрозуміти себе та свої реакції.

Рольова гра 4. Переказ історії та розпізнання тригерів (20 хвилин)

Розбийтеся на пари і потренуйтеся одне з одним. Ви - хелпер, а інший учасник - уціліла. Сядьте обличчям одне до одного на стільці або на підлогу. Уціліла може надіти шарф для позначення її ролі. Якщо ви хелпер, спочатку повідомте уцілілу, що просите її уважно вислухати вашу розповідь про те, як нагадування про травму викликали травмуючі спогади Жінки Метелика. Перед тим, як почати, подивіться на Малюнок 4 на стіні, який допоможе вам згадати. Після цього розкажіть їй про життя Жінки Метелика, про ті жахи, що з нею сталися, і як нагадування про травму повертаються знову та знову. Розповідайте своїми словами. Пам'ятайте, що ви не повинні вдаватися в подробиці травмуючої події. Допоможіть жінці зрозуміти, що провокування спогадів - природна реакція після травми і що їй можна зарадити, якщо зменшити інтенсивність і частоту спалахів минулого.



Не забудьте вийти зі своїх ролей. Якщо ви уціліла, зніміть свій шарф. Фізично «зніміть з себе» вашу роль і скажіть: «Тепер я не хелпер і не уціліла, я - просто я».

ТРЕНЕРУ

Мета. Переконатися, що група розуміє механізм запуску реакцій на травму.

Запишіть нагадування про травму і визначте тригери або тригерні події, що викликають спогади, події на плакаті. (Для додаткової інформації див. Розділ 1 частини III (особливо сторінки 128-130) про стимули, пов'язані з травмою).

Використовуйте Малюнок 4 (Жінка Метелик переживає тригери та спалахи минулого) для демонстрації того, як предмети та ситуації, що нагадали їй про травму, активували її реакції під час звичайної події. Наприклад, намалюйте щось (солдата), що викликало спалах минулого у Жінки Метелика. Після цього намалюйте лінію від нагадування (солдат) до її лівого вуха, через пам'ять про травму та далі до її тіла, голови, серця, ноги та руки. Поясніть, як пам'ять впливає на її думки, почуття та фізичні відчуття.

ДИСКУСІЯ

**Обговорення. Опишіть свій досвід роботи з уцілілими**

Попросіть учасників обдумати, що викликало реакції Жінки-Метелика на травму. Попросіть їх уточнити свої роздуми, використовуючи приклади з власного досвіду.

- Що активує погані спогади?
- Чому погані спогади активуються?
- Що допоможе уцілілій впоратися з ними?

Попросіть учасників розповісти про свій досвід роботи з уцілілими в результаті гендерного насильства, використовуючи питання вище.

Доповніть список на плакаті новими нагадуваннями про травму або спогадами про події, що згадували учасники.

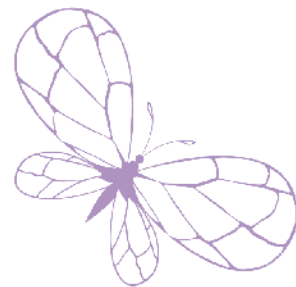
(Для отримання додаткової інформації див. *Допомога хелперам* в розділі 5 частини III.)

Обговоріть список з учасниками.

ОСНОВНІ ДУМКИ

**Історія та обговорення показують, що**

- Багато подій у вашому житті можуть бути тригерами або нагадуваннями про травму, що викликають погані спогади.
- Спалахи минулого виникають раптово та несподівано.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. Переконатися, що ви розумієте механізм запуску реакцій на травму.

Обговорення. Опишіть свій досвід роботи з уцілілими

(20 хвилин на практичному занятті)

Розкажіть про свій досвід роботи з уцілілими та постарайтеся зв'язати свій досвід з історією Жінки Метелика.

- Що активує погані спогади?
- Чому погані спогади активуються?
- Що допоможе уцілілій впоратися з ними?

З вашого досвіду, які реакції демонструють уцілілі? Які реакції викликають у них сором і думки про божевілля? Ви зустрічали жінок, які пережили травму знову? Ви знаєте, що викликало у них спалах минулого?



Тренер. Продовжимо.

Багато предметів і певні ситуації могли пробуджувати спогади про зґвалтування. Деякі стани її тіла знову викликали спогади. Під час менструації, наприклад, біль у череві та вид власної крові нагадували їй про зґвалтування. Жовта тканина (в день зґвалтування вона була одягнена в жовту сукню) миттєво викликала спогади про її жовту сукню, вимазану кров'ю.

Світло ввечері перед заходом сонця або звук річки теж нагадували їй про зґвалтування, тому що воно сталося біля річки незадовго до заходу сонця. Іншими сильними нагадуваннями про травму були сердиті голоси та важке дихання.

У центрі здоров'я Жінка Метелик майже завжди почувалася спокійно. Пробувши в центрі близько двох місяців, вона відчула себе набагато краще. Вона записалася до гуртка, де жінки співали та танцювали. Гурток частково повернув їй радість і енергію. Компанія інших жінок, які пережили те саме, що й вона, дозволяла їй відчувати себе не такою відчуженою. Вони могли підтримувати одна одну. Жінці Метелику добре давалося рукоділля, і вона записалася в клас шиття, де вчилася шити одяг. Деякі жінки говорили, що могли заробляти на життя, продаючи свої вироби, хоча їх сім'ї та суспільство відкинули їх після зґвалтування.



ТРЕНЕРУ

Короткий висновок про нав'язливі спогади

Мета. Поєднати тригери та спалахи минулого з наступним заняттям, під час якого йтиметься про способи подолання.

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Короткий висновок про нав'язливі спогади

Це заняття присвячене природі нагадувань про травму. Заключна дискусія поєднує цю тему з наступним днем, впродовж якого ми зосередимося на способах і навичках подолання стресу, які можуть допомогти жінці, котра пережила гендерне насильство.

Попросіть учасників визначити, що допомогло Жінці Метелику знайти спокій і жити в сьогоденні, коли вона перебувала під тиском травмуючих спогадів. Запишіть відповіді на плакаті. Попросіть учасників розповісти, які стратегії вони використовують, щоб заспокоювати уцілілих в результаті гендерного насильства. Запитайте їх, що вони роблять, якщо уцілілим не вистачає енергії. Мотивуйте їх подумати, що чекає їх завтра під час заняття. Після цього завершіть день на життєрадісній ноті за допомогою вправи «Обійми».



ВПРАВА НА ЗАЗЕМЛЕННЯ

Вправа на заземлення 2. Обійми

Ця вправа підсилює та закріплює позитивні емоції й напуття. Вона є частиною лікування травм за методом десенсибілізації психотравм за допомогою руху очей (ДПДГ: Шліпро, 1989). Цей метод переробки травми поєднує двосторонню фізичну стимуляцію, в нашому випадку - постукування, з озвученими позитивними повідомленнями, які підсилюють і закріплюють позитивні емоції. Пропозиції можна озвучувати тихо.

Переживши травму, людина часто говорить собі жахливі речі. Ця вправа дозволяє змінити ці думки на позитивні та відчуті їх позитивний вплив на наше тіло, розум, дихання, відчуття й серце.

Попросіть учасників запропонувати фрази, які вони вважають втішними, і випробуйте їх.

Ось ряд фраз, які ви можете запропонувати: «У мене є гідність», «Я вижила», «Бог любить мене», «Я роблю все можливе».

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Фрази, яким надається перевага, можуть відрізнятись в колективістських і індивідуалістичних культурах. Також фрази можуть висловлювати різні форми звернення. Наприклад:

Індивідуальні: Вона мене бачить. Я жива. Бог мене знає. Я зараз в безпеці. Бог чує мене.

Колективні: Вони мене знають. Моє місце поруч з ними.

Підтримка: Вони підтримують мене. Ми потрібні одне одному. Ми одне ціле. Бог оберігає нас.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Короткий висновок про нав'язливі спогади

Мета. Поєднати тригери та спалахи минулого з наступним заняттям, під час якого йтиметься про способи подолання.

Обговорення. Короткий висновок про нав'язливі спогади

(10 хвилин на практичному занятті)

Обговоріть такі питання, використовуючи власний досвід роботи з уцілілими.

- Що допомогло Жінці Метелику знайти спокій і жити в сьогоднішні, коли вона перебувала під тиском травмуючих спогадів?
- Які стратегії ви використовуєте, щоб заспокоїти уцілілих після гендерного насильства?
- Що ви робите, якщо жінкам, з якими ви працюєте, бракує енергії?



Тренер. На цьому занятті ми розглянули природу нагадувань про травму. Спасибі всім за ваш внесок. Далі ми вивчимо навички подолання проблем - що допомогло Жінці Метелику.

Давайте закінчимо заняття обіймами.

Вправа на заземлення 2. Обійми (5-8 хвилин)

Ця вправа допомагає заспокоїти людину, яка відчуває себе схвильованою.

Покладіть праву долоню на ліве плече. Покладіть ліву долоню на праве плече. Виберіть фразу, яка додасть вам сил. Наприклад: «Я досить хороший хелпер» або «Я спокійна». Вимовте цю фразу вголос і хлопніть спочатку правою рукою по лівому плечу, потім лівою - по правому. Чергуйте поплескування.

Повторіть поплескування всього десять разів, при кожному повторюючи вголос вашу фразу.



Тренер. Ми прослухали та обговорили історію Жінки Метелика. Вона принесе користь в роботі з уцілілими. А зараз ми розглянемо інші інструменти, зокрема, способи роботи з нагадуваннями про травму та сильними емоційними реакціями.



ТРЕНЕРУ

Стабілізація. Демонстрація набору інструментів

Мета. Навчити учасників деяким навичкам відновлення та стабілізуючим інструментам, які зміцнять та стабілізують тих, хто пережив травму.

Під «стабілізацією» маються на увазі техніки управління пов'язаними з травмою реакціями. Вони відносяться як до способів поживлення, так і до способів заспокоєння уцілілої.

Коротко перерахуйте якості хелпера, використовуючи [Малюнок 1](#) і звертаючись до Вправи на стор. 34-35. Нагадайте учасникам, що у них є набір інструментів і що завдяки їх навичкам і хорошим якостям, ці інструменти найкращі. Намалюйте на дошці набір інструментів і вкажіть, що історія Жінки Метелика - один з інструментів в наборі. Підкресліть, що учасники мають багато інших навичок, які вони набули за життя завдяки роботі та досвіду. У цьому розділі ми зосередимося на практиці додаткових засобів і навичок, які вони зможуть додати до свого набору інструментів.

Поясніть ще раз, наскільки важливі відчуття. Відчуття викликають страх, але відчуття також можна використовувати для контролю над ним.

Якщо хочете і вам зручно, поверніться до малюнку мозку на сторінках 38-39 (*Які можуть бути травматичні реакції?*), щоб показати, що наш мозок можна розділити на три частини. Спробуйте пояснити основні відмінності.

- «Новий мозок» - «думаючий мозок».
- Середній мозок (неявна пам'ять) - «емоційний мозок».
- Старий («рептильний») мозок - рефлекс.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ. ПИТАННЯ, ПРО ЯКІ СЛІД ПАМ'ЯТАТИ ПІД ЧАС ПРАКТИКИ ВПРАВИ ТА ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ УЦІЛІЛОЇ.

- Вибирайте спокійне і безпечне місце, час.
- Переконайтеся, що ви спокійні та здатні вчитися чомусь новому.
- Практикуйтеся знову і знову кожен день впродовж деякого часу.
- Якщо уціліла дотримується цих принципів, з часом вона зможе виконувати вправи, щоб допомогти собі заспокоїтися навіть у стані стресу та переживання спалахів минулого.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Стабілізація. Демонстрація набору інструментів.

Мета. Вивчити навички відновлення та засоби стабілізації, які можна використовувати, щоб зберегти сили та стабілізувати стан після травми.

Тренер. Вчора ми разом обговорили деякі важливі речі, які помічники кажуть і роблять під час роботи з пережили травму. Ми говорили про якості, необхідні хорошим поміщикам. Перш ніж повернутися до цього, я хочу поділитися з вами ідеєю набору інструментів. [Інструктор малює набір інструментів.]

Всі ми використовуємо певний набір інструментів у своїй роботі. Історія жінки-метелика -тепер один з цих інструментів, але завдяки вашій роботі у вас вже є багато інших. Насправді, ви самі, ваші знання та досвід - найважливіший інструмент. Під час цих занять ми попрактикуємо деякі засоби і навички, які ви зможете використовувати за потреби.

Згадаймо історію жінки-метелика, залучаючи ваш власний досвід, ви допоможете мені наповнити цей набір різними інструментами-засобами.

Повернути постраждалій впевненість - важлива навичка. Для цього можна використовувати історію жінки-метелика, а багато інших навичок, які ми розглянемо, можуть сприяти стабілізації стану таких постраждалих, допомогти їм отримати контроль і полегшити почуття страху.

Для цього ми повинні допомогти постраждалим встановити зв'язок з їх відчуттями. Усвідомлення власних відчуттів допомагає постраждалій справлятися з небезпекою і страхом.

Раніше ми розглядали малюнок людського мозку (*Які можуть бути травматичні реакції?* На сторінці 39). Знання про те, як працює мозок, і чому ми реагуємо на травмуючі події саме таким чином, можуть стати в нагоді і навіть стати інструментом. Які ще інструменти та засоби ми використовували до цього часу?



Вікно толерантності

Мета. Уявіть собі метафору, щоб краще зрозуміти наші реакції на стрес або травму.

Вікно толерантності - це терапевтична метафора, яку можна використовувати для пояснення реакцій на травму.

Ідея полягає в тому, що у кожної людини є «вікно толерантності» - тобто певна кількість збудження або почуттів, які ми можемо витримати або впоратися з ними.

Посібник та тренінг надають інформацію, за допомогою якої уцілілі зможуть зрозуміти свої реакції на травму. У ньому також запропоновані засоби та техніки заземлення, які можуть допомогти їм залишатися в рамках власного вікна або повернутися до нього, якщо вони втратять контроль.

Метафора дуже проста. Частина між двома лініями показує рівень активації. У всіх людей є зона або «вікно», в межах якого вони абсолютно збалансовані, тобто їх свідомість знаходиться в тому стані, в якому вони можуть бути включені в ситуацію, можуть зосередитися та вчитися.

Якщо ви перебуваєте над вікном толерантності, над верхньою лінією, ви перебуваєте в стані гіперактивності. Це означає, що ваша активація занадто висока. Якщо ви під вікном толерантності, під нижньою лінією, ви перебуваєте в стані гіпоактивності. Це означає, що ви неактивні; рівень вашої енергії занадто низький.

Травматичні спогади можуть викликати реакцію «бий або біжи». Це реакція гіперактивності, організм готовий бігти, тікати, рятуватися або боротися з погрозами.

Якщо ми чогось боїмося, тіло реагує автоматично, сповільнюючи та припиняючи одні процеси і посилюючи інші. Ми можемо, наприклад, відчути, як серце б'ється голосніше та швидше, а подих частішає. Таким чином тіло живить кров'ю мозок, руки і ноги. М'язи готуються до бою або втечі, активність мозку переміщується з тих зон, які допомагають нам усвідомлювати складні проблеми, в ті зони, які допомагають нам реагувати на небезпечні для життя ситуації.

Маленька беззахисна дитина, наприклад, не може боротися або бігти, тому її тіло вибере найпростішу стратегію виживання, яка у нас є, - завмерти. Це той же механізм, який ми спостерігаємо у багатьох дрібних тварин - вони повністю припиняють активність, коли на них нападають. Це реакція гіпоактивності, коли активність падає до мінімуму: ви нібито «вимикається», стаєте нерухомим.

Більшість з нас час від часу піднімається вище або спускається нижче меж вікна толерантності. Коли це відбувається, ми часто використовуємо певні стратегії, які дозволяють нам повернутися в вікно толерантності до того моменту, як дискомфорт стане нестерпним.

(Опис заснований на відео Дага Нордангера про вікно толерантності (норвезькою мовою): <https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc>)

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Застосування метафори «вікно толерантності»

Попросіть учасників усіх разом або в парах обговорити можливості використання метафори «вікна толерантності» для розуміння надмірної або недостатньої активності, а також застосування її в якості засобу, що допоможе уцілілій залишатися в зоні оптимального збудження.

Вікно толерантності

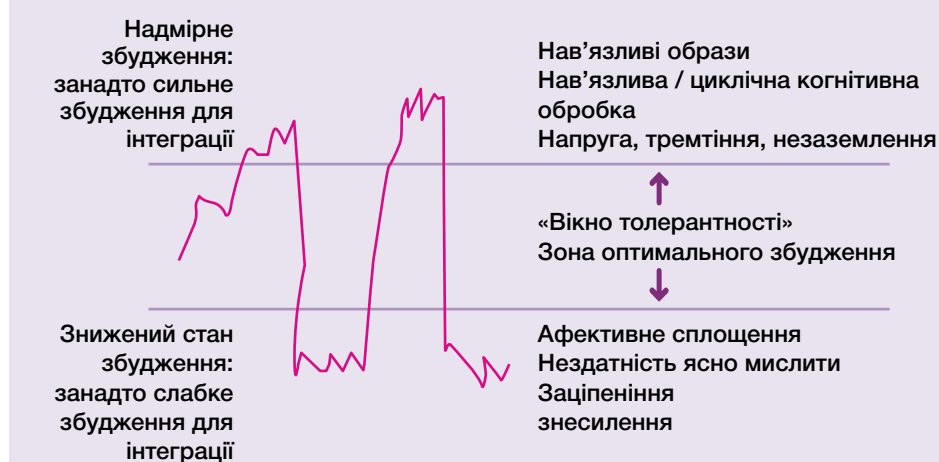
Мета. Уявіть собі метафору, щоб краще зрозуміти наші реакції на стрес або травму.

Тренер [малює вікно толерантності]. Це модель для розуміння реакцій на стрес і травму.

Якщо ми знаходимося в межах вікна, значить, наші емоційні реакції перебувають в ідеальному стані. У цьому стані ми можемо ефективно засвоювати інформацію та реагувати на неї. За межами вище вікна ми переживаємо надмірне збудження (часто пов'язане з реакцією тіла під назвою «бий або біжи»). За межами нижче вікна ми переживаємо знижений стан збудження (пов'язаний з реакціями завмирання, «удавання мертвим», смирення та втрати контролю над свідомістю).

У травмованих жінок вузьке вікно толерантності, вони швидко виходять за його межі і можуть коливатися між підсиленим і зниженим збудженням.

«Вікно толерантності»: підтримання оптимального рівня збудження



Адаптовано за матеріалами сайту www.sciencedirect.com, Орден і Мінтон 2000

Обговорення. Застосування метафори «вікно толерантності»

(Всі разом або в парах, 10 хвилин)

Обговоріть можливість використання метафори «вікно толерантності» для розуміння надмірної або недостатньої активності, а також застосування її в якості засобу, що допоможе уцілілій залишатися в зоні оптимального збудження.



Тренер. Дякую. Ми обговорили, як важливо прив'язуватися до наших відчуттів, щоб справлятися зі страхом. Наші відчуття допомагають нам згадати, де ми зараз знаходимося, і залишатися в сьогоднішні. Впоравшись, ми повертаємося в межі вікна толерантності. Допомагаючи уцілілій жінці, ми намагаємося допомогти їй повернутися в межі її вікна толерантності та залишатися в ньому замість того, щоб переживати гіперзбудження або знижений рівень збудження.

ТРЕНЕРУ

День 3. Знову про хорошого хелпера

Мета. Продовжити розглядати якості хорошого хелпера.

Почніть день з проведення вправи на заземлення.



Вправа на заземлення 3. Послідовне зняття м'язової напруги

Коли ви стривожені, ваше тіло напружується. Це може викликати больові відчуття в плечах, шиї або спині, а також в щелепах або руках і ногах. Щоб навчитися послідовно знімати напругу, навмисно підсилюйте напругу в окремих групах м'язів, а після розслабте їх.

Ця вправа на заземлення стане в нагоді хелперам, яким необхідно зняти напругу, що накопичилася в їх власних тілах протягом тривалого робочого дня!

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ. ХАРАКТЕРИСТИКА ХОРОШОГО ПОМІЧНИКА НА ПРАКТИЦІ.

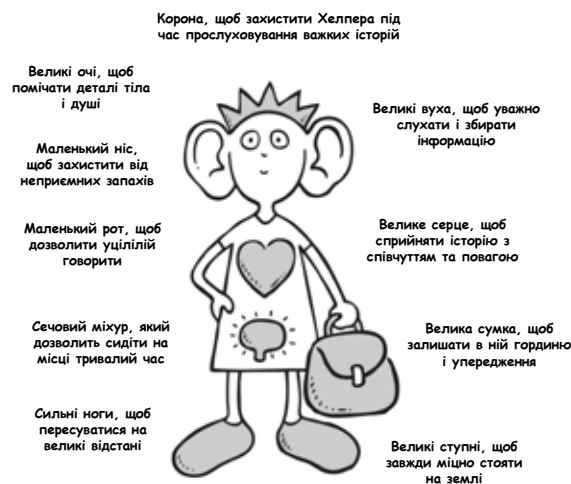
Доповнення до обговорення на сторінках 34-35. Його можна скоротити, якщо ви вважаєте, що учасники вже досить добре розуміють роль хелпера.

Нагадайте учасникам про якості хелпера. Потім продемонструйте Малюнок 6: Якості хорошого помічника (II). Цей малюнок надано консультантами, які працюють в Демократичній Республіці Конго.

Вкажіть різні якості. Почніть з серця, намалюйте кожен елемент, один за одним, опишіть їх групі. Запропонуйте учасникам додати власні варіанти. У цьому випадку переконайтеся, що вони не забувають якості та навички, про які дізналися під час тренінгу. Розширте первинний малюнок.

Важливо продемонструвати значення хелпера. Це людина, що втілює безпеку і мудрість. Що він робить і як себе поводить - однаково важливо.

Малюнок 6. Якості хорошого помічника (II).



СКАЗАТИ ВГОЛОС

День 3. Знову про хорошого хелпера

Мета. Продовжити розглядати якості хорошого хелпера.

Вправа на заземлення 3. Послідовне зняття м'язової напруги (15 хвилин)

Ця вправа дуже стане в нагоді хелперам, яким необхідно зняти напругу, що накопичилася в їх власних тілах протягом тривалого робочого дня!

Зосередьтеся на різниці відчуттів між напруженими м'язами та розслабленими. Напружуйте і розслабляйте м'язи голови, обличчя, шиї, а далі - плечі, спину, живіт, сідниці, руки, ноги та ступні. Підсильте напругу і утримуйте 5 секунд, потім розслабтеся впродовж 10 секунд. Повторіть з кожною частиною тіла по черзі. Визначте відповідний для вас темп.

- Почніть з кистей рук. Стисніть кулак, тримайте 5 секунд, розслабте руку на 10 секунд. Зверніть увагу на різницю між станом напруги і розслаблення. Повторіть ще раз.
- Тепер зосередьтеся на плечах і передпліччях; зігніть руку в лікті в напрямку плеча. Відчуйте напругу в верхньої частині рук. П'ять секунд, розслабтеся. Зверніть увагу на різницю. Повторіть ще раз.
- Витягніть руку, зафіксуйте лікоть і відчуйте напругу в трицепсах. Утримуйте положення 5 секунд, розслабтеся на 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть. Коли руки розслаблені, покладіть їх на коліна.

Продовжуйте з іншими частинами тіла.

Повністю цю вправу на заземлення можна знайти в [Додатку 2](#).



Тренер. У перший день ми обговорили якості хорошого хелпера. Тепер додамо деякі навички та якості, про які дізналися під час тренінгу. Ось новий малюнок, доповнений елементами, що характеризують хорошого хелпера.

Хелпер з Демократичної Республіки Конго

- У Хелпера велике серце, щоб вмістити всі почуття та страждання Уцілілої.
- Вона має маленький рот, щоб зберігати секрети.
- В неї велика сумочка, яку можна замкнути, поклавши в неї все забобони і погані слова, які можна почути про уцілілу.
- Вона має великі ступні, які допомагають впевнено і міцно стояти на землі, а також дозволяють проходити великі відстані, щоб потрапити туди, де потребують допомоги.
- Вуха повинні бути великими, щоб чути все, що розповідає уціліла, і те, що вона висловлює не словами, а ледь чутними зітханнями та іншими звуками. Не можна змушувати жінку повторювати сказане.
- Очі хелпера повинні бути широко розкриті, щоб читати сигнали уцілілої, вирази її обличчя, рухи її тіла, мову її рук.
- Січковий міхур повинен бути містким, оскільки розмова може тривати довго, а переривати її не можна.
- Маленький ніс захистить від запахів, оскільки уціліла може бути травмована і пускати сечу.
- Хелперу також потрібна сильна голова і сильне серце, щоб уникнути травми від почутого. У неї може бути навіть шолом, щоб захистити себе.

ТРЕНЕРУ

Впровадження навичок відновлення

Мета. Поглибити знання групи про роль хелпера. Зв'язати сьогоденне обговорення з попередніми.

Це заняття пов'язує попередні обговорення якостей хелпера з вивченням нових навичок і вправ. Якщо група дуже активно працювала в перший день, скоротіть вправу, наприклад, пропустивши (Малюнок 6), і просто додайте нові елементи до оригінального зображення Хелпера (Малюнок 1), намальованого в перший день.

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Якості хелпера у вашому суспільстві

Попросіть учасників розбитися на невеликі групи. Дайте їм час обговорити роль хелпера. Запросіть їх поділитися тим, що вони розповіли один одному, з усіма іншими.

ВПРАВА



Вправа 7. Якості хелпера в вашому суспільстві

Намалюйте на плакаті нового Хелпера з урахуванням місцевих культурних особливостей. Перерахуйте важливі якості – і ті, що згадувалися раніше в обговореннях, і названі під час вправи. Повідомте групі, що малюнок - це корисне нагадування про необхідні навички хелпера.

Яким чином знання правозахисних принципів можуть стати корисними якостями/компетенціями хелпера?

Попросіть учасників скопіювати малюнок і повісити його на своїх робочих місцях (або інших місцях за їх вибором) як нагадування про якості Хелпера.

Намалюйте Малюнок 4. Жінка Метелик переживає тригери і спалахи минулого через деякий час після травми. Спочатку намалюйте Жінку Метелика без вусиків і землі під ногами.

Нижче напишіть список її симптомів. (Вона відчуває себе самотньою, серед внутрішньої темряви, її серце заніміло, вона страждає від поганих думок і безсоння, їй страшно, вона злиться, відчуває безнадійність, каже: «Я погана», «Я нечиста» тощо.)

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Реагування на потреби уцілілої

Розробіть сценарій. Уціліла потребує допомоги і починає говорити про свої почуття. Попросіть учасників розповісти, як вони реагують у таких ситуаціях. Нехай вони розкажуть про свої особисті зустрічі з уцілілими. Який їхній досвід? Чи можуть вони поділитися ним?

Додайте їх відповіді до списку.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Впровадження навичок відновлення

Мета. Поглибити знання про роль хелпера. Зв'язати сьогоднішнє обговорення з попередніми.

Тренер. Сьогодні вранці ми розглянемо, як хелпери можуть допомогти уцілілим. Важливо знати, які якості хелперів існують у вашій культурі. Питання про те, які компетенції ви цінуєте в хелпері, стане хорошим початком для вивчення навичок відновлення. «Навички відновлення» - це фізичні та психічні дії, що допомагають справлятися зі складними реакціями, думками та емоціями. Техніки відновлення належать до інструментів, з якими ми будемо працювати. Це інструменти, які можна вивчити і використовувати на практиці, але ніколи не забувайте, що найважливіший інструмент - це ви - хелпер з хорошими якостями, які ви описали.

Обговорення. Якості хелпера в вашому суспільстві (10 хвилин)

Розділіться на групи по 4-6 чоловік і обговоріть характеристики хорошого хелпера, не забуваючи про попередні обговорення, але розмірковуючи про власну ситуацію і залучаючи приклади з власного досвіду. Обговоріть якості, необхідні хелперам у вашій культурі та умовах вашої країни сьогодні.



Вправа 7. Якості хелпера в вашому суспільстві (10 хвилин)

На практичному занятті повідомте свої ідеї групі. Додайте нові характеристики хорошого хелпера (Малюнок 1). Намагайтеся, щоб якості максимально відповідали вашому досвіду. Не забудьте включити принципи правозахисного підходу.

Зробіть копію малюнка. Ми рекомендуємо повісити його там, де ви зможете постійно бачити його і згадувати якості, необхідні хелперу.



Тренер. Ми змалювали якості хорошого хелпера. Тепер повернімося до потреб уцілілої і для цього продовжимо використовувати метафору «Жінка Метелик». Малюнки 3 і 4 допоможуть нам висловити реакції на травму. Вони як нагадування про травму викликають хворобливі та непосильні почуття. Коли ми говоримо про «екстерналізацію», то маємо на увазі способи розмови про хворобливі реакції та спогади на відстані, поза людиною, як це робимо, коли ми розповідаємо історію Жінки Метелика або використовуємо метафори.

Як ми можемо пояснити уцілілій шлях відновлення після травми і показати їй, що її реакції і симптоми природні і очікувані? За допомогою Жінки Метелика ми можемо пояснити способи контролю та реакції її тіла, думки, почуття, дихання і серце. Оскільки метафора дозволяє уцілілій дистанціюватися і не говорити прямо про себе, вона не буде переживати спалахи минулого або відчувати сором, як в інших випадках. Разом з хелпером вона зможе поміркувати над тим, що відбувається. Вона відчує, що не самотня, зрозуміє, як люди поведуться, переживши травму, і, можливо, почуття сорому відступить. Це хороший результат стабілізації. Ви можете зміцнити її серце і дати їй надію! Бажано повторювати, що вона не самотня, що ви її знаєте, і що можна отримати допомогу.

Давайте доповнимо Малюнок 4, присвячений «Жінці Метелику».

Обговорення. Реагування на потреби уцілілої (20 хвилин)

Вивчіть Малюнок 4. Як ви реагували в таких ситуаціях? Поділіться своїм досвідом.



ТРЕНЕРУ

Управління травматичними спогадами

Мета. Продемонструвати символічно, з використанням візуальних засобів, як можна допомогти людині визначити травмуючі спогади, справлятися з ними і з часом послабити їх.

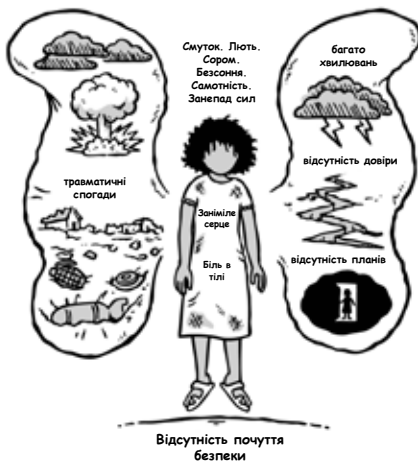
Наступні розділи розповідають, як хелпери можуть стабілізувати уцілілу - привести її в «тут і зараз», повернути в рамки її вікна толерантності. Вони надають їй сили, коли вона малоактивна, і знижують збудження, коли вона занадто активна через неприємні відчуття, думки або спогади.

НАВЧАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Ми пропонуємо додати Жінці Метелику вусики. Вони візуально символізують те, як люди сприймають і зберігають інформацію. Цей символ, ймовірно, може застосовуватись у багатьох культурних контекстах. Ви можете вирішувати самі, чи підходить метафора «вусики» і «крила» для тієї групи, з якою ви працюєте. Виберіть ті візуальні відсилання, які найкраще відповідають контексту.

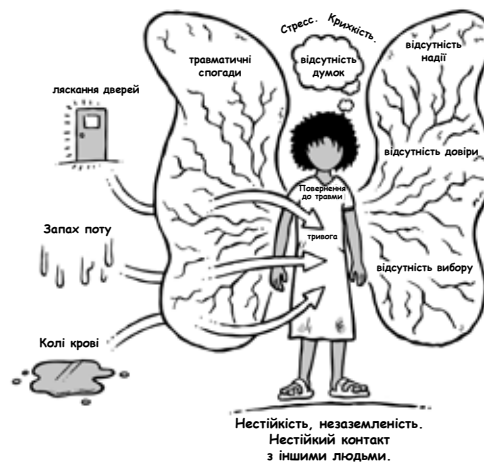
Малюнок 3. Жінка Метелик

Безпосередньо після травми.



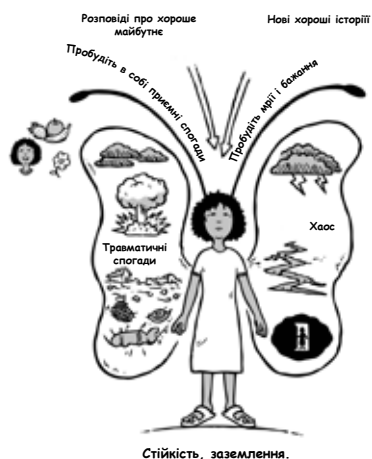
Малюнок 4. Жінка Метелик

Переживає тригери і спалах минулого через деякий час після травми.



Малюнок 5. Жінка Метелик

Поступове зцілення.



Я існую.
Я частина чогось. Я хочу. Я можу. Я вижила.
В мене є вибір.
Я можу бути господаркою своєї історії.
Я можу знайти мудрість і допомагати іншим.
У моєму житті є сенс.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Управління травматичними спогадами

Мета. Продемонструвати символічно, з використанням візуальних засобів, як можна допомогти людині визначити травматичні спогади, справлятися з ними і з часом послабити їх.

Тренер. Які репліки почула Жінка Метелик від хелпера? «Я бачу, що ви страждаєте. Я знаю, що це дуже важко. Я знаю, що всі ваші реакції природні і те, що з вами сталося, ненормально і жахливо. Ви пережили це і зараз ви переді мною! Я вас бачу, я слухаю вас і знаю, як знайти вихід. Я можу допомогти вам знайти вихід!»

[Тренер показує на Малюнок 3, Жінку Метелика, відразу після отримання травми і Малюнок 4, де Жінка-Метелик згадує свій досвід за деякий час після травми.]

Якщо ви є хелпером, ви можете запитати уцілілу, чи впізнає вона себе в Жінці Метелику. Ви можете допомогти їй побачити і зрозуміти, що реакції Жінки Метелика нормальні й очікувані в такій ситуації.

[Тренер зображує на [рисунок 5](#) Жінку Метелика, яка поступово видужує, і домальовує вусик зліва на голові Жінки Метелика.]

Коли Жінка Метелик встановлює контакт навіть із незначними позитивними спогадами, це робить її сильнішою. Активний пошук старих і нових ресурсів надає нам сили тут і зараз. Важливо зосередитися на таких ресурсах, це додасть душевних і фізичних сил. Сила, на яку ми спираємося, подібна внутрішній стіні, яка захищає нас від травмуючих спогадів і допомагає контролювати їх, коли вони прокидаються (провокуються тригером).

[Тренер фокусується на тілі Жінки Метелика і малює лінію між її тілом і крилом, яке несе її травмуючі спогади.]

Травмуючі спогади пробуджуються через органи чуття - нюх, дотик, слух, смак і зір, які також допомагають нам відновити сили і можливості жити зараз, у теперішньому часі, і знову відчувати себе в безпеці.

[Тренер малює другий вусик справа.]

Жінка Метелик повинна накопичити нові спогади про події, які продовжаться в майбутньому. Щоб у неї з'явилася нова надія, вона повинна згадати свої старі плани і бажання і придумати нові мрії.

[Пояснюючи це, тренер показує ці точки на тілі. Вона зазначає, що Жінка Метелик знайшла ґрунт під ногами.]



ТРЕНЕРУ

Створення безпечного місця

Мета. Створити відчуття безпеки, коли згадується минуле.



Вправа на заземлення 4. Створення безпечного місця.

Це вправа допомагає уцілілій повернутися в минуле та відновити контакт з місцями, де вона відчувала позитивні емоції. Вона також допомагає їй залишатися в тілі. Уцілілі можуть використовувати вправу, щоб не втрачати самовладання і присутність у теперішньому моменті. В районах діючих військових конфліктів важко уявити собі «безпечне місце». Замість цього ви можете запропонувати учасникам подумати про «комфортне» або «спокійне» місце або дати їм вибрати визначення самостійно. Мета полягає в тому, щоб дати їм змогу відчути «безпечне місце» всередині себе.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Створення безпечного місця

Мета. Створити відчуття безпеки, коли згадується минуле.

Вправа на заземлення 4. Створення безпечного місця. (10-12 хвилин)

- Прийміть зручне положення, ноги стоять на землі. Відчуйте і розслабте тіло, голову, обличчя, руки, хребет, живіт, сідниці, стегна, ноги.
- Ви можете закрити очі під час виконання вправи або тримати їх відкритими. Уважно слухайте голос Тренера.
- Згадайте місце в минулому, де ви відчували себе спокійно, впевнено та безпечно. Можливо, на вулиці, вдома або будь-де в іншому місці. Це може бути місце, де ви були лише раз або ж багато разів, яке бачили в фільмі або про яке чули чи малювали в уяві. Ви можете бути там самі або з кимось знайомим.
- Це може бути лише ваше місце, про яке ніхто більше не знає, і ніхто його не знайде без вашого дозволу. Або ж ви можете вирішити запросити туди інших.
- Це місце має бути комфортним для вас і відповідати вашим вимогам. Ви можете постійно відтворювати або змінювати його. Це місце зручне і оснащене всіма необхідними речами для задоволення будь-яких потреб. Там є все для вашої зручності. Це місце повністю для вас.
- Будь-які стресові стимули там зникають.
- Уявіть собі це місце. Уявіть, що ви там. Не поспішайте, дайте собі час відчутти його: кольори, форми, запахи та звуки. Уявіть, яке там сонце, відчуйте повітря і температуру. Подивіться, як там стояти, сидіти або лежати, що відчуває шкіра та тіло в цьому місці.
- Як ви почуваетесь, коли все в безпеці і в порядку? У цьому безпечному місці ви можете бачити, чути, відчувати запахи і все необхідне, щоб почуватись безпечно. Може, вам захочеться зняти взуття і пройти босоніж по траві або по піску.
- Ви можете повертатись в це місце, коли захочете і так часто, як захочете. Навіть думки про нього зроблять вас спокійнішими та впевненішими.
- Залишайтеся там ще п'ять секунд. Потім приготуйтеся повернутись у кімнату. Відкрийте очі, потягніться, зробіть все необхідне для повернення до теперішнього моменту.



ТРЕНЕРУ

Використання інструментів і вправ

Мета. Навчитись використовувати інструменти та вправи, які допоможуть уцілілим почуватися сильнішими та контролювати свої думки, тіло, дихання, відчуття та серце.

Цей розділ присвячений тому, як пояснювати та використовувати конкретні інструменти, які допоможуть уцілілим почуватися сильнішими та контролювати свої думки, тіло, дихання, відчуття і серце. Учасники зрозуміють вплив вправ під час самостійного їх виконання.

Детальна інформація за посиланням [Розділ 4 Частина III](#) (Навички спілкування).

Після визначення шляхів відновлення після травми та мотивації для вивчення інструментів і технік ми переходимо до нового практичного етапу тренінгу. Учасники вивчають різноманітні техніки для роботи з різними симптомами і набувають самостійного досвіду використання органів чуття для управління реакціями тіла, думками, диханням, почуттями та серцем.

Проілюструйте заціпеніння Жінки-Метелика та її травматичні реакції на прикладі апатії і відсутності енергії. Покажіть групі, як виглядає занепад сил.

Запитання по темі

Запишіть ці питання на фліпчарті, щоб учасники могли бачити їх при виконанні наступних вправ.

- Що відбувається в тілі?
- Що відбувається з почуттями?
- Що відбувається з диханням?
- Що відбувається з думками?
- Що відбувається в серці?

УЧБОВА ІНСТРУКЦІЯ. ПОКАЖІТЬ ВСІ ВПРАВИ.

Виконайте всі вправи разом з учасниками. Покажіть, як виконується кожна, після цього учасники практикуються в парах. Оскільки історія Жінки-Метелика вже відома учасникам, використовуйте її для демонстрації того, яка техніка відповідає різним симптомам.

УЧБОВА ІНСТРУКЦІЯ.

Після цього заняття зробіть коротку перерву. Дайте учасникам трошки розслабитися і прогулятися. До початку наступної сесії виділіть час для вправ на заземлення та дихальних практик.

ПЕРЕРВА 15 – 20 ХВИЛИН.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Використання інструментів і вправ

Мета. Навчитись використовувати інструменти та вправи, які допоможуть уцілілим почуватися сильнішими та контролювати свої думки, тіло, дихання, відчуття та серце.

Тренер. Фактично Жінка-Метелик має дати знати своєму тілу, думкам, почуттям, диханню та серцю, що вона в безпеці, і що її травма позаду. Вона уціліла. Коли вона та її хелпер дивляться на Малюнок 5 разом (Жінка-Метелик поступово зцілюється) та обговорюють ресурси, які можна залучити, вони шукають шлях до відновлення. Жінка-Метелик почне сама будувати короткострокові плани. Вона запам'ятає набуті вміння, ресурси та сили. Вона буде шукати нові інструменти, які допоможуть їй в житті і додадуть відчуття впевненості в тому, чим вона займається. Вона буде відчувати себе частиною чогось, відчувати, що вона більше не одна. Вона може відчувати, що важлива для інших уцілілих жінок і, можливо, для всіх жінок у світі, які борються з несправедливістю та насильством.

До кінця цього заняття і завтра ми будемо вивчати і відпрацьовувати використання інструментів, які допомагають уцілілим стабілізуватися за допомогою п'яти органів чуття.

Ви пам'ятаєте момент, коли Жінка-Метелик поринула у потік спогадів в лікарні? Страх її паралізував, їй хотілося втекти.

Ми спробуємо зрозуміти, що можна сказати і зробити, щоб допомогти уцілій заспокоїтися, коли її переполюють спогади, щоб її підбадьорити при занепаді сил. Як хелпери ми повинні практикувати ці навички разом з уцілілою. Також необхідно перевірити, чи відчуває себе уціліла по-іншому, і чи поліпшується її стан після виконання вправ. Як і у всіх інших культурах, нам необхідно адаптувати те що ми робимо, під нашу культуру. І так як кожна людина унікальна, нам потрібно буде адаптувати наші інструменти і вправи відповідно до потреб кожної уцілілої, щоб вони принесли найбільшу користь.

[Тренер записує п'ять запитань до теми.]

Щоб зрозуміти результати застосування цих технік, можна задати наступні питання:

- Що відбувається в тілі?
- Що відбувається з почуттями?
- Що відбувається з диханням?
- Що відбувається з думками?
- Що відбувається в серці?

ПЕРЕРВА 15 – 20 ХВИЛИН.



ТРЕНЕРУ

Навички відновлення 1

Мета. Навчитися відновлювати зв'язок з моментом за допомогою органів чуття.

Вправи на відновлення перемикають нашу увагу і наші чуття

Коли ми травмуємось, увага концентрується виключно на очікуванні або уникненні небезпеки. Коли тригер провокує спогади про травму, вся увага поглинається. Жінці-Метелику необхідно отримати навички, які допоможуть їй повертатися в цей конкретний момент. Коли ми концентруємось на тому, що бачимо, чуємо, торкаємось, нюхаємо та відчуваємо на смак, ці відчуття з'єднують нас з «тут і зараз». Вони грають роль якорів у сьогоднішні. Таким же чином позитивними враженнями можна розбудити наші органи чуття. Можна навчитися заспокоюватися, коли нас переповнюють почуття, і активізуватися, коли ми відчуваємо занепад сил. Уважно спостерігаючи за тим, що ми зараз відчуваємо, можна повернути відчуття того, що ти тут і зараз, у безпечному місці.

Коли тіло і розум проходять повторну синхронізацію, це стабілізує нервову систему і нервові реакції. В результаті надмірно збуджена людина заспокоюється, а та, чия нервова система «закрилася», якій бракує енергії, підбадьорюється. Коли ми створюємо зв'язок із сьогоднішнім, спогади про минуле залишаються в минулому.

ОСНОВНІ ДУМКИ



В історії йдеться про

- Відновлення зв'язку з теперішнім моментом через відчуття.

УЧБОВА ІНСТРУКЦІЯ.

Нагадайте групі, що для підвищення ефективності всі вправи тренінгу необхідно виконувати. За можливості їх необхідно виконувати в тихій і безпечній обстановці - це допоможе уцілілим поступово засвоїти їх. З часом вони зможуть використовувати їх будь-де, навіть у стресових умовах.

Запевніть учасників, що ви покажете їм, як виконувати кожну вправу за допомогою рольової гри, а також поясніть, як використовувати кожну вправу для заспокоєння уцілілої, на яку діє тригер.

Нагадайте учасникам, що вправи найбільш ефективні при виконанні трьох правил. Практикуйте вправи

- Коли ви перебуваєте в тихій і безпечній обстановці.
- Коли ви в спокійному стані (це сприяє навчанню).
- Знову і знову, кожного дня впродовж певного часу.

Якщо учасники будуть дотримуватись цих порад, то з часом вони зможуть застосовувати їх навіть у стресовій ситуації

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Навички відновлення 1

Мета. Навчитися відновлювати зв'язок із теперішнім моментом через органи чуття.

Тренер. Ми продовжимо історію Жінки-Метелика і використаємо її для деяких практичних вправ, що можуть сприяти відновленню.

Жінка-метелик відчула полегшення від того, що зустріла хороших хелперів серед медсестер і працівників, а також жінок, які також пережили травмуючу подію. Вона зрозуміла, що її реакції були природними, і усвідомила: спогади про травму спрацьовували так, що вона втрачала зв'язок з місцем, де перебувала, і забувала, що вона в безпеці.

Хелпер пояснила Жінці-Метелику, що їй варто знайти спосіб опанувати себе та опинитися тут і зараз. Хелпер сказала: **«Якщо зосередитися на теперішньому моменті, спогади про минуле залишаться в минулому».** Жінці-Метелику було важко зрозуміти, що це означає. Хелпер сказала: «Спогад про зґвалтування може втрутитися в будь-який момент, позбавивши вас відчуття часу та місця». Вона пояснила, що пам'ять про травму належить минулому. **«Секрет у тому, щоб відчувати реальність через наші почуття: це утримує нас тут і зараз».**

Хелпер поставила на стіл перед ними гарячий чай і дві чашки. Вона сказала: **«Прислухайся, що ти чуєш?»** Потім налила чай у чашки. Жінка-Метелик прислухалася, зробила паузу і сказала, що чує звук води, що ллється, спів птахів, голоси деяких жінок зовні. Хелпер відповіла: «Зараз ви сфокусували свій слух. Звуки говорять про те, що відбувається зараз. Так ви поєднуєте себе з цим моментом за допомогою слуху. А тепер потримайте чашку і зосередьтеся на дотику. **Відчуйте чашку».**

Жінка-Метелик змогла відчути її тепло. Потім вони випробували почуття **смаку**, щоб насолодитися чаєм. Жінка-Метелик відчула смак і **аромат** чаю. Хелпер запитала: «Що сталося з вашими спогадами, коли ми сконцентрувалися на звуках, доторкалися до чашки і дегустували чай?» Жінка-Метелик відповіла, що вони не з'явилися.

Хелпер похвалила Жінку-Метелика за гарну роботу. Вона повторила, що наші відчуття - це брама, що поєднує нас із теперішнім моментом. Коли ми зосереджуємо відчуття на тому, що бачимо, чуємо, торкаємося, як себе почуваємо, то відчуття стають нашою реальністю. Тому важливо бути відкритим і сфокусувати увагу на речах, які нагадують нам, що зараз і тут ми в безпеці. Ми називаємо це вправою на заземлення, тому що вона дає нам можливість відчути себе в теперішньому моменті.



ТРЕНЕРУ

Навички відновлення 2

Мета. Практикувати вправи на заземлення та надати інструменти, що допомагають людині залишитися у своєму вікні толерантності.



Вправа на заземлення 5. Повернення в теперішній час

Ця вправа допомагає уцілілим в "замороженому стані", які відчувають себе заціпенілими та застиглими. Добре, якщо ви покажете вправу перед виконанням учасниками.

Попросіть учасників розбитися на пари, а ще за п'ять хвилин помінятися ролями. Перед зміною ролей обов'язково попросіть учасників вийти із старої ролі перш ніж «приміряти» нову. Якщо є можливість, позначте учасників у ролі Уцілілих шарфами. За 10 хвилин дайте парам час для рефлексії своїх відчуттів після вправи.

Важливо переконатися в тому, що хелпери використовують навички, яким вони будуть навчати уцілілих. Техніки будуть більш ефективними, якщо хелпери отримають досвід їх використання.

Наприкінці простежте, щоб учасники вийшли зі своїх ролей. Попросіть їх вийти з ролі персонажів і вголос сказати: «Тепер я [своє ім'я]».



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Навички відновлення 2

Мета. Практикувати вправи на заземлення та надати інструменти, що допомагають людині залишитися у своєму вікні толерантності.

Тренер. А тепер ми разом виконаємо вправу. Ми називаємо її вправою на заземлення, тому що вона зміцнює наш зв'язок з теперішнім моментом. Її можна використовувати, щоб заспокоїти уцілілу, чиї травматичні тривоги та страхи були спровоковані тригером, або підбадьорити уцілілу, якщо їй бракує енергії.

«Ви готові спробувати виконати вправу на заземлення?»

Вправа на заземлення 5. Повернення в теперішній час (10 хвилин)

Розділіться на пари і сядьте. Один з вас грає Хелпера, а інший - Уцілілу. Хелпери сприяють Уцілілим у використанні своїх органів чуття для повної присутності в поточному моменті і відчуття безпеки. Говоріть по черзі.

- Озирніться навколо і назвіть 3 речі, які ви бачите.
 - Подивіться на будь-що (предмет, колір і т.д.).
 - Скажіть, що ви бачите.
- Назвіть 3 речі, які ви чуєте. Якщо буде зручно, можна заплющити очі.
 - Прислухайтесь до звуків (музика, голоси, інші звуки).
 - Скажіть, що ви чуєте.
- Назвіть 3 речі, яких ви торкаєтесь.
 - Доторкніться до чого-небудь (різні текстури, різні об'єкти).
 - Розкажіть, чого ви торкнулися.
- А тепер зверніть увагу на свій стан.
 - Чи відчуваєте, що після виконання вправи ви більше присутні в кімнаті або менше?
 - Чи відчуваєте себе спокійнішою чи більш енергійною?



Після закінчення вправи запишіть, що ви відчуваєте. В кінці не забудьте вийти з ролі. Вийдіть з ролі, яку ви грали, і вголос скажіть «Я - [своє ім'я]».



ТРЕНЕРУ

ОСНОВНІ ДУМКИ

**Історія та вправи показують, що**

- Різним людям можуть бути потрібні різні вправи.
- Виконання вправ допоможе вам у щоденному житті.

УЧБОВА ІНСТРУКЦІЯ. ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ТА ВПРАВ ДЛЯ НАВИЧКИ

- Завжди пояснюйте методику й одночасно покажіть її виконання. Це допоможе краще зрозуміти та виконувати вправу самостійно.
- Після того, як ви показали методику, запитайте в учасників: «Чи бажаєте ви спробувати виконати цю вправу?»
- Запитуючи жінку про її бажання брати участь, ви реалізуєте на практиці один з правозахисних принципів (принцип участі). Це питання допомагає учасниці оцінити межі можливостей і встановити межі.
- Виконайте вправу разом. Учасниця буде відчувати себе набагато краще, якщо виконуватиме вправу разом з хелпером.
- Нагадайте учасниці звернути увагу на її:
 - Дихання.
 - Почуття.
 - Думки.
 - Серце.
 - Тіло.

Зазвичай саме в цих сферах учасниця може відчувати зміни.

- Запитайте, що відчуває учасниця. Її реакція допоможе хелперу зрозуміти необхідність адаптації методики.
- За необхідності адаптуйте вправу, зробіть її більш ефективною для учасниці.

ВПРАВА НА ЗАЗЕМЛЕННЯ

**Вправа на заземлення 6. «Обійми-замок».**

Спостереження. Якщо інструмент не працює, можливо, потрібно змінити вправу на заземлення або більше практикуватися.

Пам'ятайте. Завжди запитуйте учасників, чи хочуть вони спробувати виконати вправу.

ДИСКУСІЯ

**Обговорення: Як ви почуваетесь після виконання Вправи на Заземлення 6?**

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Тренер. Я продовжу історію.

Хелпер продовжувала навчати Жінку-Метелика новим інструментам. Вона сказала: «Люди не всі однакові, тому нам потрібні різні вправи, щоб бути впевненими, що вони стануть в нагоді. І ми повинні давати почуттям хороший новий досвід, який буде нагадувати, що ми тут, зараз, і в безпеці».

Хелпер також пояснила, що дуже важливо практикувати ці вправи щодня, в спокійному стані. В цьому випадку ви навчитеся використовувати їх навіть тоді, коли відчуваєте пригнічення. Адже, коли спрацьовують травматичні спогади, вправи можуть допомогти зменшити їх вплив і силу.

Однак, коли вони зустрілися наступного разу, Жінка-Метелик відзначила, що вона була виснажена хворобливими відчуттями. Вона спробувала зробити вправу "Називання", і це допомогло, але їй було потрібне щось більше, аби стримати свої почуття. Хелпер зауважила: «Коли наші емоції дуже сильні, ми боїмося бути зруйнованими вщент або розпастися. Деякі вправи допомагають нам заземлитися та контейнерувати подібні емоції. Це ніби ми перетворили тіло на міцний контейнер, активізуючи наші м'язи. Хочете спробувати вправу, яка допоможе контейнерувати та витримувати ваші почуття?» Жінка сказала, що готова до цього.

Хелпер продемонструвала вправу Жінці-Метелику.

Зараз я покажу вам і запрошу разом виконати вправу, яку вивчила Жінка-Метелик. Ви готові спробувати?

Вправа на заземлення 6. «Обійми-замок». (5 хвилин)

Ця вправа допомагає схвильованій уцілілій заспокоїтися. Уцілілі, що відчувають себе заціпенілими, також можуть використовувати її, щоб сконцентруватися на «тут і зараз».

Схрестіть руки перед собою та притисніть до грудей.

Правою рукою візьміться за ліве плече. Лівою рукою візьміться за праве плече. Трохи стисніть руки і потягніть плечі до грудей. Залишайтеся так деякий час. Подумайте про те, скільки мають тривати такі «обійми» в цей конкретний момент. Утримуйте напругу, а потім опустіть руки. Після цього знову ненадовго стисніть руки і знову відпустіть.

Залишайтеся так деякий час



Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання вправи на Заземлення 6? (5 хвилин)

Як ви почуваетесь після виконання цієї вправи на заземлення?

- Яке у вас дихання?
- Почуття?
- Думки?
- Що з серцем?
- Що з тілом?



ТРЕНЕРУ

Мета. Виконання вправ для кращого усвідомлення уцілілою свого тіла, почуттів, серця, думок і дихання.

УЧБОВА ІНСТРУКЦІЯ. ЧАС НА ПОГЛИБЛЕННЯ ДОСВІДУ

Навчаючи уцілілих різним навичкам і поглиблюючи їх досвід, ми допомагаємо їм ознайомитися і визначити для себе методи, ефективні саме для них. Коли вони пробують нові рухи, і вони є ефективними, це допомагає їм краще справлятися з ситуаціями в майбутньому.

При поглибленні досвіду задавайте по одному питанню за раз, а потім робіть паузу. Коли постраждала ділиться позитивним досвідом, попросіть її побути з цим почуттям, потім зробити паузу і дати собі час для його поглиблення. Потім спитайте: «Що ви зараз переживаєте?» або «Що ви зараз відчуваєте?»

**Вправа на Заземлення 7. Відчуття ваги свого тіла.**

Коли ми переповнені емоціями, стан наших м'язів часто змінюється від вкрай напруженого до безсилля. Він змінюється від стану активного захисту (бий або біжи) до покірності. При цьому м'язи розслаблюються більше, ніж зазвичай (гіпотонія).

В цій праві активуються м'язи тулуба та ніг. Активація опорних м'язів торсу дає нам відчуття своєї фізичної структури. Коли ми відчуваємо свою силу та тіло, нам простіше дати раду почуттям. Нам краще вдається справлятися зі своїми переживаннями та контролювати відчуття руйнування або потрясіння.

**Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання Вправи на Заземлення 7?**

Запитайте учасників, чи помітили вони будь-які зміни в тілі, почуттях, диханні, серці і думках. Запитайте, які зміни найбільш помітні.

ТЕМА НАВЧАННЯ. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ.

Зверніть увагу на наведений нижче перелік. Зверніть особливу увагу учасників, що при навчанні жінок вправам, з якими вони будуть працювати надалі, дуже важливо виконувати кожен крок, враховуючи правозахисний підхід.

Що ми робимо?

1. Я описую вправу.
2. Запитую, чи готові ви спробувати виконати її разом зі мною.
3. Виконую вправу з вами.
4. Прошу звернути увагу на деякі речі та сконцентруватися на них.
5. Виділяємо необхідний час для асиміляції того, що сталося.
6. Після цього ми обговорюємо, що дала вправа, що ви відчули, і чи стало вам легше.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. Виконання вправ на краще усвідомлення уцілілою свого тіла, почуттів, серця, думок і дихання.

Тренер. Слухаючи історію, ми можемо продовжувати вивчати корисні навички відновлення.

Хелпер запитала Жінку-Метелика: «Ви відчуваєте різницю?» «Так, відчуваю», - відповіла вона. «Чи відчуваєте ви себе більш чи менш виснаженою?» «Менше, але я все ще не зовсім тут». Тоді хелпер запропонувала продовжити.

Я покажу вам ще одну вправу, яка, на думку хелпера, могла б допомогти «Жінці-Метелику». Це різновид Вправи на заземлення 1, яку ми виконували вчора. Вона допомагає залишатися заземленими, слухаючи болісні моменти історії. Ви готові спробувати?

Вправа на заземлення 7. Відчуття ваги свого тіла. (5 хвилин)

Ця вправа допомагає уцілілим, які почуваються онімленими або заціпенілими, зосередитися на теперішньому моменті.

- Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Зупиніться на п'ять секунд
- Відчуйте вагу ваших ніг. Замріть на п'ять секунд.
- Спробуйте обережно і повільно потупати ногами: лівою, правою, лівою, правою, лівою, правою. Відчуйте, як ваші сідниці і стегна торкаються сидіння стільця. Замріть на п'ять секунд.
- Відчуйте, як ваша спина торкається спинки стільця.
- Залишайтеся в цьому положенні та поспостерігайте, чи відбуваються якісь зміни.



Зупиніться. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте і як почуваетесь.

Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання Вправи на Заземлення 7? (5 хвилин)



Тренер. Я продовжу.

Вона зробила паузу та запитала: «Чи відчуваєте ви себе більше або менше присутньою в теперішньому моменті?» «Зараз я відчуваю себе в теперішньому», - відповіла Жінка-Метелик. Хелпер сказала: «Ви вже практикували деякі відновлювальні навички, які зможете використовувати, якщо відчуєте себе пригніченою і не в теперішньому моменті. Тепер вашим домашнім завданням буде практикувати ці навички щодня, коли ви відчуваєте себе спокійно та в безпеці. Згодом вони стануть автоматичними, і ви зможете використовувати їх, коли відчуєте себе пригніченою».

Зверніть увагу на те, що ми виконали разом у кожній з цих вправ. [Тренер вказує на шість пунктів на попередній сторінці.]

При навчанні та вивченні нових навичок ці кроки дуже важливі. Останнім кроком буде їх застосування на практиці, як хелпер робила це з Жінкою-Метеликом.

ТРЕНЕРУ

Мета. Застосування на практиці вправ і навичок (включаючи альтернативи), що зміцнюють усвідомлення себе «тут і зараз».

Після навчання декільком вправам може знадобитися повторити їх або ж виконати альтернативні вправи, щоб зрозуміти, які з них найбільш ефективні для учасників. Переконайтеся, що вони дійсно вивчають навички та методики, які вони зможуть застосовувати в роботі з уцілілими, і що вони самі можуть виконувати вправи. Учасники повинні бути впевнені, що вони зможуть впоратися з тригерами та бурхливими почуттями і допомогти уцілілим відновити зв'язок з теперішнім місцем і часом.

Нагадайте учасникам про важливість повторення і практики.

ОСНОВНІ ДУМКИ

**Історія показує, що**

- Якщо одна вправа на заземлення не працює, ви можете спробувати іншу.

ВПРАВА НА ЗАЗЕМЛЕННЯ

**Вправа на заземлення 8. Випрямлення спини.**

Проведіть вправу самі.

Попросіть учасників зігнутися, опустивши плечі до грудей. Попросіть їх звернути увагу на те, як це впливає на дихання, почуття, тіло і думки. Попросіть їх сказати: «Я така щаслива!» кілька разів в такому зігнутому положенні. Запитайте, чи відповідає це твердження їх внутрішньому стану на цей момент. Потім попросіть їх повільно розігнути спину до комфортного положення. Попросіть їх звернути увагу на те, як це впливає на дихання, почуття, тіло і думки. Попросіть їх сказати речення: «Мені так сумно». Запитайте, чи відповідає це твердження їх внутрішньому стану на цей момент.

Ця вправа показує прямий вплив положення тіла на психологічний стан. Воно націлене на те, щоб учасники звертали більше уваги на поставу уцілілої та те, як вона впливає на процес відновлення. Хребет нас підтримує. Зігнутий хребет може показувати реакцію тіла на небезпеку, а також може впливати на поставу. Змінюючи поставу, ми надаємо собі сили та можливість більш ефективно справлятися з емоціями та реакціями. Ми наче самі стаємо собі надійною опорою та відновлюємо зв'язок з ресурсами тіла.

Після виконання вправи учасники можуть прокоментувати її.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. Застосування на практиці вправ і навичок (включаючи альтернативи), що зміцнюють усвідомлення себе «тут і зараз».

Тренер. Зверніть увагу, що терапія повинна проходити повільно. Виконуйте одне завдання за раз. Дайте час уцілілій подумати над відповіддю. Задавайте одне питання за раз. Почекайте, доки уціліла відповідь на поточне питання, перш ніж ви поставите наступне. Пам'ятайте, що деякі уцілілі можуть відповідати на питання прямо, а інші - ні.

- Як ви відчуваєте себе в своєму тілі?
- Як відчувається ваше серце?
- Яке у вас дихання?
- Як у вас почуття?
- Що спадає вам на думку?

Якщо уцілілій важко висловити свої відчуття, запропонуйте варіанти відповідей. Якщо уціліла схвилювана і ви намагаєтеся заспокоїти її за допомогою вправи, ви можете поставити питання: «Ви зараз відчуваєте більше чи менше хвилювання?» Якщо хвилювання зменшилося, ви можете запитати: «Як ви це зрозуміли?» або «Де ви відчуваєте ваші емоції?»

Продовження історії...

*Жінка-Метелик сказала, що вона **відчуває себе менш пригніченою**, але все ще слабкою. І помічниця могла бачити, що її груди та верхня частина тулуба запали всередину. Хелпер запропонувала Жінці-Метелику розтягнути хребет. Спочатку вона продемонструвала, а потім запитала, чи готова Жінка-Метелик спробувати цю вправу з нею. Та погодилася, і почала дуже обережно витягувати свій хребет. Вона одразу ж **відчула полегшення та прилив сил**.*

Ви готові спробувати вправу для хребта, якої навчилась Жінка-Метелик?

Вправа на заземлення 8. Випрямлення спини. (15 хвилин)

Ця вправа допоможе уцілілій краще зрозуміти, що «стан тіла» залежить від її «психологічного стану».

Зігніть спину, а потім випрямте її. Зверніть увагу на те, як це впливає на ваш психологічний стан. Спочатку тренер показує вправу.

- Зігніть спину, опустіть плечі до грудей. Зверніть увагу на те, що ви при цьому відчуваєте. Зробіть паузу. Як вона впливає на дихання? Зробіть ще одну паузу. Як поза впливає на ваші почуття і настрій? Пауза.
 - Що з тілом? Зробіть паузу. Думками? Скажіть «Я щаслива!» Повторіть. «Я щаслива!» Ви згодні? Ви відчуваєте себе щасливою? Чи вірно було б сказати, що ви щасливі?
- Зараз повільно вирівняйте спину до комфортного положення. Міняйте положення, поки хребет не випрямиться в природну лінію. Зверніть увагу на те, як ви зараз відчуваєтеся. Зверніть увагу на своє дихання. Зупиніться на п'ять секунд. Зверніть увагу на свої відчуття та настрій. Зробіть паузу. Зверніть увагу на своє тіло. Зробіть паузу. Зверніть увагу на свої думки. Зробіть паузу.
 - Тепер скажіть: «Мені сумно!» Повторіть кілька разів. Ви згодні? Вам сумно? Чи вірно було б сказати, що вам сумно?



ТРЕНЕРУ

Мета. Використати рольову гру для інтегрування навичок, набутих в ході вправ.

Група практикує різні вправи, що допомагають заспокоїти або надати сил уцілілій, яка перебуває в занепокоєнні.

Уціліла в **занепокоєнні**, коли її емоційні реакції насилу контролюються; її емоційний стан лабільний і у неї перепади настрою. Це часто трапляється, коли людину переповнюють емоції (гіперактивність) або, навпаки, сили закінчуються (гіпоактивність), або в разі різких переходів з одного стану до іншого. Більш детальну інформацію див. *Вікно толерантності стор. 72-73.*

Для повної інтеграції цих навичок хелперам необхідно практикувати їх, оскільки в майбутньому вони будуть навчати їм уцілілих. Одним із таких способів є рольова гра.

РОЛЬОВА ВПРАВА



Рольова гра 5. Заспокоєння спровокованих тригером уцілілих, активізація гіпоактивних уцілілих

Розбийте учасників на пари і попросіть когось зіграти роль Хелпера, а інших - роль уцілілої. Попросіть їх попрактикувати деякі з вправ. Запропонуйте учаснику, який грає роль Уцілілу, обіграти стан, спровокований тригером, або пасивний стан.

В кінці не забудьте нагадати учасникам вийти з ролей. Попросіть їх вийти з ролі людини, яку вони грають, і вголос сказати: «Я більше не Помічник і не Постраждала, я - [ім'я]».

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Обмін досвідом після виконання Вправи 5. Рольова гра

Питання можуть бути наступними:

- Яку вправу на заземлення ви застосовували і чому?
- Ви помітили якісь реакції? Які саме?
- Якби уціліла не захотіла їх виконувати, що б ви зробили з урахуванням підходу, що базується на правах людини?



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. Використати рольову гру для інтегрування навичок, набутих в ході вправ.

Рольова гра 5. Заспокоєння спровокованих тригером уцілілих, активізація гіпоактивних уцілілих. (15 хвилин)

Розбийтеся на пари для виконання рольової гри, яка допоможе заспокоїти або надати енергії уцілілій.

Сядьте один навпроти одного. Вирішіть, хто буде Хелпером, а хто - Уцілілою. Уціліла може вибрати стан перепоовнення емоціями або апатичний пригнічений стан.

Використайте вправи і навички, отримані раніше, для управління психологічним і фізичним станом Уцілілої. За десять хвилин поміняйтеся ролями.

В кінці поділіться враженнями з партнером. Потім обговоріть свої враження з усією групою.



В кінці вправи не забудьте вийти з ролі. Вийдіть з ролі і вголос скажіть «Я більше не уціліла і не хелпер, я [ім'я]».

Обговорення. Обмін досвідом після виконання Вправи Рольова гра 5. (5 хвилин)

Поділіться досвідом з групою. Як на вас вплинула вправа? Коли ви були Хелпером, ви заспокоювали або активізували Уцілілу? Коли ви були Уцілілою, чи допомагали вам вправи?



ТРЕНЕРУ

Узагальнюючи інформацію про інструментарій

Мета. Огляд різних інструментів, доступних для тренування та безпосередньої роботи з уцілілими.

Знову намалюйте на фліпчарті набір інструментів.

Нагадайте про різні інструменти в інструментарії. Нагадайте учасникам, що найважливішим інструментом є вони самі.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Узагальнюючи інформацію про інструментарій

Мета. Огляд різних інструментів, доступних для тренування та безпосередньої роботи з уцілілими.

Тренер. Зараз ми узагальнимо розглянуті інструменти - як ті, що можна безпосередньо використовувати в роботі з уцілілими, так і ті, що можуть стати в нагоді вам як хелперам. Як вже було зазначено в розділах 2, 3 і 4 Частини I, і на сторінках 30-31 Частини II, права людини забезпечують надійну базу для роботи. У цьому розділі ми розглянемо деякі конкретні інструменти.

Інструменти для допомоги уцілілим.

- Кваліфікація хелпера:
 - «Я вас бачу».
 - «Ваші реакції природні».
 - «Ви уціліли».
- Модель BASIC-Ph.
- Вправи на безпечне місце.
- Вправи на заземлення.
- Вправи на розслаблення.
- Вправи на активізацію.
- Вправи, що поєднують з органами чуття.
- Вправи на заземлення, що поєднують минуле і майбутнє:
 - Теперішній момент.
 - «Обійми-замок».
 - Вага тіла.
 - Випрямлення спини.
- «Вікно толерантності».
- Психо-освітні підходи.
- Метафора «Жінки-Метелика» та інші.
- Правозахисний підхід (підхід, заснований на правах людини).

Інструменти для Тренерів

- Рольові ігри.
- Групові обговорення.
- Пленарні обговорення.
- Приклади інструкторам для практики.
- Історія Жінки-Метелика (або інші методи опису гострих і довгострокових реакцій на травматичні події).
- Як мозок працює в небезпечній ситуації.
- Знайомство з тригерами.
- «Вікно толерантності».
- Правозахисний підхід (підхід, заснований на правах людини).



ТРЕНЕРУ

Коли уціліла розповідає хелперу свою історію

Мета. Як допомогти підготувати уцілілу, яка хоче розповісти свою історію.

Коли уціліла питає, чи можна їй розказати всю свою історію, хелперам необхідно уважно вислухати та підготувати ґрунт. З урахуванням правозахисного підходу обговоріть з учасниками, чому це так важливо:

- Підготувати уцілілу, якій може бути дуже важко говорити, але іноді просто необхідно.
- Підтримати її під час розмови, дозволивши робити паузи, обмірковувати думки і висловлювати власні почуття.
- Допомогти їй залишатися «тут і зараз».
- Нагадати, що вона може зупинитися, коли захоче.
- Слухати, не засуджуючи, а підтримуючи.
- Гарантувати конфіденційність бесіди.
- Запитати або підвести до питання про те, скільки тривали насильницькі дії, як вони закінчилися, та як вона зрозуміла, що все позаду.
- Підкреслити, що:
 - Напад був злочином, що вона невинна і що їй боляче.
 - Бурхлива реакція типова для більшості людей, які зазнали такого насильства.
 - Всі дії уцілілої під час насильницьких дій були правильними.
 - Всі дії, що здійснюються жінкою під час нападу, були спрямовані на захист свого життя.
- Дати їй можливість висловитися про те, що має статися після нападу, в тому числі, чи хоче вона подати заяву про інцидент.
- Завершити історію.
- Вирішити, чи потрібно їй ще допомога після того, як вона розповість свою історію, в тому числі, можливо, терапія. Помічник має не забути:
 - Дати уцілілій можливість розповісти свою історію, і те як вона завершилась.
 - Допомогти їй залишатися в теперішньому моменті і пам'ятати, що згвалтування залишилося в пам'яті, а не переживається знову.
 - Дати їй розповісти свою історію поступово, за необхідності виконуючи вправи на заземлення.
 - Виправляти спотворене уявлення, вкорінене в пам'яті (почуття особистої провини, сорому, бруду, нікчемності, що людям або чоловікам, зокрема, не можна вірити і т.п.).
 - Допомогати їй відновлювати зв'язок з майбутнім, будуючи плани, набуваючи нові навички і перебудовуючи хід думок.
 - Ставити крапку в оповіданні та заводити розмову про наступні кроки (подальшу підтримку, допомогу, подачу заяви тощо).
 - Роль хелпера полягає в тому, щоб підтримувати уцілілу, надавати їй почуття захищеності і допомагати відновлювати почуття власної гідності; розповідь про історію - це не терапія.

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Як реагувати на прохання потерпілої розповісти свою історію в деталях?

Попросіть групу обговорити варіанти відповідей хелпера на питання Жінки-Метелика, і як може допомогти правозахисний підхід.

Коли уціліла розповідає хелперу свою історію

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Коли уціліла розповідає хелперу свою історію

Мета. Допомогти підготувати уцілілу, яка хоче розповісти свою історію.

Тренер. Я продовжу історію.

Жінка-Метелик звернулася до хелпера за порадою. Вона запитала: «Що зі мною буде? Я збожеволію? Моє життя зруйноване назавжди?» Вона змалювала свій душевний стан: «Я почуваюся дуже самотньо. Всередині - темрява. Мої серце і дух сплять. Мене переслідують погані думки, кошмари, і я всього боюся. Я злюся і кричу на людей. Я не впізнаю себе. Інші відвертаються від мене. Я погана, брудна. Іноді я не хочу жити. Я не бачу жодної надії! Чи є якийсь вихід?»

Хелпер зрозуміла, що Жінка-Метелик може бути готова розповісти свою повну історію. Хелпер вже питала, чи не хоче вона поговорити, але Жінка-Метелик ще не наважувалася. Хелпер приготувалася її вислухати, але потрібно було вжити деякі заходи обережності.

Знайомо ситуація? Якими будуть ваші дії, коли уціліла відкриється вам, як Жінка-Метелик? Яка ситуація з правами людини та ставлення до проблеми гендерного насильства у вашому суспільстві, і як жінки говорять про свої проблеми в вашій культурі? Яким чином ви реагуєте?

Відтоді Жінка-Метелик почала розмірковувати, як їй дати раду тій жахливій історії, з якою вона жила. Вона чула, що про такі речі можна заявити, але спочатку хотіла поговорити з хелпером, яка могла б її вислухати без критики й не дорікати, що вона зробила щось не так. Вона хотіла більш детально розповісти про те, що з нею сталося, сподіваючись, що це допоможе трохи прийти в себе. Вона не знала точно, як це зробити, але вирішила: коли хелпер наступного разу запитає, чи готова вона поговорити, вона погодиться. Раніше вона завжди відмовлялася, а хелпер м'яко та делікатно приймала цю відповідь.

Тепер у неї було більше рішучості розповісти про те, що сталося. Як вони ображали її, були жорстокими, навіть те, як гвалтували - спочатку один, а потім декілька, і як вони глузували з неї. Вона відчувала, що буде нелегко говорити про це, але розуміє, що це має бути зроблено, особливо, якщо вона хоче заявити про те, що сталося.

Обговорення. Як реагувати, коли уціліла хоче детально розповісти, що з нею трапилось (20 хвилин)

Знайомо ситуація? Якими будуть ваші дії, коли уціліла відкриється вам? Як у вашому суспільстві жінки говорять про свої проблеми? Яким чином ви реагуєте?



Хелпер таки запитала, і вона почала говорити нерішуче, плутано, іноді в сльозах, іноді тремтячи. Хелпер підкреслювала, що вона з нею, що не скаже нікому, буде сидіти так близько, як їй би того хотілося, і що Жінка-Метелик може зупинитися в будь-який момент. Хелпер дала їй можливість висловитися, підтверджуючи, що слухає, нагадуючи, що вона в безпеці, що на неї напали, і що вона не винна, і що ніхто не може позбавити її гідності та гордості.

ТРЕНЕРУ

Стабілізація та захист уцілілої, котра хоче подати заяву про те, що з нею сталося

Мета. Початок розмови про подачу заяви.

На цих заняттях обговорюються додаткові методики стабілізації для допомоги уцілілим у розповіді своїх історій без повторної травматизації.

В кінці буде підняте важливе питання повернення в суспільство. На яке завершення історії ми сподіваємося? Чи можемо ми відновити надію та надати уцілілим необхідні ресурси для повернення в сім'ю й громаду, або, якщо це неможливо, для пошуку іншого шляху жити далі?

Тут важливо зосередитися на внутрішніх резервах і потенціалі уцілілої. Як ми можемо застосувати правозахисний підхід, і як можна мобілізувати ресурси громади, щоб їй допомогти? На що може спиратися сама жінка, щоб залишатися заземленою, і щоб у неї з'явилася невелика надія та віра в майбутнє? Якщо вийде це зробити, її історія може стати історією зцілення.

ОСНОВНІ ДУМКИ



Історія показує, що постраждала, котра розповідає, що з нею відбулося, має:

- Визначити свої тригери та підготуватися до них.
- Не вдаватися в деталі, які можуть подіяти, як тригер.
- Використовувати методики заземлення, коли діє тригер.

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Уцілілі, котрі хочуть розказати свою історію або подати заяву в поліцію

Наведіть приклади того, що може статися, якщо потерпіла не підготовлена до розповіді про пережите насильство. Наприклад, коли травма активується під дією тригера під час розповіді про те, що трапилося, уціліла може бути не в змозі розповідати послідовно, згадувати події в правильному порядку або навіть згадати взагалі що-небудь.



Стабілізація та захист уцілілої, котра хоче подати заяву про те, що з нею сталося

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Стабілізація та захист уцілілої, котра хоче подати заяву про те, що з нею сталося

Мета. Початок розмови про подачу заяви.

Тренер. Я продовжу історію.

Одного дня Жінці-Метелику довелося розповісти про зґвалтування. Вона хотіла заявити про це та отримати допомогу адвоката. Вона хотіла, щоб чоловіки, котрі це зробили, були засуджені за свої дії.

*Хелпер нагадала їй, що розмови про зґвалтування можуть бути **сильним тригером**. Вона хотіла **підготувати** Жінку-Метелика, щоб вона могла робити те, що хоче, без дисоціації та виснаження. Вона сказала: «Дуже важливо розповісти цю історію **тезово**. Уникай подробиць, тому що деталі є сильним тригером і знову пробуджують спогади про травму».*

Ми побачимо, як жінка може розповісти свою історію, не пробуджуючи спогади.

По-перше, хочу запитати: чи багато хто з вас зустрічали уцілілих, котрі хотіли би подати заяву про злочин у будь-який офіційний орган, кримінально переслідувати нападників або розповісти, як все сталося?

Обговорення. Уцілілі, котрі хочуть розказати свою історію або подати заяву в поліцію (15 хвилин)

Яка процедура для жінки, яка бажає розповісти або подати заяву про який нещодавно трапився? Чи є у вас досвід в таких ситуаціях?



ТРЕНЕРУ

Захист уцілілої після заяви про те, що з нею сталося

Мета. Визначення найбільш ефективних практичних правил для уцілілої, яка хоче офіційно заявити про те, що з нею сталося (повідомити відповідні органи, подати заяву в поліцію, кримінально переслідувати злочинця або повідомити про інцидент в будь-якому іншому контексті). Аналіз можливих ризиків заяви про інцидент.

Більш детальну інформацію дивись [Розділ 8 Частина III](#).

Поясніть проблему. Зважте, що важливо фіксувати та подавати заяви про серйозні злочини, зокрема, про сексуальне і гендерне насильство. Водночас поясніть, що процес заяви уцілілої про інцидент може бути дуже складним і, можливо, посилить травматичний ефект. Почніть обговорення, засноване на досвіді учасників щодо подачі заяв і повідомлень про злочин. Подумайте, як може допомогти правозахисний підхід.

ОСНОВНІ ДУМКИ



Історія показує, що уціліла, яка подає заяву, має

- Придумати стоп-сигнал, який допоможе їй не переступати межі того, що вона хоче розповісти
- Використовувати методики заземлення, коли вона відчуває, що спрацював тригер.
- Продумати процедуру подачі заяви про інцидент, розуміючи складнощі.

УЧБОВА ІНСТРУКЦІЯ. КЛЮЧОВІ ПИТАННЯ ЩОДО ПОДАЧІ ЗАЯВИ

Повісьте наведені нижче пункти на стіну та обговоріть їх. Вони допоможуть уцілілим зрозуміти й обговорити дилеми, пов'язані з подачею заяви про інцидент, і розповідати про травму, контролюючи себе до, під час або після подачі заяви.

До подачі заяви

1. Переконайтеся, що уціліла розуміє, що означає та передбачає процес подачі заяви, включаючи ризики.
2. Дізнайтеся, яких результатів вона очікує. Зважте на очікування та побоювання уцілілої.
3. Не забувайте про правозахисний підхід і принципи участі. Ніколи не примушуйте її подавати заяву до якоїсь офіційної установи або говорити про зґвалтування або насильство, якому вона була піддана, якщо вона не готова або не хоче цього робити.
4. До заяв про насильство не завжди ставляться з розумінням. Якщо уціліла хоче подати заяву про інцидент, переконайтеся в тому, що вона повністю усвідомлює наслідки, включаючи можливість непрофесійного, недружнього або зневажливого ставлення до неї.
5. Переконайтеся, що вона усвідомлює, що незалежно від того, наскільки детальну інформацію вона надасть, результат справи може не принести будь-якої відчутної користі.
6. Підготуйте уцілілу до можливості, що розповідь про те, що сталося, може викликати погані спогади, і вона може втратити контроль над своїми емоціями.

Під час подачі заяви

7. Переконайтеся, що постраждала не одна, що з нею людина, в якій вона впевнена та може довіряти.
8. Мотивуйте її застосувати методики концентрації на поточний момент. Наприклад, вона може застосувати заземлення ([Вправа на заземлення 1](#)), тримати щось у руці ([Вправа на заземлення 3](#)), або назвати те, що вона бачить, чує, чого торкається ([Вправа на заземлення 3](#)).
9. Переконайтеся, що навколо максимально безпечно, а також, що супровід та підтримка є достатніми.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Захист уцілілої після заяви про те, що з нею сталося

Мета. Визначити найбільш ефективні практичні правила для уцілілої, котра хоче офіційно заявити про те, що з нею сталося (повідомити відповідні органи, подати заяву в поліцію, кримінально переслідувати злочинця або повідомити про інцидент у будь-якому іншому контексті). Аналіз можливих ризиків заяви про інцидент.

Тренер. Зараз я хочу обговорити деякі ключові питання, важливі для захисту уцілілої, яка вирішує заявити про те, що трапилось, наприклад, написати заяву в поліцію або дати свідчення. Після цього я хотіла б почути ваші думки та обговорити сказане.

Хелпер навчила Жінку-метелика сигналу “стоп”. Вона нагадала: «Тут ти вирішуєш. Ти можеш сказати “стоп” або “ні”, або “мені потрібна перерва”, якщо тобі занадто важко продовжувати або відповідати на питання. Роби те, що ти вважаєш природним. Ти також можеш сказати “Ні”, піднявши руку». Хелпер підняла руку долонею вперед, щоб продемонструвати цей жест, і запитала: «Думаєш, ти зможеш це зробити? Давай спробуємо разом».

*Жінка-Метелик спробувала подати сигнал “Стоп”. Вона сказала “Стоп”, підняла руку і виставила долоню вперед. Вона обговорила з хелпером, які **інструменти та ресурси хотіла б задіяти** в розмові з адвокатом. Опанувавши навичку заземлюватися, вона вирішила тримати в руці камінець, який би нагадував їй про теперішній момент. Вона **практикувалася в подовжуванні хребта та заземленні ніг**. Вона також попросила хелпера бути присутньою під час бесіди з адвокатом, щоб **допомогти їй контролювати себе** під час зустрічі.*

Хелпер і Жінка-Метелик довго говорили й про очікування після подачі заяви. Вона знала, що злочинці часто уникають покарання, але в будь-якому випадку була готова спробувати. Можливо, це дасть іншим жінкам можливість не зустрітися з тим, що вона пережила...

[Тренер розміщує список правил кращих практик.]



ТРЕНЕРУ

Під час подачі заяви (продовження)

Якщо хелпер може бути присутньою під час подачі заяви уцілілою, вона має:

10. Установити стоп-сигнал для уцілілої - це допоможе їй тримати свої межі і знизить небезпеку втрати контролю над собою. Хелпер може:
 - Навчити уцілілу говорити «Стоп».
 - Навчити уцілілу подавати сигнал «Стоп», піднімаючи руку.
11. Порадити уцілілій розповісти свою історію, не вдаючись у подробиці (тезово). Це допоможе уцілілій уникнути тригерів травматичних спогадів. Хелпер може навчити її максимально утримуватися від деталізації. (Подача заяви вимагає розповіді про деталі. За таких обставин переконайтеся, що вона розуміє, чому це необхідно).
12. Якщо уціліла проявляє ознаки втрати контролю над собою, допоможіть їй залишитися в поточному моменті. Якщо у неї вийде, минуле залишиться в минулому. Хелпер може підтримувати постійний контакт з уцілілою:
 - Питати: «Ти зі мною зараз?»
 - Підтримувати візуальний контакт.
 - Звертатися до неї на ім'я.
 - Торкатися її, коли вона поринає у спогади, або сказати «Якщо хочеш, можеш взяти мене за руку».
 - Казати їй «Тепер ти в безпеці».
 - Викликати приємні спогади або навички, які вона набула, доки жінка не заспокоїться.
 - Дати їй вирішити, чи хоче вона продовжувати розповідь.
 - Переконатися в тому, що вона контролює свої емоції.

Після подачі заяви

Хелпер має:

13. Знайти ефективний метод завершення розмови для уцілілої після подачі заяви.
14. Якщо це можливо, забезпечити доступність фахівців, до яких уціліла може звернутися після подачі заяви. Допомогти їй дізнатися про те, як буде використана надалі її розповідь, заява або повідомлення.
15. Запланувати наступні заходи. Якщо після подачі заяви уцілілій загрожують, надати їй певний притулок (якщо можливо).

Дискусія



Обговорення. Плюси та мінуси подачі заяви

Використовуючи правила кращих практик і правозахисний підхід, попросіть учасників обговорити плюси та ризики подачі заяви, що майже завжди вимагає опису травми уцілілою, іноді детального. Попросіть їх подумати про те, що можуть зробити хелпери:

- Щоб допомогти уцілілій прийняти зважене рішення щодо подачі заяви.
- Щоб знизити ризик ретравматизації уцілілої.
- Щоб збільшити ймовірність позитивного результату або отримання уцілілою певної користі.
- Щоб знайти методи, які дозволяють не піддавати уцілілу небезпеці або ризику внаслідок процесу подання заяви.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Тренер. Я продовжу історію.

Хелпер пообіцяла супроводжувати Жінку-Метелика під час розмови з адвокатом і подачі заяви.

Вона також будувала плани з Жінкою-Метеликом про те, як організувати повернення до життя в громаді.

Ми обговорили різні аспекти подачі заяви в поліцію. Ми вивчили, яким чином недостатня повага прав людини в ситуації гендерного насильства може вплинути на процес подачі заяви. Ми розглянули, що хелпери мають передбачити заздалегідь в ході підготовки та подачі інформації, яку підтримку вони повинні будуть надати уцілілій під час подачі заяви, і яка може знадобитися після того. Пріоритет завжди надається безпеці і захищеності.

[Тренер пояснює пункти кращих практик.]

Обговорення. Плюси та мінуси подачі заяви (10 хвилин)

Обговоріть правила кращих практик з урахуванням правозахисного підходу. Обговоріть плюси та мінуси подачі заяви, що неминуче тягне за собою розмову про травму.

- Як можуть хелпери сприяти ухваленню зваженого рішення уцілілими?
- Що можуть зробити хелпери, щоб знизити ризик ретравматизації уцілілих?
- Що можуть зробити хелпери для підвищення ймовірності позитивного результату або отримання уцілілою певної користі?
- Що можуть зробити хелпери, щоб не піддавати уцілілу ризику або небезпеці внаслідок подання заяви?

ДИСКУСІЯ



ТРЕНЕРУ

Мета. Практика супроводу уцілілої, котра вирішила розповісти свою історію.

РОЛЬОВА ВПРАВА



Рольова Гра 6. Як підтримати уцілілу, коли вона розповідає свою історію.

Ця вправа вчить учасників вести розмову з уцілілою, котра вирішила розповісти свою історію. Вона також вчить хелперів тому, як використовувати в роботі правозахисний підхід. Вони вчаться тактовно і з повагою ставитися до історії травми уцілілої, надавати їй контроль над розповіддю та запобігати поверненню в травматичний стан.

ОСНОВНІ ДУМКИ

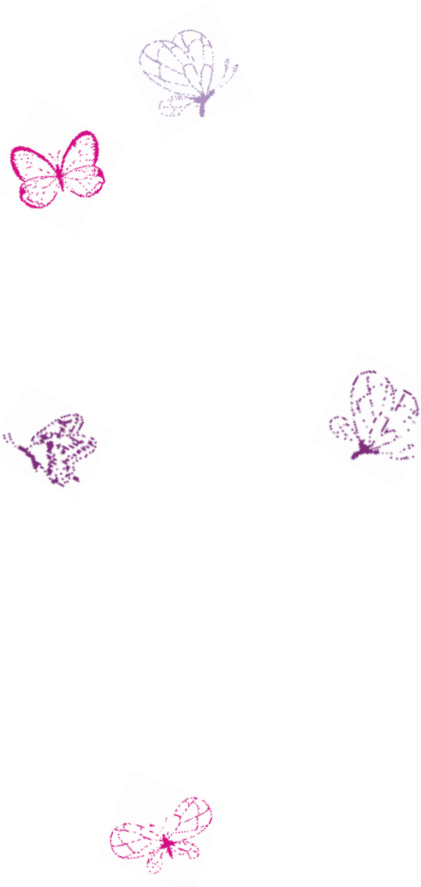


Історія показує, що

- Переказ своєї історії може викликати в уцілілої посттравматичні симптоми, наприклад, кошмари.

УЧБОВА ІНСТРУКЦІЯ.

Щодо поганих снів, див. Розділ 1 Частини. III, [стор. 125-126](#) про вторгнення та кошмари.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Мета. Практика супроводу уцілілої, котра наважилася розповісти про те, що трапилось.

Тренер. Дозвольте представити нову рольову гру.

Рольова Гра 6. Як підтримати уцілілу, коли вона розповідає свою історію. (15 хвилин)



Сформууйте пари. Один з вас грає роль Хелпера, а інша - роль Уцілілої, котра вирішила подати заяву про те, що з нею трапилось. Коли ви граєте роль Хелпера:

- Переконайтеся в тому, що Уціліла готова розповісти свою історію та розуміє всі ризики.
- Обов'язково поговоріть про її права людини. Посилайтеся на цінності і права людини, вказані на стор. 31.
- Виберіть стоп-сигнал і спосіб сказати «ні». Порадьте Уцілілій говорити тезово.
- Допоможіть Уцілілій розповісти історію про свою травму. Нагадайте уникати деталізації. Підтримуйте її зв'язок з поточним моментом.

За кілька хвилин поміняйтеся ролями.

В кінці вправи не забудьте вийти з ролі і зняти шарф, якщо ви були в ролі Уцілілої.

Після вправи Тренер дасть час для запитань і обговорення.

Тренер. Давайте продовжимо.

*Дні минали, і Жінці-Метелику ставало краще. Проте її мучили нічні кошмари, і вона знову звернулася по допомогу. Хелпер пояснила: «**Функція сну - переробляти те, що відбувається в нашому житті під час неспання.** Кошмари - дуже нелегкі сновидіння. Коли тобі сняться кошмари про зґвалтування, ти знову переживаєш травму. Часто прокидаєшся під час найстрашнішого моменту. Коли це відбувається, ваше тіло і розум збентежені, не розуміють, що сталося, тому кошмар має тенденцію повторюватися. Коли нам сняться сон, ми не можемо рухатися. Цей параліч може тривати навіть після того, як ми прокинулися, що дуже лякає і може бути тригером. Темрява ночі сама по собі може бути тригером. Іноді травма трапляється вночі. У темряві важко зорієнтуватися і визначити, є небезпека чи ні».*

Через свої сни Жінка-Метелик боялася лягати спати. Хелпер сказала їй, що є спосіб поліпшити сон. Вона запропонувала спланувати гарний розпорядок дня. Жінки обговорили, що ще можна зробити, і хелпер склала список важливих дій, які Жінка-Метелик може робити в центрі, щоб нормалізувати сон і впоратися з кошмарами.



ТРЕНЕРУ

Усунення проблем зі сном і нічними кошмарами

Мета. Навчитися допомагати уцілілим, котрі мають проблеми зі сном та нічними кошмарами

Багато теорій намагаються пояснити призначення сну. Деякі з них припускають, що сни є методом обробки подій, які сталися вдень; вони несуть в собі деяку інформацію про дії або переживання людини. Хоч сни і складно досліджувати, але деякі дослідження про наслідки недосипання показали, що люди, які мало сплять, схильні до розвитку психозів. Це підтверджує теорію про те, що сни зі сновидіннями допомагають обробляти інформацію.

Під час сну зі сновидіннями людина фізично не може рухатися. Це називається сонним паралічем. У стадії глибокого сну ми, навпаки, можемо рухатися. Коли уціліла, що отримала травму, прокидається від кошмару, сонний параліч може стати тригером для травматичних реакцій, так як в кошмарі відтворюється травма, а параліч нагадує уцілілій про той безпорадний стані, подібний пастці, який вона відчувала під час травми. У такій ситуації уціліла може завмерти, що є пасивною системою захисту психіки і не тільки викликає сильний переляк, а й ускладнює вихід з паралічу.

Важливо розуміти, що в багатьох культурах людина, котра бачить кошмари, вважається одержимою злим духом.

Припущення про те, що сни є методом обробки подій життя, надає уцілілим хоробрості в роботі над поліпшенням сну і може знизити ефект від кошмарів.

Уцілілим необхідно знайти, що допомагає саме їм. Запитавши, як виглядає кімната уцілілої, і з ким вона спить, хелпер може скласти список дієвих нагадувань про безпеку і «якорів» до сьогодення. Якщо уціліла не вміє читати, хелпери можуть скласти список символів і повторювати їх, поки вона не вивчить їх на пам'ять.

Попередьте учасників, що вони повинні звертати увагу на культурні відмінності. У деяких культурах жінкам краще тримати біля ліжка певні предмети, які нагадували б їм, що вони в безпеці, і служили б «якорями» до сьогодення. В інших суспільствах така поведінка може здаватися дивною і наводити на думки про пристрій, вуду та одержимість духами. Дізнайтеся, які методи є прийнятними і доречними в місцевій культурі.

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Усунення кошмарів: варто пам'ятати.

Спробуйте різні форми підтримки уцілілих, яким сняться кошмари. Додайте пропозиції до списку на фліпчарті.

Дізнайтеся, чи є в громадах учасників доступ до освітлення.

Нагадайте учасникам, що вони можуть підготувати списки для уцілілих, з якими вони працюють, подібно до того, як хелпер зробила це для Жінки-метелика.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Усунення проблем зі сном і нічними кошмарами

Мета. Навчитися допомагати уцілілим, котрі мають проблеми зі сном та нічними кошмарами

Тренер. Давайте розглянемо методики подолання неспокійного сну та нічних кошмарів. [Вона вішає список Жінки-Метелика на стіні]. Так виглядає список Жінки-Метелика:

Протягом дня тренуйтеся у виконанні дій, що допоможуть вночі, якщо будуть снитися кошмари.

Добре вивчіть спальню протягом дня, щоб легко орієнтуватися і, прокинувшись, зрозуміти, що ви перебуваєте в своїй спальні.

- Бути в курсі місцевих відмінностей. В деяких місцях електрика не буде доступною. В цьому випадку можете зорієнтуватися, торкаючись предметів і прислуховуючись до знайомих звуків.

Виберіть речі, які дозволяють вам відчувати себе в безпеці та в сьогодні.

Пам'ятайте, що ми можемо отримати новий гарний досвід і закріпитися в сьогодні, спираючись на почуття. Жінка-метелик вибрала:

- Торкнутися подушки та відчутти москітну сітку.
- Увімкнути світло (якщо це можливо) та роззирнутися навколо в кімнаті.
- Сісти та відчутти ногами землю.

Всі три ідеї були корисними для неї. Коли не було світла і в кімнаті було дуже темно, вона торкалася предметів і користувалася слухом для орієнтації.

Ретельно будуйте свої плани на день.

Складіть план завдань на день, чим ви збираєтесь займатися. Це може дуже допомогти, коли прокидаєшся від кошмару.

Заведіть звичний порядок дій після пробудження від кошмару.

- Спробуйте порухатися. Почніть з голови, пальців і рук.
- Торкніться будь-чого, що поверне вам відчуття безпеки (подушка, москітна сітка і т.д.)

Кожній уцілій потрібно знайти щось придатне для себе. Хелпер і уціліла можуть разом подумати над варіантами і випробувати їх вдень.

Обговорення. Усунення кошмарів: варто пам'ятати. (10 хвилин)

Обговоріть вплив снів і ставлення до сновидінь і кошмарів у вашій культурі.

- Наскільки серйозними або небезпечними вони вважаються?
- Виходячи з вашого досвіду, як кошмари впливають на уцілілих?
- Про що ви думаєте, коли прокидаєтесь від кошмару?
- Як себе відчують уцілілі, прокидаючись від кошмару?



ДИСКУСІЯ

ТРЕНЕРУ

Підготовка до повернення в громаду

Мета. Визначити можливі труднощі при поверненні уцілілої в громаду і те, що посприяє більш легкому або успішному її поверненню.

Використовуйте історію, щоб пояснити, з чим стикається Жінка-Метелик, коли приймає рішення повернутися в суспільство. Що відбувається в її серці, тілі, думках, почуттях і органах чуття, коли вона думає про це?

Підкресліть, що мета полягає в тому, щоб допомогти уцілій налагодити зв'язок з минулим життям, родиною, колом спілкування та громадою.

Часто відбувається так, особливо, коли мова йде про ГН, що підхід, заснований на правах людини, не застосовується. В такому випадку майте на увазі, що після насильства в деяких сім'ях або громадах жінок можуть затаврувати та маргіналізувати. А деякі жінки не хочуть повертатися до старого життя.

Як може жінка, яка отримала травму, відновити взаємини з оточуючими, а також свої навички і звичайну діяльність?

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Визначте можливі труднощі.

Попросіть учасників розбитися на невеликі групи та обговорити проблеми, з якими стикається уціліла, що вирішує повернутися в громаду. Обговоріть також, що могло б бути інакше, якби в суспільстві був прийнятий підхід, заснований на правах людини.

ОСНОВНІ ДУМКИ



Історія показує, що

- Уціліла, котра отримала навички того, як справлятися з ситуацією, простіше долає труднощі, пов'язані з поверненням додому і відбудовуванням свого життя заново.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Підготовка до повернення в громаду

Мета. Визначити можливі труднощі при поверненні уцілілої в громаду і те, що посприє більш легкому або успішному її поверненню.

Тренер. Я продовжу.

Поступово сили Жінки-Метелики відновилися. Вона здобула впевненість у нових навичках і вже не так боялася, що спрацює тригер. Їй вдавалося заземлитися досить швидко, коли це відбувалося.

Проте, одна з царин життя переповнювала її сумом і відчаєм. Вона намагалася не думати про це, оскільки там було занадто багато болю. Одного разу хелпер, не питаючи, підняла цю тему. Вона сказала, що, можливо, прийшов час спробувати поговорити з чоловіком і сім'єю, подивитися, чи можливо возз'єднатися з ними.

Коли Жінка-Метелик почула хелпера, перед нею одразу ж постав образ чоловіка з розгніваними і переляканими очима, він кричить, що їй слід піти. Вона побачила своїх дітей, що плачуть, і це розбивало її серце. Вона почала тремтіти і голосити, але зуміла заземлитися та повернутися в теперішній момент.

Вона та її хелпер продовжували говорити про можливе возз'єднання. Хелпер заспокоїла її, сказавши, що вони будуть долати крок за кроком. Деякі з хелперів відвідали село, щоб поговорити з її сім'єю та іншими сільськими жителями. Жінка-Метелик отримала велику підтримку від іншої жінки зі свого села, яка також була зґвалтована і відторгнена своєю сім'єю. Вони підтримували одна одну й нагадували про те, що потрібно використовувати набуті навички та справлятися з труднощами. Їх заохочували ділитися гарними спогадами про село, щоб погані спогади втратили свою владу на їх розумом і тілом.

Обговорення. Визначте можливі труднощі.

Попросіть учасників розбитися на невеликі групи та обговорити проблеми, з якими стикається уціліла, що вирішує повернутися в громаду. Обговоріть також, що могло б бути інакше, якби в громаді був прийнятий підхід, заснований на правах людини.



ТРЕНЕРУ

Підготовка уцілілої до возз'єднання з родиною та колом спілкування

Мета. Визначити допомогу, яка може знадобитися для підготовки уцілілої до повернення в сім'ю і коло спілкування, в тому числі залучення хелперів і впливових членів громаді.

В ході підготовки уцілілої до повернення в суспільство важливо мобілізувати впливових людей у громаді. Можуть бути корисними Доступ за посиланням на принципи та міжнародні договори про права людини, які держава зобов'язалася дотримуватися і виконувати. З цієї точки зору порушення прав уцілілої, безумовно, є серйозними порушеннями, яким держава не змогла запобігти і від яких не змогла захистити. Важливо пояснити громаді серйозність злочинів на сексуальному ґрунті, їх наслідки та вплив на уцілілих, а також потребу в забезпеченні безпеки та поваги в разі повернення уцілілих до свого життя.

Деякі з представлених тут матеріалів базуються на Малюнок 1 і вашій версії Малюнка 6 (Якості доброго хелпера в її громаді і контексті). Також необхідно врахувати ресурси громади, які вже обговорювалися.

ОСНОВНІ ДУМКИ



Історія показує важливість

- Пошуку впливових людей, на яких можна покладатися.
- Пояснення травми і травматичних реакцій членам родини і громади в зрозумілий для них спосіб.

УЧБОВА ІНСТРУКЦІЯ.

Історія не завжди відповідає обставинам, в яких працюють хелпери. Можливо, деяким уцілілим довелося переїхати далеко, можливо, в самоті, відкинувши можливість чи не маючи бажання повертатися. У таких випадках намагайтеся адаптувати історію повернення відповідно до реальних обставин.



СКАЗАТИ ВГОЛОС

Підготовка уцілілої до возз'єднання з родиною та колом спілкування

Мета. Визначити допомогу, яка може знадобитися для підготовки уцілілої до повернення в сім'ю та коло спілкування, в тому числі залучення хелперів і впливових членів громаді.

Тренер. Я продовжу.

Коли вони відвідали село, хелпери спочатку дізналися, чи можуть ключові люди громади підтримати уцілілу. Їх направили до сільського старости та священика. Хелпери **розповіли про травму та травматичні реакції, і також сказали, що зґвалтована жінка не винна** в тому, що з нею сталося. Староста та священик зрозуміли, що жінки страждають, і що вони не винні. Вони погодилися захищати зґвалтованих жінок у громаді та запропонували допомогти хелперам у розмові з сім'ями жінок.

У розмові з сім'єю Жінки-Метелика хелпери розповіли про її травму, страждання та процес одужання. Вони повідомили родині, що вона отримала нові навички, такі як шиття, що може допомогти родині вижити. Староста зауважив, що зґвалтовані жінки були поранені, і що їх можна порівняти з пораненнями солдат на війні. Він сказав, що громада підтримує Жінку-Метелика й допоможе їй не відчувати сорому.

Поки Жінка-Метелик перебувала в Центрі, хелпери кілька разів зустрічалися з її сім'єю та громадою. Це було важко. Діти часто запитували про матір, але чоловік не дозволяв їм згадувати її ім'я, не кажучи вже про те, щоб побачитися. Однак за деякий час він передумав і сказав, що хоче знову побачитися зі своєю дружиною. У цьому його підтримала вся сім'я.

Жінка-Метелик теж була близька до того, щоб зустрітися зі своїм чоловіком. І вже багато тижнів вона мріяла побачити своїх дітей.



ТРЕНЕРУ

Завершення історії

Мета. Завершення історії в хороший спосіб.

Важливо разом обговорити, як завершити історію. Придумайте завершення разом з групою і запишіть його. Запросіть учасників висловити свої думки, але спробуйте досягнути консенсусу стосовно подальшого розгортання історії. Зокрема, тримайте увагу на тому, як Жінка-Метелик повернеться додому, в свою громаду або ж як складеться її життя, якщо повернутися вона не зможе. Обговоріть ці питання. Нехай учасники висловлять різні варіанти, також слід досліджувати перешкоди і можливості.

Зосередьтеся на тому, як забезпечити постійну підтримку уцілілої, яка повертається додому, як допомогти їй і оточуючим дати раду ситуаціям, в яких може спрацювати тригер і її знову можуть захлеснути емоції. Уціліла має відчувати себе безпечно і не втрачати зв'язок з тут і зараз.

ОСНОВНІ ДУМКИ



Історія нагадує уцілілим про те, що

- Коли вони опиняються в ситуаціях, які можуть спровокувати тригер травматичної реакції, вони мають бути готові застосувати інструменти, яким навчилися.
- Їм буде простіше, якщо поруч буде хтось, до кого вони зможуть звернутися по допомогу.
- Вони мають постаратися змінити хід думок, щоб отримувати позитивні враження.

Переконайтеся, що учасники активно зайняті плануванням сценарію повернення і визначили різні труднощі і можливості, що можуть виникнути в ході процесу.

ВПРАВА



Вправа 8. Завершення історії

Щоб історія принесла зцілення, її необхідно закінчити, давши якусь надію. Спробуйте визначити всі можливі ресурси, доступні в громаді. Після цього підбийте підсумок всієї історії.



Завершення історії

Мета. Завершення історії в хороший спосіб.

Тренер. Нам залишилося виконати разом ще одну вправу. Як ви думаєте, чим закінчується історія?

*Нарешті прийшов час Жінці-Метелику провідати родину. Вона **дуже нервувала і насилу концентрувалася**. Разом з іншою жінкою зі свого села вона наполегливо працювала, щоб відновити хороші спогади про село, тому погані спогади вже не були такими сильними.*

*Хелпер попередила її, що село та його околиці стануть сильним тригером. Вона сказала: «Використовуйте все, що дізналися про заземлення. Якщо ви заземлені, ще одна стратегія стане вам у нагоді. А саме: **уважно подивіться, чим сьогодні відрізняється від того моменту, коли сталася травма**. Ви знаєте, що нагадування про травму викликає травматичну реакцію. Якщо річка почне провокувати травматичну реакцію, активно намагайтеся знайти відмінності річки зараз і тоді, скажіть собі, що зараз мирно, солдати пішли, і так далі. Коли ви **ретельно зорієнтуєтесь** та побачите, що вона безпечна, це допоможе помітити, що змінилося в селі, і ви зможете відокремити минуле від сьогодення. Ви отримаєте новий досвід, який незабаром перетвориться на **гарний новий спогад, який зміцнить вас і ваш зв'язок із сьогоденням і залишить минуле в минулому**. Ви також побачите, що небезпека вже позаду. Коли ви виявите відмінності, можете сказати про це вголос».*

Жінка-Метелик відчувала готовність повернутися в село, щоб зустрітися з чоловіком і дітьми. Вона вирішила поїхати з хелпером.

Вправа 8. Завершення історії (15 хвилин в маленьких групах)

Сформуйте маленькі групи, щоб обговорити завершення історії. Використовуйте фліпчарт для відображення відповідей в процесі своєї роботи.

- Що жінка-метелик принесла, щоб «заземлитися», коли вона повернулася в село?
- Як вона допомагала собі тримати зв'язок з сьогоденням?
- Що робила хелпер, щоб її підтримати?
- Що вона відчула, коли побачила свою улюблену річку, біля якої її з'гвалтували?
- Що вона відчула, коли побачила дітей і чоловіка?
- Як вона відреагувала?
 - Як відреагували діти?
 - Як відреагував чоловік?
 - Як поводитися родичі чоловіка?
- Що робили жителі громади, щоб допомогти їй після повернення?
- Чи змогла Жінка налагодити зв'язок з жителями громади? З ким саме? Як закінчилася історія?



Тренер запросить вас зібратися разом і записати ваші відповіді.

ТРЕНЕРУ

Дослідження різних завершень історії

Мета. Дослідити поняття «успіх» і надати групі можливість побудувати досить реалістичне завершення.

Обговорення групою варіантів завершення історії надає учасникам можливість продемонструвати деякі з отриманих навичок і творчий підхід. Потім можна разом з ними дослідити поняття «успішного лікування» в культурі та контексті.

Це важливий момент. Запросіть групу обговорити їх власні критерії успіху. Що має відбутися, щоб учасники могли сказати, що їхня робота була успішною? Що вони відчувають і роблять, коли «не досягають успіху»?

Попросіть учасників поділитися особистим досвідом. Постарайтеся розширити їх розуміння «успіху». Одним з варіантів є вибір однієї з нових навичок, отриманих Жінкою-Метеликом, і її опис як успіху. Також підкресліть, що хелпер здобув безліч маленьких перемог, коли допомагав Жінці. Майте на увазі, що в деяких культурах поняття успіху має чіткі і вузькі рамки, внаслідок чого хелпери можуть відчувати, що вони не досягають успіху й обтяжені непосильним завданням.

Попросіть учасників подумати, чого досягла Жінка-Метелик, коли вона навчилася новим навичкам застосовувати методики відновлення та заземлення і почала спілкуватися з іншими уцілілими.

Попросіть учасників обдумати, як би вони вчинили в наступних ситуаціях:

- Жінка-метелик вирішує возз'єднатися з сім'єю.
- Сім'я відмовляє їй і не дозволяє повернутися.
- Жінка-метелик вирішує, що не хоче залишатися з родиною
- Вона вирішує почати нове життя без своєї сім'ї.

Подумайте, чи можливо залучити інші ресурси, крім найближчих родичів уцілілої. Запитайте, які ще ресурси існують в громаді, а які можуть бути доступні за її межами.

Завершіть спільними роздумами про те, як можна породити надію і надати допомогу, навіть якщо ситуація абсолютно не відповідає нашим звичним уявленням про успіх.

Дозвольте роздумам перейти в обговорення того, як ми відчуваємо як хелпери, коли нам не вдалося допомогти і ми не відчуваємо, що досягли успіху. Якої підтримки потребують хелпери, котрі працюють з жінками в тих ситуаціях, коли складно досягти успіху?

ДИСКУСІЯ



Обговорення. Визначення успіху.

Розглянувши значення понять «успіху» і «провалу» для групи та хелперів, почніть підсумкове обговорення тренінгу. Намагайтеся завершити на позитивній ноті.

Нарешті ви можете розповісти останню частину історії Жінки-Метелика: версія Тренера. Чи закінчується вона добре?

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Дослідження різних завершень історії

Мета. Дослідити поняття «успіх» і надати групі можливість побудувати досить реалістичне завершення.

Тренер. Ми прийшли до завершення історії Жінки-Метелика. Чи знайшла вона знову свою сім'ю? Чи зможе в майбутньому сидіти на березі своєї улюбленої ріки та мати спокій в душі?

Звичайно ж, ми не знаємо. Є безліч різних варіантів, а ми розглянули всього декілька з них.

Кожного разу, в тому числі в реальних випадках, над якими ви працюєте, ми теж повинні зважати, наскільки робота, яку ми зробили як хелпери, і зусилля, докладені уцілілими, були «успішними».

Давайте трохи подумаємо про «успіх». Це дуже складне, але важливе поняття, адже ми часто покладаємося на нього в оцінці нашої роботи і докладених зусиль, а також для сповнення надією. Проте у вкрай тяжких і непередбачуваних умовах нашої роботи «успіх» у самому прямому сенсі («І Жінка-Метелик жила довго і щасливо») малоімовірний. Так що ж ми розуміємо під «успіхом»? Що ж ми маємо на увазі, коли говоримо про успіх?

Давайте зараз витратимо пару хвилин і подумаємо про це разом.

Що ви використовували раніше для визначення вашого «успіху»? Чи змінилася ваша думка про успіх будь-яким чином за останні три дні, які ми провели разом? Які існують основні проблеми для вас?

І, звичайно ж, у успіху є зворотна сторона - «провал». Напевно, всі ми в певний момент відчували, що наша робота зазнала невдачі. Можливо, ми не змогли допомогти уцілілій так, як на те сподівалися. Може бути, жінка, з якою ми працювали, не змогла знайти в собі або інших ресурси для відновлення власної гідності і сили. Як ви справлялися з невдачею? Що ви відчували в таких випадках і як справлялися з цими почуттями і переживали їх? Чи допомогла вам робота, що ми зробили протягом цих трьох днів, подумати над цим питанням?

Обговорення. Визначення успіху. (10 хвилин)

Що ми маємо на увазі, коли говоримо про успіх?



Спасибі всім вам. Ось ми і прийшли до завершення Семінару, і я збираюся розповісти вам про те, як, на мою думку, закінчується історія. Ви зручно сидите? Тоді я почну.

Тренер закінчує історію Жінки-Метелика власними словами.



ТРЕНЕРУ

Використання отриманих знань у подальшій роботі учасників

Мета. Закликати учасників подумати про роботу, що чекає вдома, і як вони можуть закріпити навички, які отримали під час семінару.

На цьому навчальний семінар закінчується. Резюмуйте, що учасники дізналися з історії Жінки-Метелика і жахливих подій, які відбулися в її житті.

Підкресліть, що основним завданням для учасників буде необхідність пам'ятати і застосовувати історії та обговорення, в яких вони брали участь, а також пам'ятати і застосовувати в своїй роботі правозахисний підхід. Нагадайте, щоб вони також не забували практикувати вивчені вправи і техніки після повернення в свої громади.

Наголосіть на цих принципах:

I. Базові принципи

- Говоріть, що хочете підтримати.
- Проявляйте повагу.
- Запитуйте дозволу сісти поруч.
- Тримайте баланс дистанції та близькості.
- Дайте уцілілій час прийняти вас.
- Не ставте занадто багато запитань.
- Дайте уцілілій зрозуміти, що вона може як говорити, так і мовчати.
- Нагадуйте їй, що вона керує власною історією.

II. Кожний випадок і кожна уціліла є унікальними

Підкресліть, що хелпер повинен думати самостійно і завжди використовувати свою уяву і свій здоровий глузд, коли вирішує, які історії розповідати, які поради надавати, і які вправи на заземлення використовувати. Хелпери не можуть застосовувати вивчене механічно. Коротких шляхів не існує.

У той же час завжди доречними будуть деякі питання. На які ресурси уціліла може спиратися в собі та в інших людях? Чи розумію я її ситуацію в достатній мірі? Чи слухна моя позиція, щоб давати їй поради? Якщо я попрошу її довіритися мені, чи зможу я виправдати довіру?

Чи не обіцяю я занадто багато як хелпер? Чи можу я надати допомогу, яку пропоную?

УЧБОВА ІНСТРУКЦІЯ.

У завершальному коментарі подякуйте всім учасникам за їх внесок, побажайте успішної роботи і настійливо порадьте підтримувати зв'язок одне з одним. Нагадайте їм, що додаткову підтримку і інформацію вони можуть отримати в ННРІ і на сайті ННРІ.

За можливості завершіть тренінг невеликою церемонією, кількома хорошими словами, фотографіями на пам'ять і врученням сертифікатів.

СКАЗАТИ ВГОЛОС

Використання отриманих знань у подальшій роботі учасників

Мета. Закликати учасників подумати про роботу, яка чекає вдома, і як вони можуть закріпити навички, отримані під час семінару.

Тренер. На цьому тренінг закінчується. За ці дні ми багато дізналися з історії Жінки-Метелика і жахливих подій, що відбулися в її житті.

- Чому жінки, які пережили подібне насилля, страждають від власних почуттів і думок.
- Чому нові переживання і нові події викликають травматичні реакції.
- Чому уцілілі можуть відчуватися абсолютно самотніми, розгубленими і негідними.
- Різні підходи можуть допомогти уцілілим в їх боротьбі за відновлення власних сил, надії і власної гідності.

І тепер найскладніше ваше завдання полягає в тому, щоб ніколи не забувати історії та обговорення, в яких ви брали участь, вивчені навички і вправи, а також застосовувати їх у вашій роботі після повернення в громаду. Також не забувайте використовувати в своїй роботі підхід, заснований на правах людини.

Я не можу коротко переказати все, що ми зробили разом. Проте ось список основних пунктів, які можуть стати вам у нагоді.

[Вона прикріплює список основних принципів, перерахованих на попередній сторінці.]

Тепер я хочу на крок відступити назад і розглянути все, що ми зробили, в широкому контексті.

Ми простежили за історією однієї жінки, за її стражданнями і поверненням до життя. В реальному світі кожна уціліла і кожен випадок унікальні. Ви не можете механічно застосовувати те, про що дізналися тут. У кожному окремому випадку ви повинні використовувати свою уяву і свій здоровий глузд, коли вирішуєте, якої підтримки потребує ця жінка, який підхід слід застосувати в цьому випадку. Для вас немає коротких шляхів.

Тобто ви повинні чітко засвоїти та зрозуміти ідеї, які ми обговорювали, і вправи, які вивчили. Тільки тоді ви зможете адаптувати і розвинути їх у відповідності до конкретної потреби і ситуації жінки, якій хочете допомогти.

У той же час я допускаю, що існують золоті питання, доречні завжди.

- На які ресурси уціліла може спиратися в собі та в інших людях?
- Чи зможу я (або інші хелпери) бачитися з нею регулярно або всього кілька разів, чи тільки зрідка?
- Як багато я знаю про її ситуації як помічник?
- Чи достатньо моїх знань?
- Чи не обіцяю я занадто багато як хелпер?
- Чи можу я надати допомогу, яку пропоную?

Завжди чітко уявляйте нагальні інтереси уцілілої, і ніколи свідомо не обіцяйте уцілілій підтримку, яку не зможете надати.

Залишайтеся на зв'язку!

ЦЕРЕМОНІЯ ЗАКРИТТЯ ВРУЧЕННЯ СЕРТИФІКАТІВ ПРОЩАННЯ



Частина III

Теорія

Частина III містить елементи теорії, які використовуються в тренінгу в Частина II. В ній даються перехресні Доступ за посиланням на тренінг і питання, що обговорювалися в Частина III приблизно в тому ж порядку, в якому вони подаються в Частина II.

Кілька розділів Частина III охоплюють питання, які не розглядаються в Частина II. Зокрема, тут міститься інформація про стан дітей, народжених в результаті сексуального насильства.

Зміст Частини ІІІ

1. Травма	123
2. Наслідки зґвалтування. Діти, народжені в результаті зґвалтування	131
3. Культурний контекст та розуміння травми	134
4. Навички спілкування	137
5. Допомога хелперам	139
6. Зв'язок з громадою	141
7. Повернення в громаду	144
8. Заява про зґвалтування	145
9. Приклади рольових ігор	149
10. Подальші кроки	153



1. Травма

У цьому розділі наводиться визначення поняття «травма» і описуються психологічні та фізіологічні реакції на екстремальні події, що загрожують життю. Люди по-різному реагують на такий досвід, але можна простежити певні загальні патерни поведінки. Нижче описані типові негайні і довгострокові реакції на загрозу небезпеки, принизливих і насильницьких дій, що часто зустрічаються.

Реакції на сильний стрес і події, що становлять загрозу для життя

Люди завжди піддавалися травматичним подіям. Дивно, що наші фізіологічні реакції з часом не змінюються. Складно передбачити, що призведе до травматичної реакції, адже наше сприйняття загрози дуже залежить від її психологічного та фізіологічного впливу на нас. Деякі люди переживають дуже небезпечні ситуації без прояву будь-яких симптомів, а на інших такі ж ситуації вплинуть відчутно, вони навіть можуть захворіти. Люди застосовують ряд стратегій подолання ситуацій і боротьби зі стресом, що показує їх інтерпретацію ситуацій і чутливість, а також реакцію на оточуюче середовище.

Фактор стресу

Поява стабільної реакції завжди пов'язана з фактором стресу.

Щоб отримати психологічну травму в ході травмуючої події, людина має відчутти щось на кшталт катастрофи і загрози життю і здоров'ю (визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я). Деяким людям достатньо бути свідками такої події. Фактором стресу може бути землетрус, цунамі, війна, пограбування банку; а може бути і постійне домашнє насильство або бідність.

Хоча люди по-різному реагують на різні фактори стресу і загрози, такі події, як зґвалтування, тортури і насильство під час військових дій сприймаються як травмуючі майже всіма, незалежно від культури чи інших факторів – таких, як вік або стать. Тому після таких подій нормальним вважається поява деяких або ряду симптомів психологічної травми.

Реакції на травму

Нижче подані найбільш поширені форми реакції на травматичні події. Опис базується на міжнародних системах діагностики, зокрема, DSM-IV (Американської асоціації психіатрів, 1994 г.) і Міжнародної класифікації хвороб Всесвітньої організації охорони здоров'я (ICD-10).

Гострі реакції на стрес

ВООЗ визначає гостру реакцію на стрес як «короткостроковий розлад, що розвивається без будь-яких інших очевидних ознак психічного розладу після сильного фізичного або психологічного стресу, яке зазвичай зникає через кілька годин або днів»(ICD-10)

Люди зазвичай демонструють нестійку і перемінливу поведінку. Безпосередньо після події вони часто бувають «приголомшені», їм складно зосередитися або сконцентруватися. Їм може здаватися: те, що трапилося, – нереальне, і можуть поводитися так, ніби нічого не сталося. Якщо стимули занадто сильні, вони можуть бути дезорієнтовані.

Згодом деякі люди можуть піти в себе, втратити контакт із зовнішнім світом або «заціпеніти», а інші – можуть почати панікувати і намагатися втекти. У них спостерігаються ознаки тривоги і страху, серцебиття частішає, відбувається рясне потовиділення, нудота, блювота, тремор, ускладнене дихання або різні больові відчуття. Дуже часті головні болі і болі в шлунку, м'язах. Деякі не можуть згадати, що сталося.

Гострі реакції на стрес можуть включати всі вищевказані кризові реакції, в тому числі «психічний шок» (сильна реакція, настає одразу після травмуючої події) і «військовий невроз» (реакція після участі або присутності під час військових дій).

Серйозні симптоми гострої реакції на стрес зазвичай зникають через кілька тижнів, і багато людей одужують без будь-яких постійних або довгострокових (психологічних) наслідків.

Тривога

Разом з іншими симптомами травми в уцілілої може виникнути тривога. Травмуючі події зазвичай викликають тривогу, паніку і почуття страху. Якщо тривога проявляється набагато сильніше інших симптомів, можна стверджувати, що уціліла переживає тривожний розлад. Він має дві основні характеристики: реакція на загрозу дуже сильна і непропорційна події. Коли уціліла стає тривожною без видимих причин, іноді навіть перебуваючи в безпеці, її тривога може приносити незручності їй самій і оточуючим.

В такому разі важливо дізнатися, що стало причиною підвищення тривожності. Якщо тривога викликана травмою, може знадобитися застосувати інший підхід до допомоги.

Депресія

Часто разом з іншими симптомами після з'ясування (та інших травмуючих подій) виникає депресія, особливо в перші місяці. Нерідко це трапляється з вини або через бездіяльність сім'ї та кола спілкування. Вона може приймати такі серйозні форми, що вимагає спеціального й окремого лікування. Якщо депресія глибока і важка, вона може викликати суїцидальні думки.

Дисоціація

Втрата контролю над свідомістю є частим наслідком травми, що трапляється, коли розум «відділяється» від тіла. Це інстинктивна стратегія виживання і захисту, яку застосовують люди і тварини перед лицем серйозної загрози. Така реакція пояснює випадки, коли деякі уцілілі не пам'ятають, що з ними трапилося (часткова амнезія). В умовах гострого стресу деякі функції мозку можуть бути порушені, в тому числі почуття та емоції. Це пояснює емоційний ступор, який відчувають деякі уцілілі після травмуючих подій. Хелперам уціліла може здаватися відстороненою, незосередженою, мовчазною, нібито вона не тут. Вона може не відчувати спраги, голоду або болі, навіть від ран, може втратити контроль над рухами (контроль моторики) щонайменше на деякий час. Повторне переживання катастрофи (наприклад, у спогадах) також може вважатися ознакою втрати контролю над свідомістю, так як спалахи минулого являють собою часткове або повне порушення нормальної інтеграції емоцій і спогадів людини.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Відповідно до визначення ВООЗ, цей стан «виникає у вигляді відкладеної або тривалої реакції на стресову подію або ситуацію (коротко- або довгострокову) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яка може викликати глибокий стрес практично у будь-якої людини» (ICD-10).

ПТСР спочатку може приймати форму «гострої реакції на стрес» після чого виникає синдром ПТСР. Однак уцілілі іноді мають кілька симптомів або не мають їх взагалі протягом декількох тижнів або місяців. Спочатку вони можуть проявляти ознаки гострого стресу, потім переходити в стабільну фазу практично без ознак стресу, а після цього розвивається ПТСР.

Якщо людина раніше піддавався емоційним розладам або нестабільності, її реакція на нові травмуючі події може загостритися. Але спочатку існуючі чинники не означають обов'язкового розвитку ПТСР.

У більшості випадків потерпілі в результаті ПТСР одужують, але розлад також може набути хронічної форми. У гірших випадках він може викликати стійку зміну особистості.

Стійка зміна особистості внаслідок катастрофічної події

Наслідки переживання катастрофи можуть зберігатися роками. Симптоми гострого стресу можуть не проявлятися, але постраждала може постійно перебувати в стані відчаю й депресії. Згідно з визначенням ВООЗ, людина, що страждає від цього розладу, проявляє такі риси: «вороже або недовірливе ставлення до світу, соціальна ізоляція, відчуття порожнечі або безнадійності, хронічне відчуття перебування на краю, нібито вона постійно знаходиться під загрозою, відчуженість. Така зміна особистості може бути спровокована посттравматичним стресовим розладом». Такий психологічний стан можна описати як ПТСР на етапі «вигорання».

Факторами стресу найчастіше виступають катастрофічні події, які тривають довгий час:

- Перебування в концентраційному таборі.
- Стихійні лиха.
- Тривалий полон або ситуації, що загрожують життю, з неминучим ризиком смерті (наприклад, жертви викрадення або теракту).
- Каткування.

Симптоми, пов'язані з сильним стресом або стресовими розладами

Можна виділити декілька категорій травматичних симптомів. Можемо говорити про наявні симптоми, якщо сильну реакцію можна охарактеризувати як розлад, пов'язаний з травмою (зокрема, ПТСР). Більшість симптомів входять в одну з наступних груп.

Вторгнення: симптоми, пов'язані з повторним переживанням травми

У ситуації, яка загрожує життю, людський мозок реагує в незвичному режимі. Все відбувається надто швидко, щоб події належним чином зберігалися в пам'яті, тому уцілілі часто страждають від часткової втрати пам'яті, адже травмуюча подія залишається в підсвідомості.

- **Флешбеки.** Людина знову і знову переживає травму. Інвазивні спогади про подію викликають фізичні симптоми (прискорене серцебиття, пітливість). Оскільки організм все ще перебуває в стані тривоги, він знову і знову готується до боротьби або до втечі від травмуючої події (див. гіперзбудження).
- **Погані сни, кошмари.** Вони викликають серйозні проблеми зі сном. Уціліла також може бути дезорієнтованою після пробудження.
- **Страхітливі думки.** Вони можуть виникати мимоволі, контролювати їх неможливо.
- **Стимули, пов'язані з травмою.** Слова, предмети, звуки, запахи, а також внутрішні стимули служать тригером для спогадів про травмуючу подію (у формі спогадів, кошмарів, думок), на які тіло реагує так, ніби подія повторюється насправді.

Все зазначене вище сильно ускладнює повсякденне життя уцілілої.

Симптоми уникнення

Людина, яка отримала травму, зазвичай намагається уникати всього, що може нагадати їй про травмуючу подію. Вона застосовує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, щоб уникнути впливу стимулів, а також намагається уникати всіх форм травмуючих спогадів і емоцій. Це може привести до заціпеніння і проблемам з пам'яттю (див. «дисоціація»).

Це також створює серйозні проблеми в повсякденному житті, так як уцілілі можуть:

- Уникати місць, подій або предметів, які нагадують їм про подію, і в результаті ізолюватися від оточуючих і жити на самоті.

- Мати проблеми з соціальною взаємодією внаслідок почуття емоційного заціпеніння або переповненості.
- Відчувати провину, депресію або тривогу.
- Втратити інтерес до діяльності, яка раніше приносила задоволення.
- Насилу згадувати про небезпечну подію.

Симптоми гіперзбудження

Ці симптоми відображують реакцію «бий або біжи» у відповідь на загрозу. Коли уціліла гіпер обережна, з психологічної точки зору вона перебуває в стані тривоги або кризи, нібито травмуюча подія триває. Уціліла фізично готова бігти або захищатися. Деякі важливі симптоми схожі на панічні або тривожні розлади. У багатьох випадках вони не обов'язково провокуються тригером, але постійно присутні. Такі симптоми включають:

- **Лякливість.** Уцілілу може сильно лякати звук дверей, що зачиняються, сигнал поліцейської сирени або інший гучний звук.
- **Гіперзбудження.** Люди в такому стані гостро відчувають, що відбувається, завжди насторожі. Вони всюди бачать ознаки небезпеки. Коли такий психологічний стан загострюється, він нагадує параною.
- **Напруженість.** Напруженість і почуття перебування на межі викликає проблеми з м'язами, а також постійний біль.
- **Проблеми зі сном.** Уцілілі можуть часто прокидатися або не можуть заснути тощо. Часто вони бояться: якщо вони заснуть, травмуюча подія може повторитися.
- **Спалахи гніву.** Уцілілі можуть стати надзвичайно дратівливими. Це може викликати проблеми в сім'ї або в спілкуванні з друзями, так як їх гнів нічим не виправданий, а поведінка уцілілої може дратувати оточуючих або викликати непорозуміння.

В результаті наявності всіх цих симптомів, окрім психологічного стресу, уціліла може зіткнутися з серйозними труднощами в особистому або професійному житті.

Особливий фактор стресу: зґвалтування як причина серйозної травматичної реакції

«Зґвалтування - це вид сексуального злочину, як правило, з сексуальним проникненням, яке ініціюється одним або декількома особами проти іншої особи без її згоди» (Holzman, 1996 г.). Зґвалтування є крайньою формою насильства, яка викликає такі ж симптоми і травматичний ефект, як і інші катастрофічні події, описані вище. Насильницькі злочини, вчинені людьми з наміром заподіяти шкоду, мають найбільш серйозні наслідки з усіх травм. Вони також руйнують соціальні зв'язки людини.

Більшість людей, які зазнали зґвалтування, отримують психологічну травму. Така травма включає кілька факторів, серед них страх отримання каліцтва або смерті, дегуманізація (поводження як з предметом), втрати контролю над власним тілом і наступними подіями, а також безпорадності і безсилля. Незважаючи на це, у багатьох спільнотах зґвалтування жінок досі не вважається серйозним злочином, адже жінки мають залежне становище в суспільстві і не мають таких же прав, що і чоловіки. Часто такий злочин сприймається як «псування майна» чоловіка.

Що може бачити хелпер в реакціях зґвалтованих жінок

У спільнотах, де в зґвалтуванні звинувачують жінку, остання піддається ізоляції, стресу і стражданням. Симптоми у жінок, які пережили зґвалтування, в цілому повторюють симптоми серйозних травматичних розладів, описаних вище. Наприклад, початкова реакція може бути реакцією шоку, що триває кілька хвилин, днів або тижнів. Також можуть траплятися гостро виражені шоківі реакції, включаючи панічне збудження, замішання або параліч, оніміння або замкнутість. Якщо потерпіла отримала травму, вона почне відчувати біль від отриманих каліцтв.

Фізичні реакції (головний біль, запаморочення, посилене серцебиття, ускладнене дихання, відчуття холоду, втрата свідомості, тремтіння, нудота і іноді блювота) досить часто зустрічаються в гострій фазі.

Жінка часто відчуває себе брудною, що може виражатися в постійному бажанні помитися. Страх вагітності, зараження захворюваннями, що передаються статевим шляхом, а також пошкодження геніталій також виявляються на ранній стадії.

Поведінка уцілілої теж може змінюватися. Вона може стати емоційно нестабільною, втратити можливість зосереджуватися, відчувати занепокоєння і збудження, неможливість розслабитися, проявляти знижену мотивацію, замкнутість, уникати нагадувань, легко лякатися, стати дуже тривожною і недовіркою, засмучуватися через дрібниці, боятися сексуальних відносин або втрачати здатність до сексуального задоволення, змінювати спосіб життя, зловживати алкоголем або наркотиками, часто приймати душ або ванну або намагатися діяти, ніби нічого не сталося (заперечення).

Повторне переживання травми

Жінки і діти можуть жити в постійному стані тривоги. Після повторного переживання травми через деякий час, якщо жінка проживає в місці бойових дій або в місці постійної небезпеки, вона може намагатися контролювати свої реакції і витратити на це всю свою енергію. Коли небезпечна ситуація зникає, її реакції зазвичай посилюються. Однією з можливих реакцій може бути постійний стресовий стан.

Іноді посттравматичні реакції можуть проявлятися поступово. Жінки можуть переживати постійні нав'язливі спогади, намагаючись уникнути нагадувань про те, що трапилось. Вони погано сплять, постійно насторожі і легко лякаються. Внаслідок повторного переживання травмуючої події люди відчувають сильний емоційний біль і страх і свідомо чи несвідомо вживають заходів, щоб уникнути ситуацій, що нагадують про те, що трапилось. Для цього уцілілі застосовують різні стратегії. В деяких випадках вони усуваються від усіх; жінки перестають виходити в люди і обривають всі зв'язки з друзями і колом спілкування. Уцілілі також можуть намагатися захиститися, аналізуючи насильство, якому вони піддалися. Жінки кажуть: «Це було не так вже й страшно, і я хочу забути все, хочу, щоб все залишилося в минулому ...». Така реакція уникнення призводить до різних наслідків. Ізоляція від оточуючих посилить страх жінки перед повторним переживанням травмуючої події. Жінки, які спрощують момент насильства, яке вони пережили, або заперечують те, що трапилось, можуть деякий час справлятися з емоціями, але в довгостроковій перспективі у них можуть з'явитися серйозні симптоми, викликані тим, що вони витрачають так багато енергії на придушення реакції (Бернтсен, 2005).

Поліпшення стану часто настає через три місяці (Даль, 1993). Однак майже всі жінки, пережили зґвалтування, страждають від серйозної тривалої емоційної травми. Сексуальні аспекти злочину не є найбільш важливими факторами, що викликають психологічну травму. Вважається, що це викликано поєднанням п'яти характерних ознак, що виникають у жінок, які пережили напад (Фанфлік, 2007).

- Воно раптове і довільне (необґрунтоване).
- Воно сприймається як загроза для життя.
- Воно сприймається таким, що дегуманізує.
- Уцілілу насильно ставлять в положення підпорядкування.
- Постраждала не може запобігти нападу або контролювати нападника; звичайні стратегії подолання ситуації не діють. В результаті вона страждає від гніву та агресії іншої людини.
- Її сексуальна недоторканність руйнується.

Розвиток комплексного ПТСР

Вже давно існує потреба в описі (або діагностичній категоризації) реакції людей, які в дитинстві тривалий час страждали від травми. Вона мала б охоплювати «хронічні ситуації травми», наприклад, постійне насильство, тривале відторгнення та наруга, включаючи неодноразове зґвалтування. Такі ситуації можуть привести до стану, що має назву «комплексний ПТСР».

Симптоми проявляються у трьох основних сферах:

- **Порушена регуляція емоційного та соматичного стану.** Люди коливаються між полярними станами емоційного спектру, схильні до депресії, дуже чутливі, у них знижується розвиток моторики, з'являються розлади сну і апетиту, вони не усвідомлюють власних почуттів.
- **Порушено усвідомлення, концентрація або регуляція поведінки.** Часто люди зациклюються на погрозі, стають імпульсивними та схильними до нанесення ушкоджень самим собі.
- **Зниження соціального та емоційного функціонування.** Часто люди не довіряють собі або іншим, постійно очікують або готуються до відторгнення.

Травма, ризик і стійкість

Стойкість проявляється у багатьох випадках і вказує на здорову адаптацію. Тому важливо зрозуміти фактори, які допомагають людям відновлюватися і дають їм можливість справлятися з ситуацією.

Важливо також відрізнити відновлення (яке відбувається з уцілілою згодом після періоду нестабільності і симптомів стресу) від стійкості (можливості зберегти стабільність і продовжувати жити під час і після катастрофи).

Дослідження показали, що стійкість - це не тільки риса характеру. Вміння людини справлятися з труднощами доповнюється зовнішніми факторами, що захищають її від ризиків. Наведемо простий приклад: стійкість уцілілих збільшується при наявності підтримки з боку громади.

Деякі елементи стійкості здаються універсальними, а на інші впливає культура. (Див. Розділ про культуру і розумінні травми в Частині III, стор. 134-136).

Незалежно від наявності у людини легких або важких симптомів, на неї однаково впливають чинники захисту або ризику.

1. Генетична схильність. Ми народжуємося з різним рівнем стійкості або уразливості.
2. Досвід уцілілої до отримання травми.
3. Характер травмуючої події.
4. Ситуація уцілілої безпосередньо після травмуючої події (наприклад, наскільки швидко їй надали допомогу).
5. Ситуація уцілілої в довготривалій перспективі (наприклад, якість отриманої реабілітаційної підтримки).





Стійкість і фактори ризику

Наступні фактори можуть допомогти захистити уцілілу від отримання ПТСР:

- Доступ до соціального захисту; важливо бути частиною групи або спільноти.
- Розуміння та прийняття оточуючими; її реакції вважаються «нормальними».
- Жінка має можливість і бажання звернутися за допомогою.
- Вона отримує необхідну їй допомогу у вирішенні проблем.
- Їй знайомі методи подолання ситуації.
- Вона має доступ до важливих ресурсів (житло, робота, кошти ...).
- Вона ініціативна і добре справляється з вирішенням проблем.
- Вона має вищу освіту і в цілому розумна.
- Вона свідомо вважає себе тією, що пережила травму, а не жертвою. Таке усвідомлення себе передбачає контроль над власним життям і можливість допомагати іншим. І то і інше підсилює почуття власної гідності.
- Вона ефективно справляється зі стресом, не завдаючи собі шкоди.
- Вона впевнена в собі і має почуття власної гідності; вона отримує схвалення від інших.
- Вона вважає так: «Я сама керую своєю долею» (як «своїм майбутнім», так і «своїми емоціями»).
- Вона вважає, що сторонні організації (уряд, релігійні організації тощо) будуть відповідальними помічниками для неї.
- В її житті присутній духовна сторона.
- Вона в змозі знайти позитивну сторону травми і катастрофи.
- Вона може говорити про отриману травму з близькими їй людьми.
- Взаємини в родині і поза нею є особливо важливим фактором, адже вони пропонують підтримку і довіру.
- Особисті фактори, що сприяють стійкості, включають високу самооцінку і впевненість в собі, а також вміння справлятися з (сильними) емоціями і планувати події.

Наступні фактори можуть вплинути на розвиток важкого ПТСР у уцілілих:

- Серйозна травмуюча подія, така як стихійне лихо або війна. Ступінь інтенсивності травмуючої події. Кілька інцидентів з більшою ймовірністю подіють як тригер ПТСР, ніж один насильницький злочин.
- Травма затягується в часі, і постраждала постійно живе в стані небезпеки або страху.
- Уцілілою є жінка або дівчинка. Жінки і дівчата можуть піддаватися додатковому тиску, так як вони мають виховувати дітей або більше значення надають стосункам.
- Уцілілою є дитина. Діти зазвичай більше схильні до стресу після катастрофи, ніж дорослі. Дітям також складніше відновлюватися, якщо стрес переживають їхні батьки.
- Уціліла поранена або бачить, як отримують поранення чи вмирають насильницької смертю інші, уціліла втратила контроль і опинилася в безпорадній ситуації або пережила сильну паніку і страх.
- Вона отримує невелику соціальну підтримку або зовсім її не отримує. Після травмуючого досвіду важливо забезпечити, щоб уцілілі не залишалися ізольованими без догляду і отримання допомоги, яка допомогла б їм впоратися з наслідками катастрофи.
- У неї немає групи підтримки.
- Їй доводиться справлятися з іншими проблемами водночас з пережитою катастрофою: втратою близьких, травмою або фізичним болем, втратою житла або заробітку.
- Вона мала психологічні проблеми до травмуючої ситуації. Наприклад, якщо раніше жінка піддавалася домашньому насильству, це могло знизити її самооцінку або можливість справлятися зі стресом.
- Її громада відновлюється. Це може зайняти деякий час, і зазвичай позбавляє уцілілих важливої особистої підтримки.

Ті ж фактори впливають на людей, які тісно пов'язані з жінками, які пережили травми, наприклад свідки, родичі та хелпери.

Навички подолання проблем можна розуміти як доступні ресурси, які людина може використовувати в складних ситуаціях.

Найважливіші з навичок подолання можна узагальнити за допомогою аббревіатури BASIC-Ph (Лахад, 1993).

B	Віра і система цінностей (Belief).
A	Контроль емоцій (Affect regulation).
S	Соціальна підтримка та здатність використовувати її (Social support).
I	Уява: символи, гра і мистецтво (Imagery).
C	Когнітивні функції, розуміння внутрішнього і зовнішнього світу (Cognition).
Ph	Фізична активність: дихання, розслаблення і накопичення сил (Physical).

Заключні коментарі

Більшість людей демонструють сильні реакції, коли потрапляють у важкі та небезпечні ситуації, і їх реакція може тривати деякий час після події (1-3 місяці). Ми називаємо їх «гострими реакціями на стрес». Подібні реакції з часом слабшають, для багатьох - через місяці, для деяких - через роки, в залежності від тяжкості ситуації і душевної стійкості особистості. Деякі люди переживають затримку реакцій на травму. У деяких можуть розвинутися довгострокові розлади, наприклад, хронічний стресовий розлад (хронічне ПТСР), тривала депресія або тривожні розлади. Див. <http://www.hhri.org/thematic/ptsd.html>; та Dickstein, Suvak, Litz, Adler (2010).

2. Наслідки зґвалтування. Діти, народжені в результаті зґвалтування

(Це питання не розглядається окремо в рамках тренінгу.)

Стигматизація, пов'язана з поняттям «діти війни»

Ми знаємо, що сексуальне і гендерне насильство завдає величезної шкоди уцілілим. В останній час визнано, що сексуальне насильство також чинить руйнівну дію на сім'ї та громади і впливає на суспільство в цілому. Зґвалтовані жінки часто не повідомляють про насильство такого роду, тому що це може привести до їх стигматизації. Однак коли зґвалтування призводить до вагітності, приховувати це більше неможливо. Термін «діти війни» використовується для дітей, «схильних до стигматизації в зв'язку з тим, що їх матері мали відносини з солдатами ворога або союзників або представниками миротворчих сил», або «народжених в результаті політизованого насильства, яке застосовувалося в якості сексуалізованої військової стратегії». (Mochmann, 2008). Друга категорія є основним предметом нашого обговорення.

Відправна точка

У більшості випадків інтерес наукових кіл і громадськості до проблеми гендерного насильства зосереджений на уцілілих серед жінок, їх травмах і наслідках зґвалтування (Roosendaal, 2011). Менше уваги приділяють дітям, народженим в результаті таких зґвалтувань. Важливо приділити увагу цим дітям. Хоча систематичні дані відсутні, Карпентер (2007) вважає, що доступні факти вказують на те, що «діти війни» зазвичай піддаються серйозній дискримінації. Іноді тому, що матері, завагітнівши або народивши після зґвалтування, стикаються зі стигматизацією та соціальною ізоляцією. Крім того, материнська прив'язаність до дітей, народжених в результаті зґвалтування, істотно відрізняється в різних суспільствах, як і соціальна стигматизація таких дітей. Деяких дітей люблять і приймають, інших - відкидають як рідні матері, так і суспільство, а деякі стають жертвами дітовбивства. Різниця у ставленні, швидше за все, викликана певними відмінностями географічних, культурних і структурних обставин. Зрозуміти їх краще можна в контексті табу і міфів, які оточують подібну вагітність і дітей. Хелпери мають зрозуміти ці фактори та враховувати їх у своїй роботі.

Стигматизація і дискримінація: приклади з практики

Мабуть, ризик бути відкинутими, підданими стигматизації або убитими вищий для дітей, чий походження видають риси зовнішності. Серед прикладів «вьєтнамсько-американські діти», народжені під час В'єтнамської війни в результаті зґвалтування чи інших форм відносин, а також «діти війни», народжені в результаті групових зґвалтувань в Дарфурі. Там, де етнічна приналежність менш політизована чи схильна до расизму, або де зґвалтування не мають етнічного характеру, «дітям війни» простіше загубитися серед населення, і ймовірність їх соціального прийняття та отримання материнського виховання вище (Carpenter, 2007).

В деяких суспільствах широко поширеною є думка, що народжені внаслідок зґвалтування діти успадковують «погані» риси батька, на підставі припущення, що особистість успадковується від чоловіків (Mochmann, 2008). Наприклад, діти, зачаті в результаті зґвалтувань під час конфлікту в Боснії і Герцеговині, отримали назву «діти четників» або «боснійські серби» (Roosendaal, 2011). В інших країнах народжених в результаті зґвалтування дітей називають «дітьми диявола» (Руанда), «дітьми ганьби» (Східний Тимор), «жахливими немовлятами» (Нікарагуа), «дітьми ненависті» (Демократична Республіка Конго) або «пиллом життя» («*bui doi*», В'єтнам). Ці образливі прізвиська демонструють, як суспільство сприймає цих дітей, що їх часто асоціюють з ворогом (Mochmann, 2008).

У Судані жінок, які пережили зґвалтування, часто звинувачують в тому, що вони були зґвалтовані, особливо в зв'язку з поширеною думкою, що жінка не може завагітніти внаслідок небажаного сексу. Жінок і чоловіків в Дарфурі виховують з переконанням, що зґвалтування можна уникнути і запобігти. У більшості випадків мати дитини, народженого в результаті зґвалтування, не може вийти заміж, оскільки наречена має бути цнотливою. Вважається, що жінки, які пережили зґвалтування, а також їхні діти зганьбили свої сім'ї, тому їх в більшості випадків виганяють. Навіть у суспільствах, які приймають таких дітей, дитину можуть засуджувати, якщо вона проявить порушення в поведінці, і відкинути.

Що необхідно зробити для вирішення проблеми дискримінації дітей війни та їхніх матерів?

Єдиного підходу до цього питання бути не може як мінімум тому, що «діти війни» - це дуже різноманітна за складом група, як в плані обставин, так і в плані виховання. Roosendaal (2011) говорить про те, що в зв'язку з цим вкрай важливо вирішувати це питання делікатно. Як матері, так і їх діти потребують і мають право на психологічну допомогу, щоб впоратися з ситуацією. На практиці програми допомоги мають подбати про те, щоб і ті, і інші отримували відповідну підтримку, а також мають визнати, що не варто думати, що матері захочуть або зможуть піклуватися про своїх дітей (Mochmann 2008).

Діти зґвалтованих матерів: наслідки для взаємодії матері і дитини

Війна і травматичний стрес створюють серйозні перешкоди для батьків, які прагнуть захистити своїх дітей. Згідно з деякими даними, травма матері негативно впливає на біологічний і фізіологічний розвиток дітей (Yehuda, Blair, Labinsky, and Bierer 2007), а також ранні стосунки матері і дитини (Almqvist і Broberg 1997, 2003). Проблеми з психічним здоров'ям батьків також ускладнюють соціальний розвиток дитини та підвищують ризик психічних захворювань, особливо якщо дитина живе в умовах насильства і травми (Yule 2000).

Теорія прив'язаності також відноситься до сімей, що живуть в таких умовах. Вона моделює поведінку дитини, яка навчається шукати притулок, контролювати страх і збудження, виражати емоції та довіряти собі й іншим на найбільш ранніх стадіях діадних стосунків (Bretherton, 1992). Якщо дитина перебуває в безпечних відносинах з сприйнятливими і надійними дорослими, вона здатна досягти балансу між емоційним пошуком і стриманістю. У той же час, діти, які мають самостійно захищати себе, прагнуть уникати ризику, а амбівалентні намагаються триматися ближче до дорослих, щоб знайти відчуття безпеки.

Травмовані батьки, зі свого боку, уникають взаємодії зі своїми дітьми або надмірно ними опікуються через своїх власні страхи.

Концепція «передачі травми між поколіннями» була розроблена для визначення дітей, які реагують на травмуючий досвід своїх батьків, розвиваючи симптоми травми. (Danieli, 1998). Такі діти не обов'язково переживали травмуючі події, травма передається і через їх діадні стосунки. Страх в очах матері особливо травмуюче впливає на немовлят, при цьому травмованим матерям часто не вистачає енергії, вони є мало емоційними і цураються відносин. Батьки можуть перебувати в заціпенілому стані, стані заперечення або переживати емоційне потрясіння, а також можуть коливатися між неухважністю і нав'язливим діадною взаємодією з дитиною (Punamaki, Qouta, El Sarraj, і Montgomery, 2006). Якщо з травмою правильно працювати, викликані нею фрагментовані емоції поступово інтегруються. Тому для розвитку дітей дуже важливо допомогти їхнім матерям пережити травмуючі спогади.

Матері, які пережили важку травму, частіше виявляються менш чутливими і компетентними батьками, у них виникають проблеми з розвитком прихильності, а також вони будують відносини зі своїми дітьми невідповідним чином, наприклад, надмірно втручаючись або будучи емоційно недоступними. Діти у важко травмованих сім'ях також часто бувають несприйнятливими і віддаленими щодо своїх діадних стосунків з матерями, котрі пережили важку травму. Також може бути складно заспокоювати і контролювати емоції своїх дітей, що може привести до уповільнення їх моторно-сенсорного розвитку, в результаті чого у них виникає занепокоєння або порушення сну.

Конкретні поради для роботи хелпера на терапевтичних зустрічах з матір'ю

Щоб уникнути згубних наслідків для розвитку дитини, важливо приділяти пильну увагу тому, як мати описує свою дитину. Чи вона нею надмірно опікується та надмірно захищає? Або вона відсторонена, віддалена, замкнута? Або коливається між неухважністю і нав'язливою взаємодією?

Іноді діти діють як тригери, навіть якщо вони народилися не в результаті зґвалтування. Фізична близькість, запахи тіла, сльози або крики, гнів або інші сильні емоції можуть нагадати матері про насильницький досвід. Необхідно допомогти матері визначити такі тригери і навчитися відокремлювати їх від травмуючих спогадів. Їй також необхідно допомогти навчитися читати вирази облич'я їхніх дітей без самобичування чи почуття власної провини, не передаючи дитині свої страхи або страхаючі емоційні реакції, викликані іншими стосунками.

Для підтримки дитини, групи дітей або матерів можна використовувати спеціальні заходи, якщо дитина піддається сильному впливу травми матері, у неї серйозні проблеми з контролем стресу і емоцій, вона занадто чіпляється за стосунки або діадна прихильність набуває хаотичної форми.



3. Культурний контекст та розуміння травми

Теоретичний підхід

В Частині I і в Частині II ми обговорили психологічні і фізіологічні симптоми, які можуть проявляти травмовані люди, а також деякі способи допомоги уцілілим, щоб вони могли дати раду своїм стражданням.

Тут ми розглянемо різні види ставлення до психологічної травми, які можемо зустріти в різних країнах і контекстах по всьому світу. Фізіологічні реакції на травмуючі події всюди однакові, але культурні реакції значно різняться. Тому важливо розуміти вплив культури на уцілілих, яким ми хочемо допомогти, а також усвідомлювати, що наше власне ставлення також впливає на те, що ми відчуваємо і думаємо.

Чому люди реагують по-різному в залежності від «культури»?

У словнику англійської мови «American Heritage» поняття «культура» визначається наступним чином: «Сукупність схем поведінки, предметів мистецтва, вірувань, інститутів та інших результатів роботи і думки людини, що виражаються в соціальній взаємодії, характерній для спільноти або групи населення».

Відповідно до іншого визначення культура є «комплексною системою придбаних схем поведінки, які є характерними для членів суспільства і не є результатом біологічного успадкування» (Хёбель, 1966).

Культура дозволяє співпереживати людям, спілкуватися одне з одним, утворювати громади, передавати ідеї, цінності та спосіб життя через покоління. Вона «передає знання і навички, необхідні суспільству для виживання з плином часу». За допомогою культури та її мови ми «вчимося» інтерпретувати різні соціальні ситуації, в тому числі реакції на травмуючі події та методи відновлення після них.

Таким чином, необхідно пам'ятати: те, що вважається здоровим в одному суспільстві, може сприйматися як щось шкідливе в іншому. Американська асоціація психіатрів використовує поняття, яке отримало назву «культурно обумовлений синдром» (CBS) (Американська асоціація психіатрів, 1994, нове видання DSM-IV, додаток I). Воно об'єднує діагностичні категорії серед представників одного народу в окремих суспільствах або культурних зонах, метою яких є інтерпретація значення окремих повторюваних, систематичних або турбуючих переживань і спостережень (Американська асоціація психіатрів, 1994). Особливістю таких синдромів є те, що їх не можна визначити з точки зору об'єктивних змін в органах або функціях тіла, і те, що в інших культурах вони відсутні. Такі розлади зазвичай мають психологічний або релігійний характер.

Термін CBS є спірним, тому що він може мати на увазі, що «культурно-обумовлені синдроми» відносяться виключно до спільнот, що є об'єктами етнографічних досліджень (зазвичай корінного населення), адже ті («ми»), хто вивчають ці суспільства, не є носіями культури (Guarnaccia і Pinkay, 2008). Західні суспільства, звичайно, теж є носіями культури. Останнім часом вчені все більше схиляються до думки, що ПТСР та інші стресові розлади значно відрізняються в різних культурах.

Багато досліджені приклади CBS включають в себе диссоціативні або соматичні синдроми (відповідно до західної термінології), які часто трапляються після отримання травм. *Nervios* (нервове збудження) в Латинській Америці, *Spell* (пристрит) в південних штатах США, *Zar* (зар) в Північній Африці і *qi-gong* психотичні реакції в Китаї - всі вони мають крос-культурні подібні риси. При так званих *трансових розладах одержимості* (*Possession Trance Disorders*) особистість людини замінюється на іншу.

Щоб зрозуміти травму, ми повинні розглядати не тільки різні «інтерпретації» травматичних реакцій, а й те, як розуміють і інтерпретують розум і тіло в певних культурних контекстах. На Заході визнана дихотомія розуму і тіла, а в багатьох інших культурах (наприклад, в Азії) розум і тіло є одним цілим, і психологічні симптоми сприймаються як соматичні реакції. Уцілілі, які не можуть висловити отриману травму або психологічну напругу, часто описують симптоми, використовуючи термінологію, пов'язану з болем. Соматизація поширена серед уцілілих не з західних країн. Дисоціація також є частим симптомом пост травматичних розладів поза межами західних суспільств, поряд з депресією, розладами настрою та тривогою, з яким більш знайомі на Заході.

У багатьох країнах психічна хвороба піддається стигматизації або вважається слабкістю характеру. Іноді вважається, що психічні захворювання передаються у спадок, внаслідок чого виникає переконання, що постраждала з симптомами перенесеної травми піддає ризику весь рід. В інших місцях неорганізована, деструктивна і невивічлива поведінка психічно хворої людини ганьбить сім'ю. У певних азіатських культурах вважається, що психічний розлад або хвороба викликані втратою душі або одержимістю злими або мстивими духами. В буддизмі страждання пояснюється долею (*кармою*), яка є наслідком дій, вчинених у минулому житті.

Таким чином, при знайомстві з уцілілими нам необхідно враховувати різні інтерпретації або розуміння по суті ідентичних соматичних реакцій на травму. При спілкуванні з уцілілими з іншого культурного шару нам слід пам'ятати про власні культурні передумови і цінності, а також про потенційні культурно-специфічні синдроми. Це означає, що при спостереженні за поведінкою потерпілих помічники повинні дуже чітко розуміти культурні особливості, щоб максимально розрізнити обумовлену культурою поведінку і патологію. Важливою навичкою є вміння проводити точні і нейтральні спостереження. Не менш важливим є вміння тактовно розпитувати потерпілу про правила та традиції, прийняті в її культурі, а також про стосунки в родині.

Часто досить докладно дізнатися про соціальну культуру й оточення. Якщо так трапляється, помічники можуть звернутися до місцевих жителів за поясненнями і «перекладом» їх культурних звичаїв і «кодів». У такій ситуації необхідно не втрачати такту, оскільки посередники можуть самі потерпати від травм і знову переживати їх, сприяючи хелперу.

Деякі практичні аспекти

Більшості хелперів з гуманітарних місій не вистачає міжнародного досвіду, оскільки вони працюють у своїй країні і в своїй культурі. У загальних рисах необхідно забезпечити, щоб хелпери:

- Завжди пам'ятали про культурні фактори інтерпретації травми.
- Відстежували травматичні симптоми у місцевих жителів, до яких вони звертаються.
- Відстежували власні реакції.
- Були готові до можливості повторної або непрямой травматизації, слухаючи історії уцілілих, яким вони допомагають. У таких випадках тренінг буде особливо доцільним для місцевих хелперів.

Наступні поради можуть стати в нагоді хелперам у дослідженні та роботі з культурними факторами травми

- Дослідіть інтерпретацію страждання і болю, смерті і життя в доміантній місцевій культурній групі.
- Якщо ви не володієте мовою вільно, визнайте обмеженість знань і попросіть уцілілих повідомляти, коли ви висловлюєтеся неналежним чином або робите щось образливо.
- Звертайте увагу на методи спілкування, що використовують у конкретній культурі (зоровий контакт, можливість прийняття їжі або напоїв під час обговорення, швидкість розмови, мова тіла і т.п.).

- Коли учіпілі розповідають свої історії, просіть їх описувати і пояснювати свої реакції.
- Запитайте в учіпілих, чи хотіли б вони, щоб члени їх сім'ї були присутні під час розмов, або ж вони хотіли б говорити в присутності своїх духовних наставників.
- Дізнайтеся в учіпілих, чи хотіли б вони відвідати культову будівлю або виконати певні церемонії або ритуали після переживання кризи.
- Запитайте в учіпілих, яку допомогу вони хотіли б отримати від вас, і чесно відповідайте, що ви можете зробити, а чого ні.

Серед ефективних міжкультурних інтервенцій можна виділити наступні: соціальні контакти (зменшують ізоляцію), техніки розслаблення, медитація, ознайомлення з психологією кризи з використанням термінів, прийнятих в певній культурі, і навчання технікам, з допомогою яких учіпілі навчаться розуміти власні емоції і підвищать самооцінку (Sieckert).

З огляду на вищевказане, наступні питання будуть доречними

- Що ви називаєте вашою хворобою? Як вона називається?
- Що, на вашу думку, її викликало?
- Чому і коли вона почалася?
- У чому, на вашу думку, проявляється хвороба? Як вона діє?
- Наскільки він серйозна? Ви будете хворіти довго або недовго?
- Яке лікування вам слід проходити? На які основні результати ви сподіваєтеся або очікуєте від лікування?
- Які основні проблеми викликала хворобу?
- Чого ви найбільше боїтеся в зв'язку з хворобою?

(Kleinman 1989)



4. Навички спілкування

(Див Частина II і Передмова.)

Розмова про спілкування неможлива без згадки культури, оскільки, як зазначається в Главі 3 Частини III, культура впливає на те, як ми сприймаємо одне одного та інтерпретуємо повідомлення, які надсилаємо. В результаті спілкування між людьми з різним культурним рівнем може перейти у несподіваний напрямок і часто призводить до непорозумінь.

Особливо важливу роль можуть грати люди, які знайомі з двома культурами. Вони можуть діяти як посередники, переводячи і пояснюючи не тільки репліки, а й те, як відбувається процес спілкування між людьми. Наприклад, в деяких культурах швидко переходять до суті, а в інших необхідно почекати, поки між співрозмовниками встановиться зв'язок. Культурні «брокери» можуть впливати на хід розмови і звертати увагу на твердження, які вважаються доречними в одній культурі, але в іншій є образливими. Талановиті культурні посередники також можуть допомогти визначити проблеми таким чином, щоб вони стали зрозумілі обом сторонам, і знайти рішення та способи продовжувати розмову.

Якщо для проведення зустрічей з уцілілою необхідна перекладачка, вона повинна дотримуватися певних правил професійної поведінки. Вона має представитися і описати свою роль в розмові до початку спілкування. Вона має розуміти, що все сказане залишається конфіденційним. Вона має перекладати тільки те, що говорять, в повній мірі, а не намагатися пояснювати і тлумачити слова на свій манер. Якщо ви (або постраждала) чогось не зрозуміли, попросіть співрозмовника пояснити, що він мав на увазі, а перекладачка має перекласти відповідь. Вона також має говорити «від першої особи» і не приймати допоміжну роль.

Культурно значущі фрази і вирази були введені в перелік DSM-IV з метою введення в діагностичну практику більш чіткого культурного контексту, значущості та репрезентативності. Хоча це був перший крок в дослідженні цінностей в діагностичних критеріях, під час клінічного процесу не слід нехтувати ретельним дослідженням особистих і професійних цінностей пацієнта. Американська асоціація психіатрів (2002) (див. *Культурні аспекти*, Частина 1, сторінка 9). Другий з них стосується моделі пояснення хвороби пацієнтом і досліджує культурні чинники поза контекстом раси та етнічної приналежності. Однак, окремо від інших елементів, розуміння моделей пояснення навряд чи вплине на якість консультації, оцінки або роботи на усунення стресу пацієнта.

Емпатія і підтвердження

Спілкування з уцілілими в результаті ГН не можливе без емпатії. Загальне розуміння емпатії передбачає наступне: «поставити себе на чийсь місце», щоб уявити собі досвід іншої людини, зрозуміти і відчути, що він або вона розуміє і відчуває. Емпатія сприяє спілкуванню. У той же час емпатію складно імітувати, і, швидше за все, спілкування не буде успішним, якщо співрозмовник зробить невірні припущення про психологічний стан і почуття уцілілої. Таким чином, спілкування між хелпером і уцілілою вимагає особливого глибокого співчуття. Щоб спілкування відбулося, хелпери мають розбиратися в особливостях психологічного і фізичного стану уцілілої.

Іноді уцілілій буває занадто боляче або ніяково говорити про свої почуття і думки, наприклад, про гнів і ненависть. Вона може дуже соромитися цього або боятися нерозуміння, якщо ці почуття неприйнятні в даному культурному контексті. Щоб подолати цей страх, хелпер може сказати: «Я розумію, що ви відчуваєте і думаєте, це природно, і будь-хто на вашому місці відчував би те ж саме» та ін. Вихід за рамки простого розуміння, підтвердження такого роду передбачає більш активну форму підтримки, ніж проста емпатія. При цьому слова, що позначають підтвердження, визнають тільки вираз почуттів і думок, а не можливі дії (реакції), які можуть мати місце в результаті цих почуттів і думок.

Спілкування - це не тільки говорити, але також слухати і дивитися

Для перевірки розуміння сказаного уцілілою можна використовувати активне слухання. Для цього повторіть те, що, на вашу думку, ви почули, щоб упевнитися в тому, що ви все зрозуміли правильно. Однак якщо слова по-різному використовуються в різних мовах або культурних групах, навіть активне слухання не допоможе у врегулюванні непорозуміння. Так що необхідно звертати увагу і на невербальну форму спілкування. Попросіть місцевого жителя, помічника, допомогти вам зрозуміти культурні відмінності під час невербального спілкування. Уважно прислухайтеся до слів, які використовуються уцілілою для опису ситуації, в якій вона знаходиться, або проблеми, і відповідайте їй за допомогою її ж слів, а не медичних або культурно обумовлених термінів. Існує кілька форм слухання. Можна слухати тільки слова уцілілої й інтерпретувати їх; можна слухати її голос, стежити за позою або мовою тіла, звертати увагу на паузи в розмові і те, про що вона не говорить. Ви можете слухати уцілілу зі співчуттям і жалем, але не вважайте, що ви знаєте, як вона себе відчуває. Щоб показати, що ви її зрозуміли, повторіть те, що вона сказала, своїми словами, і дайте їй можливість поправити вас у разі непорозуміння. Переконайтеся, що ваш язик тіла не нівелює ваші слова. Марно запевняти потерпілу в тому, що вам цікава її розповідь, якщо мова тіла говорить про те, що вам нудно. В кращому випадку такі змішані сигнали зіб'ють співрозмовника з пантелику. У гіршому - ви втратите довіру людини, або вона почне сумніватися у вашій чесності і переконаннях.

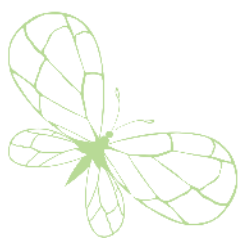
Тиша має значення

Коли уціліла насилу намагається щось пояснити, терпіння важливе. Емоції можуть затьмарити всі думки уцілілої, засмучуючи її і перешкоджаючи розмові. Хелпери мають дати час уцілілій, щоб впоратися з емоціями, привести в порядок думки або вирішити, чи озвучувати певну думку.

Застосування прав людини

Застосування підходу, заснованого на правах людини, може виявитися додатковим інструментом для хелпера. Він допоможе вам і уцілілій звернути увагу на право говорити, на консультацію, участь, мовчання, конфіденційність, подачу заяви і отримання відшкодування, загальне шанобливе і гідне ставлення.

Конфіденційність має велике значення з точки зору створення обстановки, безпечної для проведення зустрічей між хелпером і уцілілою. Складно, а інколи і неможливо ділитися або довірливо спілкуватися з людиною, якщо немає впевненості в тому, що розмова залишиться між вами. Право зберігати мовчання також важливо, особливо з огляду на те, що відносини між хелпером і уцілілою часто неправильно тлумачаться як ієрархічні. Уцілілій може здаватися, що вона зобов'язана розповісти помічникові все. Їй необхідно пояснити, що це не так.



5. Допомога хелперам

(Див *Добрий хелпер* та *Повторне звернення до доброго хелпера* в Частині ІІ, стор. 34-35 та 74-75.)

При роботі з людьми, які отримали серйозні травми, варто приділити особливу увагу реакції хелперів. Хелпери також піддаються ризику.

- **Вторинна травматизація.** Іноді у хелперів виникають такі ж симптоми, як і у людей, з якими вони працюють. Вони можуть відчувати надмірне збудження, потребу в самоті і віддаленні; після історій або присутності під час травматичних переживань уцілілих їх часто переслідують нав'язливі образи і нічні кошмари. Навіть одна історія може привести до появи нав'язливих образів.
- **Вікарна травматизація.** По мірі того, як помічники стикаються з людськими стражданнями, у них може розвиватися певне ставлення. Їх світогляд може стати цинічним і песимістичним. Це може привести до недооцінки своїх сил і сил інших або втрати віри в можливість змін, вони можуть стати байдужими. З часом деякі хелпери можуть відчути зміну власної особистості.
- **Виснаження від співчуття.** Цей стан нагадує вікарну травматизацію, але він також може наздоганяти фахівців, чия робота пов'язана з допомогою, які часто стикаються з травмованими людьми, але працюють і з іншими випадками. Він описує форму «вигорання», що, крім зміни когнітивних установок, змушує людей відчувати себе спустошеними і такими, що втратили мотивацію, деморалізованими, зневіреними, що викликає проблеми зі сном і іноді - соматичні розлади, а також зловживання психоактивними речовинами.

У всіх описаних вище випадках хелпери відчувають, що їх особисті проблеми, потреби та благополуччя, а також коло спілкування не заслуговують на увагу, що їх власні ризики і небезпеки несуттєві. Таке ставлення викликає серйозні наслідки. Така людина більше не може ділитися емоційними ресурсами з оточуючими, якість її роботи може падати, можуть погіршитися відносини в родині і з оточуючими, сама людина може відчувати себе нещасною і психологічно нестабільною.

Поради

При появі симптомів вторинної травматизації техніки, що використовуються для допомоги уцілілим (як то - вправи на стабілізацію, поради щодо поліпшення сну і т.д.), у багатьох випадках стануть ефективними і для самих хелперів. Хелперам необхідно розуміти важливість власних потреб і реакцій, а також відстежувати, які чинники на них впливають і є тригерами.

У випадках вікарної травматизації і виснаження від співчуття необхідно звернути увагу на додаткові чинники.

- Найбільш схильні до ризику зазвичай ті, хто ставить надзвичайно високі стандарти, зазнає труднощів у визначенні меж і пред'являє собі нереалістичні вимоги. Їм необхідно допомогти зрозуміти, що вони не можуть зробити все відразу, що вони не є незамінними і що вони не можуть нести відповідальність за все, що відбувається. Їм необхідно навчитися: делегувати або змінювати робоче навантаження, брати відпустку і знаходити час для відпочинку і розслаблення, спілкуватися з друзями та дозволяти собі проводити час з ними і з сім'єю, правильно харчуватися, регулярно займатися фізичними вправами і організувати надійну підтримку і спостереження за своєю роботою.
- Вікарна травматизація і втома від співчуття найбільш часто зустрічаються в організаціях з високими вимогами до працівників, в яких відсутня ефективне регулювання та управління робочим навантаженням, а також в організаціях, де працюють окремо від колег і не отримують від них зворотного зв'язку. Робоча обстановка повинна забезпечувати зворотний зв'язок і підтримку, постійне спостереження і можливість вчитися новому.

Якщо ви наймаєте перекладача, слід також подбати про його благополуччя. Навіть досвідчений професійний перекладач може не впоратися з емоціями після історій, які почує. Рідко, але все ж бувають випадки, коли перекладачі не можуть приховати свої емоції. Хелпери можуть спробувати підтримати уцілілу і перекладача, визнавши, що їм теж важко вислуховувати жахливі історії несправедливого поводження з уцілілою.

(Див. додаткову інформацію на стор. 21.)

В роботі з особами, що пережили травму і ГН, важливо усвідомлювати можливі наслідки замісної травматизації (іноді її називають вторинної травмою або втомою від співчуття). Наслідки непрямой травматизації легше помітити у інших, ніж у себе. Якщо ви працюєте в команді і виявляєте подібні симптоми у свого колеги, сядьте і поговоріть про те, що можна зробити, щоб полегшити ситуацію. Нижче наведені ознаки вторинної травматизації, на які варто звертати увагу:

- Розчарування в ідеалах.
- Цинізм.
- Почуття неоціненності або відданості організації.
- Занепад духу.
- Перебільшення своєї важливості і місії.
- Героїчна, але безрозсудна поведінка.
- Нехтування власною безпекою і фізичними потребами (робота без перерв, недосип і т.д.)
- Недовіра до колег і керівників.
- Антисоціальна поведінка.
- Надмірна втома.
- Нездатність концентруватися.
- Симптоми нездужань і хвороб.
- Проблеми зі сном.
- Неефективність.
- Зловживання тютюном, алкоголем або наркотиками.

Кілька простих порад про те, як підготуватися і реагувати на появу подібних тривожних сигналів:

- Визнайте, що ваші реакції нормальні та неминучі.
- Свідомо постарайтеся розслабитися.
- Поговоріть з кимось, з ким вам комфортно.
- Висловлюйте свої почуття невербально: малюйте олівцями та фарбами, грайте на музичних інструментах, моліться.
- Прислухайтесь до того, що близькі вам люди говорять і думають з приводу того, що вони вам розповідають.
- Бережіть себе.
- Робіть вправи або займайтеся йогою.
- Прогуляйтеся сільською місцевістю.
- Виконуйте вправи на заземлення.
- Див. навички подолання BASIC-Ph (стор. 130).



6. Зв'язок з громадою

(Див. Розділи «Підготовка до повернення в громаду» і «Підготовка уцілілої до возз'єднання з сім'єю і колом спілкування» в Частині ІІ, стор.110-111 і на сторінках 112-113.)

Втручання необхідно проводити не тільки на рівні людини, але і на рівні суспільства. На семінарі розглядалися різні форми підтримки, яку хелпери можуть надати особам, що пережили насильство і втрати. Ми також підкреслювали важливість розуміння ситуації, в яку повертаються жінки. Основною проблемою є створення культури підтримки і поваги в суспільстві.

Як взаємодіяти з громадою. Залучення духовних наставників, чоловіків тощо.

Джудіт Герман (1992) стверджувала, що хелпер має пам'ятати, що відновлення відбувається тільки в контексті відносин. Його не можна досягти в ізоляції. Важливо залучати суспільство в процес зцілення уцілілої.

У більшості співтовариств першою реакцією на зґвалтування є стигматизація, відкидання і ізоляція зґвалтованої жінки. Це ускладнює й обтяжує її страждання, а також стає перешкодою до відновлення. Хелпери мають спробувати поговорити з лідерами громади (духовними наставниками, політичними лідерами, військовими, іншими фахівцями) і пояснити їм, що зґвалтування в будь-якому випадку є неприпустимим злочином, і що уцілілі мають право на допомогу та підтримку (Герман, 1992).

Також важливо обговорити нерівні відносини між жінками і чоловіками з точки зору сили, так як вони часто є основною причиною насильства. У багатьох спільнотах насильство або загроза насильства з боку чоловіків є демонстрацією переваги над жінками. У таких обговореннях, скоріше за все, допоможе звернення уваги на встановлені принципи прав людини, які свідчать, що відповідно до міжнародного права всі люди з народження рівні і мають однакові основні права. Обговоріть ці питання з лідерами громади, підкресливши, що хоча жінки зазвичай і є безпосередніми потерпілими внаслідок гендерного насильства, його наслідки даються взнаки не лише уцілілій, а й усій громаді в цілому.

- Гендерне насильство загрожує інституту сім'ї. Діти отримують емоційну травму, ставши свідками побиття матерів і сестер. Повні сім'ї можуть розпадатися, прирікаючи жінок, які ведуть господарство, на боротьбу з ще більшою бідністю та соціальною дискримінацією.
- Психологічні «рани», отримані в результаті насильства, часто заважають людям будувати здорові і повноцінні відносини в майбутньому. Ті, хто пережив гендерне насильство, можуть переносити своє розчарування і біль на дітей і оточуючих, тим самим поширюючи і підсилюючи ефект насильства. Діти можуть почати думати, що насильство є альтернативою або законним способом вирішення конфліктів і спілкування (Advocates for Human Rights 2010.)

Таким чином і іншими способами насильство множитья і закріплюється.

Дізнайтеся думку членів громади про те, що трапилося. Необхідно надати їм відповідну інформацію про травму і можливі реакції на неї. Скажіть, що їх підтримка дуже важлива для відновлення уцілілої. Якщо членів сім'ї і громади не можна мобілізувати, необхідно створити нові мережі підтримки для уцілілих. При поясненні ГН може знадобитися роз'яснення цінностей і принципів прав людини (Advocates for Human Rights 2010.)

Коли медичні працівники повідомляють громадам про зґвалтування, їм необхідно визначити відповідний підхід до обговорення. Важливо пам'ятати, що мовчання дозволяє людям, які здійснюють такі злочини, як зґвалтування, діяти без критики або ризику для себе. Це дозволяє їм завдавати шкоди і тероризувати окремих людей і все суспільство.

Говорячи про ГН, правильно буде проводити контекстуальний аналіз. Яка загальна ситуація, що склалася в громаді? Аналіз може розглядати питання бідності, вразливості, гендерні стосунки, а також більш широкий прошарок політичної та економічної ситуації в країні. В результаті аналізу важливо надати суспільству потрібну і цінну інформацію. В ході підготовки аналізу фіксуйте характер і поширеність ГН, а також реакцію місцевих представників усіх верств суспільства, беручи до уваги особистості злочинців і загальноновизнані норми права. Аналіз має враховувати незахищеність чоловіків і хлопчиків в такій же мірі, як жінок і дівчаток. Враховуйте роль і вклад:

- національної правової системи, яка регулює проблеми ГН (включаючи міжнародні зобов'язання та національні закони), а також реакцію на них з боку судової влади і поліції;
- міжнародних партнерів з розвитку, які працюють в сфері ГН, включаючи багатосторонні і двосторонні інститути, а також міжнародні громадські організації; Фонду ООН в царині народонаселення, відповідального за питання, пов'язані з ГН, в рамках організацій ООН;
- місцевих організацій, що займаються питаннями ГН, включаючи організації з захисту прав людини, спілок із захисту прав жінок та громадських організацій. Якщо існують спілки правового захисту жінок, які є надійним джерелом інформації.

Досвід показує, що потенціал місцевих організацій і, зокрема, місцевих організацій щодо захисту прав жінок не використовується в повному обсязі. Місцеві організації та мережі розбираються в місцевій специфіці, мають доступ до контактних даних і ресурсів, недоступних міжнародним організаціям, і доступних місцевому населенню. Якщо звернутися до них на початковому етапі, вони можуть допомогти іноземним організаціям належним чином адаптувати програми під місцеві умови (Herstad, 2009)

Доречним буде пам'ятати кілька загальних правил.

- Визначте, чи забезпечують існуючі в суспільстві системи і процедури достатнє підґрунтя, відправні точки для розширення програм щодо запобігання та боротьби з ГН.
- Пошук найбільш вдалого, прийняттого з точки зору культури способу представлення інформації.
- Для ефективного застосування програма запобігання та боротьби з ГН має виконуватися відкрито і заслужити довіру суспільства. Наскільки це можливо, її необхідно вести спільно з місцевими лідерами і за підтримки громади.
- Безкарність злочинців в області ГН є важливим фактором для продовження ГН. Необхідно публічно підтвердити, що суспільство не терпить безкарності. Лідери і високопоставлені чиновники повинні визначити стандарт прийнятної поведінки, а також переконано відстоювати думку про те, що суспільство в цілому виграє, якщо припиниться насильство.

Сім'я та близькі люди

Підтримка сім'ї та близьких є дуже важливою для уцілілих в результаті насильства на сексуальному ґрунті. Якщо можливо, спочатку поговоріть з родиною, друзями та іншими членами кола спілкування уцілілої - будь-якою людиною, якій уціліла довіряє та йде на контакт. Сім'я уцілілої особливо має потребу в інформації та пораді. Дізнайтеся думку сім'ї і близьких уцілілої про те, що трапилося. Надайте їм відповідну інформацію про травму і можливі реакції на неї. Скажіть, що їх підтримка дуже важлива для відновлення уцілілої. Якщо знайти або мобілізувати членів сім'ї або близьких неможливо, спробуйте створити нові мережі підтримки між самими уцілілими.

Деякі дослідження показали, що одним з найбільш надійних способів усунення гендерного насильства є залучення цілих громад до визнання існування цієї проблеми, вжиття заходів щодо її вирішення та роботи по його запобіганню. Для ефективної роботи необхідно, щоб громадські кола об'єднали всі відгуки в суспільстві, залучаючи членів всіх секторів суспільства: сім'ї, ділові компанії, правозахисні організації та громадянське суспільство, офіційних представників поліції, служби пожежної охорони і медичних установ, такі соціальні служби, як соціальне забезпечення, служби зайнятості, державний житловий фонд і медичне обслуговування, представників освіти, ЗМІ, офіційних представників органів влади на рівні держави/регіону і району/локальному. Громадське втручання повинно нести чітке повідомлення про те, чим є гендерне насильство, його форми, чому воно є неправомірним і як йому запобігти. (Advocates for Human Rights 2010.)

Бажано створити жіночі групи підтримки або групи підтримки, спеціально створені для тих, хто пережив сексуальне насильство та їх сімей.



7. Повернення в громаду

(Див. Розділи «Підготовка до повернення в громаду» і «Підготовка уцілілої до возз'єднання з сім'єю та колом спілкування» в Частині ІІ, стор.110-111 і на сторінках 112-113.)

Низка проблем виникає, коли уцілілі хочуть повернутися в свої громади та сім'ї. Передусім, багато хто не може зробити це, оскільки власні чоловіки або сім'ї відкинули їх або існує ризик насильницьких стосунків, або тому що їхні родичі зникли або були змушені покинути свої будинки під час конфлікту. Жінкам, що пережили насильство, може не вистачати ресурсів для самостійного виживання. Це також і надання жінкам прав і можливостей після повернення, і піклування про своїх дітей, і оцінка ризиків, з якими вони стикається.

Хелпер може відчувати розчарування, коли після відновлення в медичному центрі жінка вирішує повернутися до насильницьких стосунків і оточення, в якому її, швидше за все, зґвалтують знову. Хелпер може відчувати, що його робота з уцілілою була даремною, і тепер доведеться знову хвилюватися про її безпеку та безпеку її дітей. Насправді не можна критикувати або будь-яким іншим способом піддавати сумнівам рішення уцілілої. Часто вихід із ситуації насильства вимагає багато часу, і важливо, щоб жінки в зоні ризику приймали рішення самостійно в своїх інтересах і відчували себе відповідальними. Роль хелпера полягає в тому, щоб допомогти їм у цьому.

Якщо жінка не може повернутися додому до своєї сім'ї або громади, допомогти їй знайти спосіб заробляти на життя завжди складно. Жінки, що пережили насильство, мають гостру потребу в працевлаштуванні, а також у навичках. За можливості організації мають співпрацювати для надання уцілілим пакетів соціальної допомоги та підтримки, яка допоможе їм заробляти на життя за межами медичних центрів.

Як підготувати уцілілу до життя в колишній або новій громаді ?

Обговоріть з жінкою, як вона може мобілізувати коло підтримки. Пропонуйте уцілілим проговорити свої цілі та надії на майбутнє. Допоможіть їм визначити сильні сторони і поговоріть про те, як вони можуть використовувати їх в досягненні своїх цілей.

Не встановлюйте цілі для уцілілих на підставі вашого розуміння того, як буде «краще». Обговоріть можливість існування добрих альтернатив і поговоріть, наскільки важливі навіть малі кроки. Допоможіть уцілілій повірити, що вона може повернути собі контроль над власним життям.

Допоможіть уцілілій усвідомити, що важливо дбати про власну безпеку. Проведіть аналіз ризиків. Чи буде вона в безпеці, коли повернеться додому? Якщо можливо, залучіть місцеві організації, що надають медичні консультації, притулок або інші інституції, які допоможуть уцілілій переїхати, оселитися в новому місці і завести друзів. Приділіть увагу страхам уцілілої. Допоможіть їй передбачити небезпеку та скласти план того, як дати цьому раду.



8. Заява про зґвалтування

(Див. «Стабілізація і захист уцілілої, яка хоче подати заяву про те, що сталося» і «Захист уцілілої після заяви про те, що сталося» в Частині ІІ, сторінки 100-101 та 102-105.)

Цей розділ розглядає проблеми, що виникають тоді, коли потерпіла вирішує повідомити про насильство і злочин, скоєний проти неї, в тому числі подавши заяву в поліцію. Увагу в ньому зосереджено на ризиках і варіантах, доступних уцілілій.

У таких випадках спочатку необхідно вирішити, чи доб'ється жінка захисту своїх прав або ж піддасться ризику, якщо повідомить свою історію офіційній особі, подасть скаргу або заяву чи дасть свідчення. Далі необхідно звернути увагу на проблему надання доказів. Можливо, доведеться пройти експертизу та діагностичні процедури, щоб підтвердити й описати сліди катувань чи інших форм жорстокого поводження, а також підтвердити психічні та фізичні ознаки, які можуть служити доказами в судових процесах або інших формах розслідувань. Важливо пам'ятати, що в контексті подачі заяви виникає безліч проблем, і що принципово важливо відокремлювати подачу заяви від надання допомоги та догляду.

У контексті прав людини подача скарги або заяви про порушення є пріоритетом. З цієї точки зору подібні дії необхідно заохочувати. Однак також важливо забезпечити допомогу і догляд незалежно від подачі заяви. Допомога і подача заяви - це різні види діяльності, і змішувати їх не слід. Таким чином, хелпери можуть зіграти важливу роль в обговоренні питання про те, чи повинна уціліла повідомити про те, що трапилося, чи ні, а також допомогти їй підготуватися, якщо вона вирішить зробити це. Раніше ми вже описали деякі ключові пункти щодо підготовки, інформування та підтримки до та після того, як уціліла повідомляє про те, що трапилося, в Частині ІІ (див. *Захист уцілілої після заяви про те, що сталося* на стор. 102-105). Подані нижче поради продовжують цю дискусію.

Слухати і допомагати чи повідомляти і документувати

Ми вже описували та обговорювали способи налагодження контакту з жінками, які пережили серйозну травму, наприклад, зґвалтування або інші серйозні порушення прав.

У зв'язку з цим важливо створити атмосферу довіри, навіть якщо довіра спочатку буде обмеженою. Для досягнення цього хелперу необхідно:

- виказувати повагу до жінки, з якою він працює;
- охоче й уважно вислуховувати її;
- давати їй час і дозволяти зберігати мовчання;
- тримати дистанцію, дозволяючи уцілілій вирішувати, як і що розповідати;
- забезпечити максимально безпечну ситуацію для жінки;
- поважати конфіденційність;
- чітко дати зрозуміти, що мета розмови - підтримати жінку;
- підкреслити, що завдання хелпера полягає виключно в наданні допомоги, підтримки та сприяння.

В ході першої розмови (розмов) можуть виникнути деякі альтернативи:

- Жінці може знадобитися психологічна допомога.
- Вона може захотіти звернутися до медичного фахівця або психолога/психіатра для подальших висновків.
- Їй може знадобитися направлення до фахівця для лікування.
- Вона може захотіти подати заяву про порушення її прав до органів влади (або будь-якої відповідної установи).
- Вона може бажати документально зафіксувати свої ушкодження для подальшої заяви про те, що з нею трапилося.
- Вона може захотіти отримати психологічну та медичну допомогу, але не бажати повідомляти про те, що трапилося.

Всі ці варіанти представляють різні альтернативи. Першочерговий обов'язок психосоціального хелпера - подбати про безпосередні потреби та бажання жінки та забезпечити подальшу оцінку стану і лікування.

Повідомлення і документування

Документування, повідомлення і подача обвинувачувальних заяв про катування або жорстоке поводження, а також інші серйозні порушення прав людини є ключовими елементами заходів запобігання та покарання порушень прав людини. Це важливі пункти. У разі їх відсутності органи влади та судові установи не зможуть притягнути порушників до відповідальності за їхні злочини.

Проте повідомлення та подання скарг до органів влади чи інших установ, а також документальне підтвердження слідів жорстокого поводження не залежать від надання допомоги та догляду, і займатися ними слід окремо.

Хелпер має з великою обережністю піднімати питання подачі заяви. Якщо травмована жінка вирішить скористатися цим варіантом, хелпер має направити її до певної людини, що володіє відповідними повноваженнями і компетенцією для надання підтримки в цій сфері. Хелпер має чітко відокремити себе від цієї конкретної роботи. В ході тренінгу ми звертали увагу на те, що хелпери Жінки-Метелика відокремлювали себе від подібної діяльності.

У той же час для хелпера може бути доречним надати певні форми допомоги уцілілій, яка вирішила повідомити про свій випадок відповідному судовому або слідчому органу (див. нижче).

Два шляхи

У разі серйозного порушення прав людини можна вибрати одну з двох стратегій. Перший підхід чітко відокремлює слідчі процедури від процедур догляду. Другий відокремлює слідчі процедури від надання догляду, але визнає, що деякі види медичної інформації можна надати слідчим і судовим процесам за умови, що уціліла згодна на їх розголошення, та вони належним чином задокументовані. Обидва підходи схожі, але з'єднувати їх не варто, краще розглядати окремо.

Перший підхід: стратегія чіткого поділу.

- Уцілілі мають право на допомогу та підтримку.
- Отримана ними допомога та підтримка формально й повністю відокремлена від повідомлення.
- Право на отримання медичного лікування та психологічної підтримки також відокремлені від заяви і ніяким чином з нею не пов'язані.
- Допомога та підтримка не повинні залежати або будь-як чином пов'язуватись з подачею заяви або кримінальним переслідуванням.
- У уцілілих є право зберігати мовчання. Вони мають повне право вирішувати, повідомляти чи ні про свої історії та обговорювати їх, висувати звинувачення проти порушників їх прав або не вживати жодних кроків щодо порушення або порушників.

Другий підхід: стратегія поділу, що дозволяє розголошувати певну інформацію в особливих умовах.

- Жінка, яка побажала повідомити про порушення своїх прав або прав її близьких, має право отримати рекомендації на рахунок того, куди їй звернутися або з ким поговорити.
- Зокрема, у неї є право отримати інформацію про те, які органи влади та установи уповноважені приймати заяви про порушення.

- До компетенції психологів, соціальних і медичних працівників не входить документування заяв про порушення в рамках судових процесів чи інших розслідувань, вони також не можуть приймати такі заяви.
- Якщо жінка вирішує подати заяву про злочин проти неї, медичні записи і записи психолога можуть послужити в якості додаткових доказів, якщо жінка це дозволить.
- Хелпери та медичні працівники можуть повідомляти посадових осіб, які розслідують звинувачення в злочині, про умови передачі останнім медичних записів і даних судової експертизи.
- Жінка, яка хоче подати заяву про злочин, повинна пам'ятати про юридичні вимоги, пов'язані з подачею заяви про злочин і висуненням звинувачення.
- Психологи та медичні працівники повинні дотримуватися протоколу при документуванні заяв про катування та жорстоке поводження.

Який би підхід не використовувався, фахівці, що надають психологічні, соціальні та медичні послуги уцілілим, повинні чітко розмежовувати свою роботу та роботу з подачі заяви про порушення та збір інформації для судової справи або розслідування. Робота в сфері медицини і в сфері права та захисту прав людини - це різні області.

Розуміючи це, помічник не повинен ініціювати подачу заяви або висунення звинувачень, а також не повинен пропонувати уцілілій подавати заяву про злочин. Він може надати уцілілій інформацію про доступні варіанти дій і організації, що нададуть детальну інформацію про них. У відповідності з поточними процедурами, медичні працівники, які фіксують випадки тортур, не обов'язково повинні бути тими ж працівниками, які надають першу допомогу та підтримку після інциденту; їм, звичайно, необхідно діяти в етичних рамках, але їх основним завданням є лише документування, а не допомога. Фахівці різних областей повинні працювати скоординовано, доповнюючи роботу один одного, але при цьому дотримуватися своїх повноважень.

Для хелперів

Коли порушується питання про подачу обвинувачувальних заяв про злочин, хелпер має:

- Розуміти подальші дії та знати, де можна зареєструвати заяву про правопорушення.
- Знайти інформацію, якщо він не володіє нею.
- Розповісти жінці про юридичні та інші вимоги, пов'язані з подачею заяви.
- Утримуватись від подачі заяви в якості медичного, соціального працівника або психолога.
- Надати документацію про стан здоров'я заявника посадовим особам, які ведуть справу, за запитом, після отримання дозволу заявника.
- Надавати будь-яку інформацію в чітко об'єктивному вигляді.
- Проінструктувати жінку, яка бажає подати заяву, для прийняття зваженого рішення. За необхідності переконатися в тому, що вона розуміє можливі ризики (непрофесійна або образлива поведінка співробітників поліції, можливість підкупу працівників суду, можливість неправильного висвітлення події в засобах масової інформації, можливість отримання погроз або залякування співучасниками злочину тощо).
- Надати жінці інформацію для звернення до посадових осіб, яким вона зможе розповісти свою історію, але підкреслити, що посадові особи не можуть виступати в якості хелперів.
- Супроводжувати або допомагати уцілілій скласти заяву про злочин, але тільки в разі, якщо вона сама про це попросить.
- Взяти до уваги той факт, що уціліла, яка подає заяву, виявиться в ситуації сильного стресу і, можливо, не зможе впоратися зі стресом або відповідати на запитання.
- За можливості надати жінці, яка хоче подати заяву, інформацію про значення, цілі та наслідки цього.

- Порадити жінці, що подає заяву, звернутися за інформацією та описом процесу до посадових осіб, яким вона повідомляє про злочин.
- Підготувати уцілілу, котра подає заяву, до тверезої оцінки можливого результату. Судові процеси дуже обтяжливі і не дають гарантії, що її справа дійде до судового засідання і що вона виграє його.
- Слід попередити жінку, що подача заяви може створити серйозні проблеми, що офіційні особи не завжди виступають в якості помічників і можуть бути нечесними, що судова система може виявитися некомпетентною і навіть корумпованою. Якщо це так, допоможіть уцілілій прийняти оптимальне рішення з можливих.
- Порадьте жінці дізнатися про можливості отримання відшкодування та компенсації в ході підготовки заяви. Це важливий фактор.
- Всі люди, зайняті в цій роботі, мають розуміти, що міжнародні закони можуть відрізнятися один від одного, розуміти різні застосовані механізми і стандарти подачі заяви, захисту та розслідування випадків порушення прав людини. Важливим принципом міжнародного права є залучення злочинців до відповідальності. Для цього важливо пам'ятати про відповідні правила і стандарти. У розділі «Додаткова література» можна знайти більш детальну інформацію про правила подачі заяв і питання, на які необхідно звернути увагу.



9. Приклади рольових ігор

У цьому розділі наводяться приклади рольових ігор. Слід вибрати роль хелпера або уцілілої. Використовуйте отримані навички та знання. Ситуація може розвиватися непередбачувано. Якщо так трапиться, продовжуйте грати свою роль. Це є доброю вправою, яка навчить спілкуватися та реагувати на реакцію та мову тіла уцілілої.

Якщо ви одягаєте шарф, що позначає, що ви граєте роль Уцілілої, не забувайте знімати його при зміні ролей або після закінчення гри. Завжди перемикайтеся зі своєю ролі до того, як почати грати іншу роль, або по закінченню заняття.

Приклад рольової гри 1. Перша зустріч Хелпера і Уцілілої:

Хелпер: Ласкаво просимо, мене звать Кеті. Заходьте, будь ласка. Рада з вами познайомитися. Як вас звати?

Уціліла: Я Дженні.

Х. : Ласкаво просимо! Сьогодні наша перша зустріч. Я рада, що ви вирішили прийти.

Х. : Де б ви хотіли сісти?

Уц.: Мм, я не знаю.

Х. : Ось так добре? Вам зручно?

Уц.: Ні, ви занадто близько, можете відсунутися?

Х. : А так?

Уц.: Добре.

Х. : Я бачу, ви відчуваєте себе некомфортно.

Уц.: Я відчуваю себе жахливо, мені дуже сумно.

Х. : Відразу повинна сказати: ви самі вирішуєте, про що говорити. Я поважаю ваше право не говорити про те, про що ви не хочете говорити.

Уц.: Дякую ...

Х. : Я поважаю вас і ваш особистий простір.

Уц.: Ви не знаєте, що зі мною сталося.

Х.: Це так. Вам не обов'язково про це мені говорити. Ви і тільки ви вирішуєте, про що говорити. О, я бачу, що ви трохи посунули ноги. Ви відчуваєте землю під ногами?

Уц.: Ні .

Х. : Коли нас переполюють негативні емоції, дуже важливо відчувати землю під ногами. Відчувати, що наші ноги твердо стоять на землі - це наш «якір» в кімнаті.

Ви зараз зі мною, в безпеці, в кімнаті, де нічого вам не загрожує.

Уц.: Я боюся. (Дивиться на двері.)

- X.: Сюди не можна заходити. На дверях висить табличка з написом, що кімната зайнята. Так що всім доведеться почекати ззовні. Все, що ви скажете, залишиться між нами. Я підтримаю вас. Ми не будемо говорити про те, що трапилося в деталях, від цього вам тільки стане гірше. Просто знайте, що я не буду змушувати вас говорити про це, якщо ви цього не хочете.
- У мене є питання, яке я хочу вам задати. Дозволите?
- Уц.: (Схвально киває ...)
- X.: Не могли б ви сказати, чи Вам боляче в даний момент (я маю на увазі тіло)? Мені здається, ви засмучені. Може, ви щось відчуваєте, якісь почуття, яких не розумієте, і яким хочете дати раду?
- Уц.: Мені холодно. І я відчуваю себе жахливо.
- X.: Мені шкода це чути. Я хотіла б розповісти вам одну історію. Можливо, вона допоможе вам зрозуміти деякі емоції, які ви відчуваєте. Ви дозволите? Ви можете слухати, а якщо відчуєте, що емоції вас переповнюють, можете в будь-який момент перервати мою розповідь. Вам також допоможе відчуття землі під ногами, можете використовувати цей метод.
- Уц.: Так, ніг я не відчуваю.
- X.: Коли ви ставите ноги на землю, відчуваєте якісь зміни? Потопайте трохи, ось так, коли відчуєте, що ноги оніміли. Допомогло? Ноги вже не такі онімілі?
- Уц.: Так, вже трохи краще.

Приклад рольової гри 3. Заспокоювання уцілілої після спрацьовування тригерів

- X. : З поверненням. Я рада, що ви вирішили повернутися знову.
- Уц.: Так, привіт. (Виглядає сумною і відстороненою).
- X. : Сідайте. Я закрию двері, добре?
- Уц.: ак.
- X. : Отже, це наша третя зустріч. Як у вас справи? Як ви себе почуваєте сьогодні?
- Уц.: Я не знаю. Я погано себе відчуваю.
- X. : Хочете води?
- Уц.: Ні, дякую (Мовчить, погляд відсутній.)
- X. : Як я вже говорила вам, до мого кабінету приходять багато людей, які пройшли через важкі випробування. У багатьох випадках їх спогади про цей досвід болісні та викликають сум. Іноді їм важко перестати думати про це або знайти час на роздуми.
- Уц.: Так, я розумію.
- X. : Ви пам'ятаєте, ми говорили про вікно толерантності?
- Уц.: Я не дуже добре пам'ятаю.

- Х.: Це був малюнок, який допомагає нам побачити, чи перебуваємо ми в межах вікна толерантності або поза ними. Коли людина відчуває сум, їй не вистачає енергії і у неї багато негативних думок, вона, можливо, знаходиться нижче вікна толерантності. А коли людина дуже схвильована, не знаходить спокою, весь час рухається і не відчуває приємних відчуттів у власному тілі, ми можемо сказати, що вона знаходиться вище вікна толерантності.
- Якщо ви поглянете на цей малюнок, чи зможете показати мені, на якому рівні щодо відношенню вікна толерантності ви сьогодні, на вашу думку, перебуваєте? Чи не хотіли б спробувати?
- Уц.: Так, я можу спробувати
- Х. : Ось малюнок вікна толерантності. Чи не могли б ви показати мені на цій картинці, де, по-вашому, ви сьогодні?
- Уц.: Я не знаю, важко сказати ... але я думаю, я тут.
- Х. : Добре. Це добре, що ви відчуваєте, що ви сьогодні на цьому рівні. Все в порядку. Пам'ятаєте, ми говорили, що кожен день цього процесу буде іншим, і в деякі дні, як сьогодні, ви можете відчути, що ви тут, а в інші дні ви відчуєте, що перебуваєте на інших рівнях. Це динамічний процес, і це нормально: бути іноді вище, а іноді нижче вікна. Наша мета полягає в тому, щоб ви відчули, що перебуваєте в межах вікна більшу частину часу і здатні повернутися в межі вікна, коли відчуваєте, що порушені або пригнічені. Для цього я хотіла б показати вам кілька вправ на заземлення. Ці вправи можуть допомогти вам перебувати «Тут і зараз», у тому, що ми називаємо «справжнім моментом». Ви хотіли б спробувати зробити одну з таких вправ?
- Уц.: Так, хотіла б.
- Х. : Тоді я дам вам декілька інструкцій, а ви спробуєте їм слідувати. Добре?
- Уц.: Так.
- Х. : Влаштовуйтеся зручніше на стільці, поставте ноги на підлогу, а потім дотримуйтесь моїх інструкцій.
- Подивіться навколо і назвіть три речі, які ви бачите.
- Подивіться на щось (об'єкт, колір тощо.).
 - Скажіть собі, що ви бачите.
 - Назвіть 3 речі, які ви чуєте.
 - Прислухайтесь до звуків (музика, голоси, інші звуки).
 - Скажіть, що ви чуєте.
 - Назвіть три речі, до яких ви можете доторкнутися.
 - Доторкніться до чогось (різні текстури, різні об'єкти).
 - Розкажіть, чого ви торкнулися. Тепер поспостерігайте за своїм станом.
- Х. : Після цієї вправи більше чи менше відчуваєте себе присутньою в цій кімнаті?
- Уц.: Я краще відчуваю, що я тут.
- Х. : Ви відчуваєте себе більш спокійною або більш енергійною?
- Уц.: Я відчуваю більше енергії і краще відчуваю, що я тут.
- Х. : Ця вправа допомагає нам краще відчути свою присутність «тут і зараз», повернутися в межі вікна толерантності, коли ми знаходимося нижче вікна. Дякую, що спробували цю вправу разом зі мною.

Приклад рольової гри 6. Як підтримати уцілілу, коли вона розповідає свою історію

- X. : З поверненням. Я рада, що ви вирішили повернутися.
- Уц.: Так, я вирішила прийти, тому що я думала ...
- X. : Добре. Я бачу, ви трохи схвильовані і стурбовані.
- Уц.: Так, я вирішила, що хочу подати заяву про те, що сталося. Не хочу, щоб ці чоловіки залишалися безкарними.
- X.: Рада чути, що ви готові до такого кроку. Хочу, щоб ви знали, що я підтримаю вас, яке б рішення ви не прийняли. Але, все-таки, нам потрібно обговорити деякі питання.
- Уц.: У мене теж є питання. Що робити, якщо мене накриють емоції при розмові з адвокатом?
- X.: Це одне з питань, які ми повинні обговорити. Часто, коли з людиною трапляється страшно, розмова про це може спровокувати багато тригерів. Пропоную попрактикувати декілька технік заземлення, які можна використовувати, якщо ви почнете втрачати контроль над емоціями. Також підготуємо стоп-сигнал, який можна використовувати, коли вам знадобиться перерва.
- Уц.: Звучить непогано.
- X. : Ми також поговоримо про ваші очікування після подачі заяви. Судові розгляди часто бувають тривалими, а іноді злочинець навіть не несе покарання.
- Уц.: Я теж про це чула, але все-таки мені здається, що я прийняла правильне рішення. Так я щонайменше зможу врятувати інших жінок від своєї долі. Але ви не могли б мене супроводжувати?
- X. : Я допоможу вам при подачі заяви, але нам слід знайти хорошого адвоката, який буде представляти вас, якщо справа дійде до суду ...



10. Подальші кроки

Ви можете розширити інформацію про тренінг та дізнатися більше про те, як можна застосувати ці навички в повсякденній роботі.

- Вивчіть посібник і приклади, які знадобляться вам у роботі.
- У групі ви можете отримати підтримку, турботу та поділитися думками.
- До завершення занять виберіть одного або двох чоловік з групи, відповідальних за проведення заходів та координацію підтримки членів групи. Якщо вважаєте за потрібне, можете ознайомити ННРІ з їх іменами.
- Спробуйте знайти і співпрацювати з людьми в вашому регіоні, які можуть надати ресурси. До них можна буде звернутися за порадою або інформацією.
- За необхідності відвідайте сайт ННРІ для отримання рекомендацій.

Контактна особа ННРІ

Elisabeth Ng Langdal
Health and Human Rights Info Kirkegata 5
0153 Oslo Norway
Email: post@hhri.org
Веб-сайт: www.hhri.org

Якщо ви бажаєте отримати екземпляр цього посібника, напишіть нам за адресою: post@hhri.org

Зворотній зв'язок або пропозиції щодо поліпшення цього посібника надсилайте на цю адресу.





Додатки

1. Про авторів

Бібліографічні примітки про команду, котра склала Посібник.

2. Вправи на заземлення

Інструкції для виконання десяти вправ на заземлення, включно з вправами, описаними в тренінгу.

3. Доступ за посиланням та додаткова література

4. Ілюстративний матеріал

1. Якості хорошого хелпера у вашому суспільстві та соціальному контексті.
2. Жінка-Метелик спочатку - працездатна і здорова
3. Жінка-Метелик безпосередньо після травми.
4. Жінка-Метелик переживає тригери та спогади минулого через деякий час після травми.
5. Жінка-Метелик поступово зцілюється.
6. Якості хорошого хелпера (II).

5. Анкета для учасників після проходження тренінгу

Приклад анкети

Додаток 1. Про авторів

Нора Свеас (Nora Sveaass). Психолог-клініцист і професор кафедри психології Університету Осло, Нора Свеаасс є головою NHRI, а також до 2013 року була членом Комітету ООН проти тортур. Вона вже багато років працює з постраждалими в результаті травм і примусової міграції в Соціально-психологічному центрі для біженців при університеті Осло і в даний час очолює дослідний проект з питань правосуддя в перехідний період.

Дорис Дрюс (Doris Drews) - фахівець з питань діагностики та лікування психічних захворювань, яка вже багато років працює з клієнтами, які пережили серйозні травми. Крім роботи в якості психіатра та викладання в даний час очолює відділення невідкладної допомоги у великій психіатричній амбулаторній клініці неподалік Осло.

Катінка Сальвесен (Katinka Salvesen) - психолог-клініцист, працює з травматологічними пацієнтами в клініці Modum Bad в Осло. Досвідчений тренер, проводила підготовку хелперів, що працюють з жінками, що пережили сексуальне насильство в Конго. Закінчила відділення гуманітарних наук за фахом «Художня та експресивна психотерапія», викладає в Регіональному центрі з питань насильства та травматичного стресу такі теми, як виявлення та діагностування, підготовка та спеціалізація а також травма відносин і її лікування.

Аніка Віт (Annika With) - актриса, фахівець з художньої та експресивної психотерапії, докторант в царині сенсомоторної психотерапії, лікування травм за методом десенсибілізації та репроцесуалізації (опрацювання травми) рухом очей (EMDR). Керує проектами і дає консультації пацієнтам з диссоціативним розладом особистості, а також працює з пацієнтами, які пережили травму в клініці Modum Bad в Осло.

Сольвейг Даль (Solveig Dahl) - психіатр, одна із засновників служби для тих, хто пережив зґвалтування у відділенні невідкладної допомоги в Осло. Її докторська дисертація присвячена темі зґвалтування як небезпеки для здоров'я. Була спеціальним радником у проектах «Допомога норвезького народу жінкам» під час війни на Балканах з 1993 р по 1995 р і координатором з питань психічного здоров'я в рамках програми реабілітації жертв війни Всесвітньої організації охорони здоров'я в 1995-1996 рр. Працювала з травмованими біженцями в Норвегії при Соціально-психологічному центрі для біженців в Університеті Осло.

Хелен Крісті (Helen Christie) - психолог-клініцист і спеціальний радник у Регіональному центрі з питань психічного здоров'я дітей та підлітків «Схід і Південь» (R-BUP). Впродовж багатьох років працювала з дітьми-біженцями в Норвегії та дітьми в зонах військових дій з питань травми, сексуального домагання щодо дітей та наслідків сексуальних домагань щодо дітей, що виявляються в зрілому віці.

Джозефін Ларсон (Josefin Larson) має ступінь магістра в галузі психології. Фокус її досліджень - це культура та соціальна психологія, особливо в полікультурних суспільствах.

Елізабет Нг Лангдал (Elisabeth Ng Langdal) - виконавчий директор NHRI. Є магістром соціально-економічної географії і бакалавром теорії масових комунікацій Університету Осло.



Додаток 2. Вправи на заземлення

В цьому розділі зібрані вправи на заземлення, що згадуються під час тренінгу, щоб вам було легше їх знайти і використовувати.

№. 1.	Заземлення тіла	44-45
№. 2.	Обійми	68-69
№. 3.	Послідовне зняття м'язової напруги	74-75
№. 4.	Створення безпечного місця	80-81
№. 5.	Повернення в теперішній час	86-87
№. 6.	«Обійми-замок»	88-89
№. 7.	Відчуття ваги свого тіла	90-91
№. 8.	Випрямлення спини	92-93
№. 9.	Дихання по квадрату	160
№. 10.	Рахування видихів	160

Заземлення є важливим терапевтичним підходом для роботи з розладом психічної діяльності або мимовільним прокручуванням в пам'яті події, а також зменшення симптомів тривоги і паніки. Важливо практикувати ці вправи знову і знову доти, доки навичка не стане автоматичною і її можна буде використати навіть в моменти стресу. Мета заземлення полягає в тому, щоб повернути уцілілу з будь-якого травматичного моменту, який вона згадує.

1. Заземлення тіла (10-15 хвилин)

Джерело: Jacobson, Edmund. 1974. *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Ця вправа допоможе уцілілій вийти зі стану надмірного збудження та знайти більш врівноважений емоційний стан. Її також можна використати для фокусування уваги уцілілої, яка знаходиться в «замороженому стані».

Сядьте на стілець. Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Поставте ліву ногу на землю, потім праву. Робіть це поволі: ліва, права, ліва. Повторіть кілька разів. Відчуйте, як стегна та сідниці торкаються сидіння крісла (5 секунд). Зверніть увагу, чи ви зараз краще відчуваєте ваші ноги та сідниці, ніж до того, як звернули на них увагу. Тепер змістіть увагу на хребет. Відчуйте хребет як середню лінію. Повільно витягніть хребет і зверніть увагу, як це впливає на дихання (10 секунд). Зверніть увагу на руки. Складіть руки разом. Робіть це так, щоб вам було зручно. Стисніть руки та відчуйте свою силу і температуру. Розслабтесь і зробіть паузу, потім знову стисніть руки. Розслабте та опустіть руки. Тепер перемістіть увагу на свої очі. Огляньте кімнату. Знайдіть будь-що, що нагаде вам, що ви тут. Нагадайте собі, що ви тут і зараз, і що ви в безпеці. Зверніть увагу, як ця вправа впливає на ваше дихання, вашу присутність, ваш настрій і вашу силу.

2. Обійми (5-8 хвилин)

Ця вправа поглиблює та закріплює позитивні почуття та сигнали. Вона взята з EMDR (десенсибілізація та репроцесінг через переміщення очей), методу роботи з травмою. Метод використовує подвійну фізичну стимуляцію (в даному випадку постукування), яка в поєднанні з позитивними повідомленнями покликана поглибити та закріпити позитивні почуття. Речення також можна проговорювати подумки.

Покладіть праву долоню на ліве плече. Покладіть ліву долоню на праве плече. Подумки виберіть речення, яке підсилить вас. Наприклад: «Я достатньо хороший хелпер». Скажіть речення вголос і погледіть правою рукою по лівому плечі, потім лівою рукою по правому плечі. Тепер поплескайте по-іншому.

Зробіть десять поплескувань (по п'ять з кожної сторони), кожного разу повторюючи речення вголос.

3. Поступове зняття м'язової напруги (15 хвилин)

Ця вправа заспокоює хвилювання уцілілої.

Кожного разу, коли ми хвилюємося, наше тіло напружується. Це зазвичай викликає симптоми болю в плечах, шиї або спині, або напругу в щелепах, руках та ногах. Для тренування поступового зняття цієї напруги, почніть з навмисного напруження певних груп м'язів і їх поступового розслаблення. Фіксуйте різницю у відчуттях між напруженим і розслабленим станом м'язів.

Практикуйтеся на різних ділянках тіла: голові, обличчі, шиї, плечах, спині, животі, сідницях, руках, ногах і стопах. Збільшіть напруження та утримуйте його протягом 5 секунд; потім розслабтеся та залишайтеся розслабленими 10 секунд. Знайдіть найбільш зручний для вас темп. Знову напружте та розслабте кожну групу м'язів по 10 разів з короткою паузою між ними.

- Почніть з рук. Стисніть кулак, потримайте його напруженим 5 секунд, розслабте на 10 секунд. Зверніть увагу на різницю між напруженим і розслабленим станами. Зробіть це ще раз.
- Перемістіть фокус на руки. Потягніть передпліччя до плеча. Відчуйте напругу в плечовому поясі. Напружте його на 5 секунд, тримайте розслабленими 10. Відзначте різницю, спробуйте ще раз.
- Витягніть руку, випрямивши лікоть. Відчуйте напругу в трицепсах. Напружте його на 5 секунд, тримайте розслабленими 10. Зверніть увагу на різницю. Повторіть. Коли руки розслабляються, покладіть їх на коліна.
- Зосередьтеся на обличчі. Збільшіть напруження на чолі, підніміть брови. Зверніть увагу на напруження. Напружуйтеся 5 секунд, потім тримайте чоло і брови розслабленими 10 секунд. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Напружте щелепи. Тримайте. Розслабтеся. Повторіть.
- Зосередьтеся на м'язах шиї. Зігніть шию так, щоб підборіддя торкнулося грудей, повільно поверніть голову вліво, поверніть прямо, зігніть назад, поверніть прямо, поверніть вправо, поверніть прямо. Повторюйте повільно, оскільки в цій області часто виникає напруження.
- Зосередьтеся на плечах. Підніміть їх. Тримайте і зверніть увагу на напруження. Розслабтеся. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Зосередьтеся на лопатках. Витягніть їх назад. Збільшіть напруження. Розслабтеся. Зверніть увагу на різницю і повторіть.
- Розтягніть спину, сидячи у вертикальному положенні. Утримуйте напруження і розслабтеся, зверніть увагу на різницю і повторіть.
- Збільшіть напруження в сідницях. Утримуйте 5 секунд і розслабтеся, зверніть увагу на різницю і повторіть.
- Затримайте дихання. Втягніть живіт, напружте його і розслабтеся. Зверніть увагу на різницю, повторіть.
- Зосередьтеся на ногах. Витягніть їх, відчуйте напруження в стегнах, тримайте і розслабте.
- Знову витягніть ноги; цього разу пальці ніг направте на себе. Зверніть увагу на напруження в задній частині ніг і відчуття розслаблення, коли ви їх відпускаєте. Повторіть.
- Зосередьтеся на пальцях ніг, направте їх максимально вниз, наскільки це можливо. Відчуйте напруження і розслаблення.
- Відчуйте своє тіло. Чи залишилося напруження у будь-якій частині? Повторіть вправу для цієї частини.
- Уявіть, як почуття розслабленості поширюється по всьому тілу. Ваше тіло відчувається теплим, можливо, трошки важким, розслабленим.

4. Створення безпечного місця (10-12 хвилин)

Ця вправа допомагає уцілілим, які перебувають у «режимі заморозки», відчують себе затерпими і застиглими.

Влаштууйтеся зручніше, спираючись ногами на землю. Відчуйте та розслабте тіло, голову, обличчя, руки, хребет, живіт, сідниці, стегна, ноги. Ви можете закрити очі під час виконання вправи або тримати їх відкритими. Уважно слухайте голос Тренера.

- Подумайте про місце в минулому, де ви відчували себе спокійно, впевнено і безпечно. Можливо, на вулиці, вдома або будь-де в іншому місці. Це може бути місце, де ви були лише раз або ж багато разів, яке ви бачили в фільмі, або про яке чули чи малювали в уяві. Ви можете бути там самі або з кимось знайомим. Це може бути лише ваше місце, про яке ніхто більше не знає, і ніхто його не знайде без вашого дозволу. Або ж ви можете вирішити запросити туди інших.

Це місце має бути комфортним для вас і відповідати вашим вимогам. Ви можете постійно відтворювати або змінювати його. Це місце зручне і оснащене всіма необхідними речами для задоволення будь-яких потреб. Там є все для вашої зручності. Це місце повністю для вас.

Будь-які стресові стимули там зникають.

- Уявіть собі це місце. Уявіть, що ви там. Приділіть час тому, щоб зануритися в деталі: кольори, форми, запахи та звуки. Уявіть, яке там сонце, відчуйте повітря і температуру. Подивіться, як там стояти, сидіти або лежати, що відчуває шкіра й тіло в цьому місці.
- Як ви почуваєтесь, коли все в безпеці і в порядку? У цьому безпечному місці ви можете бачити, чути, відчувати запахи і все необхідне, щоб почуватися безпечно. Може, вам захочеться зняти взуття і пройти босоніж по траві або по піску.
- Ви можете повертатися в це місце, коли захочете, і так часто, як ви хочете. Навіть думки про нього зроблять вас спокійнішими і впевненішими.
- Залишайтеся там ще п'ять секунд. Потім приготуйтеся повернутися в цю кімнату, відкрийте очі, потягніться, зробіть те, що потрібно, щоб повернутися в тут і зараз.

5. Повернення в теперішній час (10 хвилин)

Ця вправа допомагає уцілілим у «замороженому стані», які відчують себе заціпеніми та замерлими.

Сформуйте пари і сядьте разом. Один з пари виступає в ролі хелпера, інший - у ролі уцілілої. Хелпер має допомогти уцілілій скористатися почуттями, щоб повністю зануритися в сьогоднішнє та відчути себе в безпеці. Говоріть по черзі.

Озирніться навколо і назвіть 3 речі, які ви бачите.

- Подивіться на будь-що (предмет, колір тощо).
- Скажіть собі, що ви бачите.

Назвіть 3 речі, які ви чуєте.

- Прислухайтеся до звуків (музика, голоси, інші звуки).
- Скажіть, що ви чуєте.

Назвіть 3 речі, яких ви торкаєтесь.

- Доторкніться до чогось (різні текстури, різні об'єкти).
- Розкажіть, чого ви торкнулися.

А тепер зверніть увагу на свій стан.

- Чи відчуваєте, що після виконання вправи ви більше присутні в кімнаті або менше?
- Чи відчуваєте себе спокійнішою або більш енергійною?

6. «Обійми-замок» (5 хвилин)

Ця вправа заспокоює схвильованих уцілілих. Вона також може допомогти уцілілій, що заціпеніла, зосередитися на теперішньому моменті.

Схрестіть руки перед собою і притисніть до грудей. Правою рукою візьміться за ліве плече. Лівою рукою візьміться за праве плече. Трохи стисніть руки і потягніть плечі до грудей. Залишайтеся так деякий час. Подумайте, скільки мають тривати такі «обійми» в цей конкретний момент. Утримуйте напругу, а потім опустіть руки. Після цього знову ненадовго стисніть руки і знову відпустіть.

Залишайтеся так деякий час

7. Відчуття ваги свого тіла. (5 хвилин)

Ця вправа допомагає уцілілим, які почуваються онімілими або заціпенілими, зосередитися на теперішньому моменті.

Вона активує м'язи тулуба та ніг, що дозволяє відчувати фізичну структуру. Коли ми переповнені емоціями, стан наших м'язів часто змінюється від вкрай напруженого до безсилля. Він змінюється від стану активного захисту (бий або біжи) до покірності, при цьому м'язи розслаблюються більше, ніж зазвичай (гіпотонія). Коли ми відчуваємо свою силу та тіло, нам простіше дати раду почуттям. Нам краще вдається справлятися зі своїми переживаннями та контролювати відчуття руйнування (потрясіння).

Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Зупиніться на п'ять секунд.

- Відчуйте важкість ваших ніг. Замріть на п'ять секунд.
- Спробуйте обережно та повільно потопати ногами: лівою, правою, лівою, правою, лівою, правою. Відчуйте, як ваші сідниці та стегна торкаються сидіння стільця. Замріть на 5 секунд.
- Відчуйте, як ваша спина торкається спинки стільця.
- Залишайтеся в цьому положенні та поспостерігайте, чи відбуваються якісь зміни.

8. Випрямлення спини. (15 хвилин)

Ця вправа допоможе уцілілій краще зрозуміти, що «стан тіла» залежить від її «психологічного стану».

Хребет нас підтримує. Ми можемо реагувати на небезпеку, зсутулившись, що впливає на нашу поставу. Тримаючи поставу, ми даємо собі сили та можливість більш ефективно давати раду емоціям і реакціям. Ми стаємо собі надійною опорою та відновлюємо зв'язок з резервами тіла.

- Зігніть спину, опустіть плечі до грудей. Зверніть увагу на те, що ви при цьому відчуваєте. Зробіть паузу. Як вона впливає на дихання? Зробіть ще одну паузу. Зверніть увагу на свої почуття і настрої. Зробіть паузу. Зверніть увагу на своє тіло. Зробіть паузу. Зверніть увагу на свої думки. Тепер скажіть: «Я щаслива!» Скажіть знову: «Я щаслива!» Ви відчуваєте себе щасливою? Чи вірно було б сказати, що ви щасливі?
- Зараз повільно вирівняйте спину до комфортного положення. Мінняйте положення, поки хребет не випрямиться в природну лінію. Зверніть увагу на те, як ви зараз почуваетесь. Зверніть увагу на своє дихання. Зупиніться на п'ять секунд. Зверніть увагу на свої почуття і настрої. Зробіть паузу. Зверніть увагу на своє тіло. Зробіть паузу. Зверніть увагу на свої думки. Зробіть паузу. Тепер скажіть: «Мені сумно!» Повторіть кілька разів: «Мені сумно!» Вам сумно? Чи вірно було б сказати, що вам сумно?



9. Дихання по квадрату (4 хвилини)

Сядьте зручно. Опустіть плечі.

- Подивіться на квадрат або уявіть його, заплющивши очі.
- Вдихніть, рахуючи до 4. Підніміть очі вгору лівою стороною квадрата.
- Затримайте дихання, рахуючи до 4. Пробіжіть очима вздовж верхньої сторони квадрата.
- Видихніть, рахуючи до 4. Опустіть очі вниз правою стороною квадрата.
- Затримайте дихання, рахуючи до 4. Пробіжіть очима верхньою частиною квадрата

Повторіть 4 рази.

10. Рахування видихів (4 хвилини)

Сядьте в зручне положення, випрямивши спину та нахиливши голову злегка вперед. Заплющіть очі і зробіть кілька глибоких видихів.

- Щоб почати вправу, скажіть подумки «один» при видиху.
- Під час наступного видиху скажіть «два» і далі до «п'яти».
- Потім почніть новий цикл, сказав «один» під час наступного видиху.

Повторіть 5 разів.

Не варто рахувати більше, ніж до п'яти, робіть це тільки під час видиху. Ви зрозумієте, що відволіклися, якщо дорахували до восьми, дванадцяти і так далі.



Додаток 3. Посилання та додаткова література

Доступ за посиланням

Advocates for Human Rights (2010). *Stop Violence against women*.

Доступ за посиланням: <http://www.stopvaw.org/857f98cc-507d-45e9-a374-515d0655e820>.

Almquist, K. and Broberg, A. G. (1997). Silence and survival – working with strategies of denial in families of traumatized preschool children. *Journal of Child Psychotherapy*, 23 (3), pp. 417-435.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 4th ed., Washington, DC (DSM-IV). For information about DSM-V, see Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Доступ за посиланням: <http://www.dsm5.org/Documents/Understanding%20ICD%2002-21-14%20FINAL.pdf>.

American Psychiatric Association (2002). *Cultural Assessment in Clinical Psychiatry*.

Basile, K. and Saltzman, C. L. E. (2009). *Sexual violence surveillance: uniform definitions and recommended data elements*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

Доступ за посиланням: http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv_surveillance_definitions1-2009-a.pdf.

Annan, K. (1999). <http://www.un.org/News/Press/docs/1999/19990308.sgsm6919.html>.

Berntsen, K. (2005). The Secretariat of the Shelter Movement. *The Role of the Helper – Work in protecting and supporting female victims of violence and their children*.

Доступ за посиланням: <http://www.krisesenter.com/pressemeldinger/TheRoleOfTheHelper.pdf>.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, Vol. 28(5), September 1992, pp. 759-775.

Carpenter, R. C. (2007). *Born of War: Protecting Children of Sexual Violence Survivors in Conflict Zones*. Bloomfield: Kumarian Press, Inc.

Christie, H. and Waaktaar, T. (2000). *Styrk sterke sider*. Oslo: Kommuneforlaget.

Dahl, S. (1993). *Rape – A hazard to health*. Oslo: Scandinavian University Press.

Danieli, Y. (ed.) (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. New York: Plenum.

Dickstein, B. D., Suvak, M., Litz, B. T. and Adler, A. B. (2010). Heterogeneity in the course of posttraumatic stress disorder: trajectories of symptomatology. *Journal of traumatic stress*, 23(3), pp. 331-339.

Fanflik, P. (2007). *Victim Responses to Sexual Assault: Counterintuitive or Simply Adaptive?* Special Topic Series. American Prosecutors Research Institute.

Доступ за посиланням: http://www.ndaa.org/pdf/pub_victim_responses_sexual_assault.pdf.

Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). *GBV coordination handbook*.

Доступ за посиланням: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). Dos and Don'ts for collecting, analyzing and reporting on sexual violence. *GBV coordination handbook*.

Доступ за посиланням: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Guarnaccia and Pinkay (2008). Cultural-specific diagnoses and their relationship to mood disorder. In S. Loue and M. Sajatovic (eds). *Diversity Issues in the Diagnosis, Treatment, and Research of Mood Disorders*. Oxford University Press, pp. 32-53.

Доступ за посиланням: <http://ukcatalogue.oup.com/product/9780195308181.do>.

Health and human Rights Info (HHRI).

Доступ за посиланням: www.hhri.org.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery. The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror*. New York, NY: Basic Books.

Herstad, B. (2009). *Mobilizing Religious Communities to Respond to Gender-based Violence and HIV: A Training Manual*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Initiative, Task Order 1. USAID.

Доступ за посиланням: http://www.healthpolicyinitiative.com/Publications/Documents/1020_1_FBO_GBV_Training_Manual_FINAL_1_27_10_acc.pdf.

Hoebel, E. A. (1966). *Anthropology: the study of man*. McGraw-Hill.

Holzman, C. G. (1996). Counseling Adult Women Rape Survivors: Issues of Race, Ethnicity, and Class. *Women & Therapy*, Volume 19, Issue 2, The Haworth Press Inc. Published online: 24 September 2010.

Доступ за посиланням: http://www.tandfonline.com/loi/wwat20?open=19#vol_19.

ICD-10 (WHO, International Classification of Diseases).

Доступ за посиланням: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2005). *GBV Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings Focusing on Prevention of and Response to Sexual Violence in Emergencies*.

Доступ за посиланням: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2008). *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Checklist for field use. Geneva: IASC.

Доступ за посиланням: http://www.who.int/mental_health/emergencies/IASC_guidelines.pdf.

Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Kleinman, A. (1989). *The Illness Narratives: Suffering, Healing, And The Human Condition*. New York: Basic Books.

Lahad, S. (1993). Tracing Coping Resources through a Story in Six Parts – The “BASIC PH” model. In *Psychology at School and the Community during Peaceful and Emergency Times*.

Tel-Aviv: Levinson-Hadar, pp. 55–70.

Mochmann, I. C. (2008). Children Born of War. *Revista Obets*, 2, pp. 53-61.

Доступ за посиланням: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2798944.pdf>.

Norwegian Refugee Council (NRC) (2008). *The camp management toolkit. Prevention of and response to gender based violence*.

Доступ за посиланням: http://cmtoolkit.org/media/transfer/doc/chapter_10.pdf.

OHCHR (2004). *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 2001.

Доступ за посиланням: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>.

- Punamaki, R. L., Qouta, S., El Sarraj, E. and Montgomery, E. (2006). Psychological distress and resources among siblings and parents exposed to traumatic events. *International Journal of Behavioral Development*, 30(5), pp. 385-397.
- Roosendaal, M. (2011). *The Invisible Ones: Why NGOs in the Federation of Bosnia and Herzegovina do not include children born from war rape in their programs and projects*. Master's thesis, Utrecht University.
Доступ за посиланням: <http://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/208285/Thesis%20CS%26HR%20Madelon%20Roosendaal.pdf?sequence=1>.
- Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*, 2, pp. 199–223.
- Sieckert, K. *Cultural Perspectives on Trauma and Critical Response*. National Association of School Psychologists (NASP, online).
Доступ за посиланням: http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/neat_cultural.aspx.
- Sphere handbook (2011). *2011 edition of the Sphere Handbook: What is new?*
Доступ за посиланням: <http://www.sphereproject.org/silo/files/what-is-new-in-the-sphere-handbook-2011-edition-v2.pdf>.
- Trauma intervention program. *Rape: reactions of the victim – nature of sexual assaults*. Citizens Helping Citizens in Crisis.
Доступ за посиланням: http://tiporangecounty.org/pdfs/tRape_Reactions_of_the_Victim.pdf.
- Van der Weele, J. and With, A. (2011). *Butterfly Woman: Handbook for women who live difficult lives*. Alternatives to Violence, Oslo, Norway. Sommerfuglkvinnens forlag.
Доступ за посиланням: <http://no.linkedin.com/pub/judith-van-der-weele/23/a28/611>.
- Wallström, M. (2012). *Ending Rape as a War Tactic*. The World Post.
Доступ за посиланням: http://www.huffingtonpost.com/margot-wallstrom/ending-rape-as-a-war-tact_b_1630165.html.
- WHO (2004). *Clinical Management of Rape Survivors Developing protocols for use with refugees and internally displaced persons*.
Доступ за посиланням: http://www.rhrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf.
- WHO (2010). International Classification of Diseases (ICD-10).
Доступ за посиланням: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.
- WHO (2012). *Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: principles and interventions*. UNICEF, WHO, with UNFPA on behalf of UNAction.
Доступ за посиланням: http://www.unicef.org/protection/files/Summary_EN_.pdf.
- Yehuda, R. Blair, W. Labinsky, E. and Bierer, L. M. (2007). Effects of parental PTSD on the cortisol response to dexamethasone administration in their adult offspring. *American Journal of Psychiatry*, 164(1), pp. 163-6.
Доступ за посиланням: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17202561>.
- Yüksel, S., Cindoglu, D. and Sezgin, U. (2012). Women's Bodies, Sexualities, and Human Rights. In M. Dudley, D. Silove and F. Gale (eds). *Mental Health and Human Rights: vision, praxis, and courage*. Oxford University Press, pp. 440-447. Oxford medicine online.
Доступ за посиланням: <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780199213962.001.0001/med-9780199213962-chapter-023>.
- Yule, W. (2000). From "pogroms" to "ethnic cleansing": Meeting the needs of war affected children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, pp. 695-702.

Додаткова література

(Зверніть увагу, що ці сторінки розміщені в інтернеті і можуть змінюватися.)

Гендерне насильство і здоров'я

Gender-based violence and HIV – a program guide for integrating GBV prevention and response in pefar programs.

Доступ за посиланням: http://www.aidstar-one.com/sites/default/files/AIDSTAR-One_GBV_Guidance.pdf.

GBV is both a cause and effect of HIV infection. This guide explains why it can be productive to link GBV with HIV-programmes and offers a starting point for integrating these subjects.

International Planned Parenthood Federation. *Meeting the Sexual and Reproductive Health Needs and Rights of Survivors of Gender-Based Violence. A Good Practice Training Module for Health Care Professionals.*

Доступ за посиланням: <http://www.wfpak.org/pdfs/GBV-RH/TrainingManual/GBVModulefinal.pdf>.

IPPF works in 172 countries to empower the most vulnerable women, men and young people to access life-saving services and programmes, and live with dignity.

Violence against women: Effects on reproductive health. Outlook, volume 20, number 1, 2001.

Доступ за посиланням: http://www.path.org/publications/files/EOL20_1.pdf.

This article focuses on the reproductive health consequences of violence against women. It provides examples from research and successful programmes and explores how the health sector can take an active role in preventing and treating violence against women.

WHO, UNHCR, UNFPA (2004). *Clinical Management of Survivors of Rape: Developing Protocols for Use with Refugees and Internally Displaced Persons.* Geneva.

Доступ за посиланням: http://www.rhrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf.

Залучення чоловіків

Bjørkhaug, I. and Voås, M, (2014) FAFO. *Men, women, and gender-based violence in North Kivu.*

Доступ за посиланням: <http://www.faf.no/images/pub/2014/20386.pdf>.

Engaging men and boys in GBV and reproductive health prevention in conflict and emergency-response settings – a workshop module.

Доступ за посиланням: http://www.rhrc.org/resources/Conflict%20Manual_CARE_for%20web.pdf.

This module discusses how to engage men and boys in GBV prevention and increase awareness of the positive effects of doing so. It aims to build the skills of personnel who work on these issues in conflicts and emergencies.

Mobilising men in practice. Challenging sexual and gender-based violence in institutional settings.

Доступ за посиланням: <https://www.unfpa.org/public/home/publications/pid/10046>.

This programme aims to inspire and guide those who want to involve more men in efforts to address sexual and gender-based violence. It examines individual attitudes and behaviour, and also attitudes and behaviour that are sustained by social, political and economic structures.

Roulet, M. (2003). *Fatherhood Programs and Domestic Violence.* Center on Fathers, Families, and Public Policy.

Доступ за посиланням: http://www.cffpp.org/publications/TA_Fthd_DomViol.pdf.

Гендерна рівність в умовах гуманітарних криз

Inter-Agency Standing Committee (2006). *Women, girls, boys and men: Different needs – equal opportunities*.

Доступ за посиланням: <http://www.unhcr.org/50f91c999.html>.

This handbook offers practical guidance on being sensitive to gender issues in humanitarian crises. It presents basic principles, definitions and a framework for gender and gender equality. It explains why the concept of gender is crucial in crisis situations.

Norwegian Refugee Council (NRC) (2008). *Prevention of and response to gender based violence*. In *Camp Management Toolkit*, Chapter 10.

Доступ за посиланням: http://www.nrc.no/arch/_img/9293565.pdf.

Комунікація

Communication Skills Manual.

Доступ за посиланням: http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html.

The GBV Communication Skills Manual is a collaboration between Family Health International (FHI), the RHRC Consortium, and the IRC. The manual includes a training outline, a list of materials, a detailed training curriculum, and hand outs.

Діти

International Rescue Committee and UNICEF (2011). *Advancing the field: Caring for child survivors of sexual abuse in humanitarian settings. A Review of Promising Practices to Improve Case Management, Psychosocial & Mental Health Interventions, and Clinical Care for Child Survivors of Sexual Abuse*.

Доступ за посиланням: http://www.unicef.org/pacificislands/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf.

International Rescue Committee and UNICEF (2012). *Caring for Child Survivors of Sexual Abuse – Guidelines for health and psychosocial service providers in humanitarian settings*.

Доступ за посиланням: http://www.unicef.org/protection/files/IRC_CCSGuide_FullGuide_lowres.pdf.

UNICEF, Save the Children, Government of Zimbabwe (2012). *Protecting Children Affected by Abuse: the Victim Friendly System*.

Доступ за посиланням: <http://mhpss.net/?get=49/1320134934-VictimFriendlySystemBrochure-15June2011.pdf>.

The Victim Friendly System is the culmination of a number of initiatives aimed at providing essential support services to boys and girls affected by abuse.

Звітність та документація (збір речових доказів)

Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). *Dos and Don'ts for collecting, analyzing and reporting on sexual violence*. In *GBV coordination handbook*.

Доступ за посиланням: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Giffard, C. (2000). *Torture Reporting Handbook*. Human Rights Centre, University of Essex/UK Foreign and Commonwealth Office.

Доступ за посиланням: <http://www.essex.ac.uk/torturehandbook/english.htm#copyright>.

OHCHR (2004). *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 2001. UN publication HR/P/PT/8.

Доступ за посиланням: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>.

Peel, M., Lubell, N. and Beynon, J. (2005). *Medical Investigation and Documentation of Torture, A Handbook for Health Professionals*.

Доступ за посиланням: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1366717.

Навчальні модулі і звіти

Act Alliance. *Community-based psychosocial support in emergencies*.

Доступ за посиланням: <http://psychosocial.actalliance.org/default.aspx?di=66160>.

Мета цього онлайн-довідника - допомогти практикуючим фахівцям гуманітарної сфери, які працюють у зонах надзвичайних ситуацій. Основна увага в ньому приділяється соціально-психологічній підтримці.

IASC (2005). *Provide community-based psychological and social support*. Action Sheet 8.3. In *Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings*. Geneva, pp. 69-71.

Доступ за посиланням: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>.

Managing Gender-based Violence Programmes in Emergencies. An e-learning course.

Доступ за посиланням: <https://extranet.unfpa.org/Apps/GBVinEmergencies/index.html>.

Цей посібник об'ємом в 146 сторінок містить конспект всього електронного курсу дистанційного навчання, а також новий матеріал. Він включає *Programmes in Focus* (ілюстративні приклади розробки програм з питань гендерного насильства в дії), *Voices from the Field* (свідчення фахівців-практиків, які перевірили на власному досвіді і впровадили розглянуті в Курсі концепції) і *Thinking Locally* (короткі фрагменти, які спонукають задуматися, як би ви застосували концепції курсу в контексті вашої громади).

Terlou, B. (2005). *ARC Training Guide – Gender-based Violence for Health Workers and Business Extension Agents in refugee camps, Guinea*.

Доступ за посиланням: http://www.arcrelief.org/gbvbooks/cdrom/content/Book_2_CSI/Appendices/CSI_Overview_Appendix_V/Training_Guide_ARC_CVT.pdf.

Trauma Treatment Manual.

Доступ за посиланням: <http://www.trauma-pages.com/s/schmookler-manual.php>.

Цей посібник був підготовлений для людей в Боснії, що працюють на місцях з жінками, які пережили зґвалтування, але його можна використовувати в більш широкому контексті - для надання допомоги людям будь-якої статі, які пережили будь-які травми.

UN Women. *Virtual knowledge centre to end violence against women and girls*.

Доступ за посиланням: <http://www.endvawnow.org/en/>.

Це інтернет-ресурс англійською, іспанською та французькою мовами, задуманий для задоволення потреб тих, розробляє політики, виконує програми та інших фахівців-практиків, які працюють задля припинення насильства над жінками та дівчатками.

UN Secretary General (2006). *Ending violence against women – From words to action*. Report of the UN Secretary General, United Nations.

Доступ за посиланням: http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAWstudyE.pdf.

У цій доповіді розкривається контекст насильства над жінками та узагальнюється інформація про його поширеність. У ньому визначені прогалини в знаннях і дослідні виклики, включаючи методи моніторингу ГН.

UNFPA (2006). *Ending violence against women. Programming for prevention, protection and care.*

Доступ за посиланням: <http://www.unfpa.org/webdav/site/global/shared/documents/publications/2007/endingvaw.pdf>.

Містить приклади передового досвіду UNFPA в десятиох проектах в п'яти регіонах.

WHO (2012). *Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: 10 myths.*

Доступ за посиланням: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75177/1/WHO_RHR_HRP_12.17_eng.pdf.

WHO, SVIR, Stop Rape now (2011). *Setting a research agenda for conflict-related sexual violence.*

Доступ за посиланням: <http://www.svri.org/forums/forum2011/ResearchAgenda.pdf>.

міститься презентація в Power Point.

Women's Refugee Commission (2011). *Preventing Gender-based Violence, Building Livelihoods: Guidance and Tools for Improved Programming.*

Доступ за посиланням: http://mhps.net/wp-content/uploads/group-documents/46/1325739617-full_report_146.pdf.

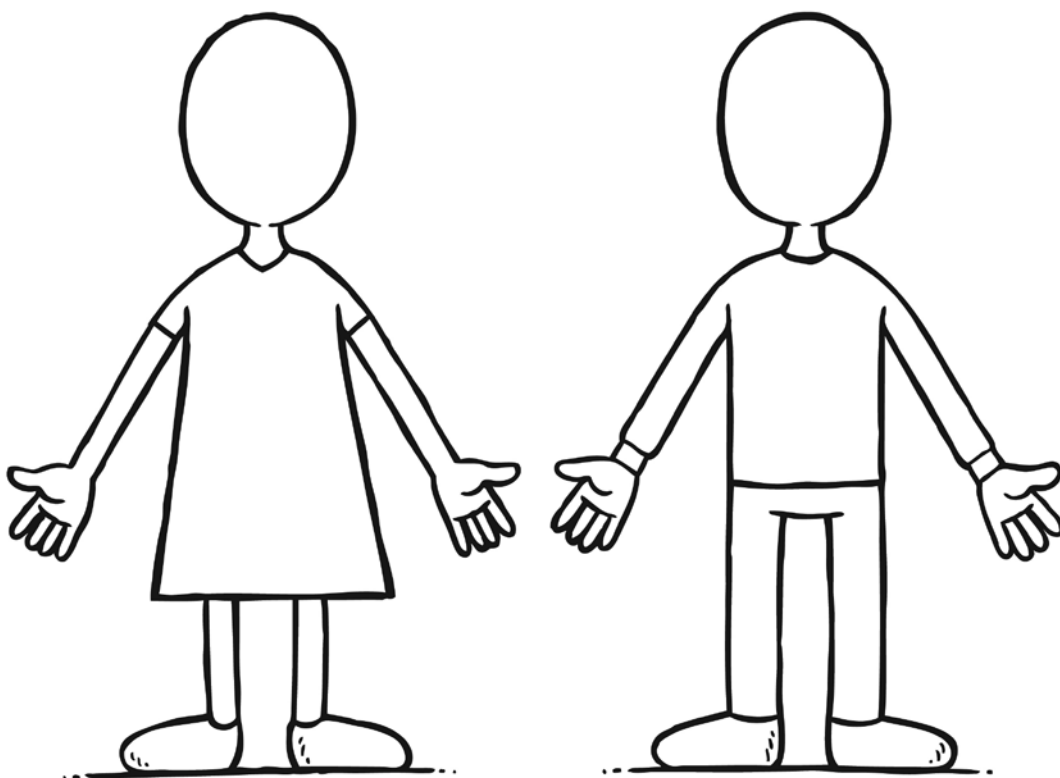
Конфлікт і переміщення населення підривають життєдіяльність і змушують людей шукати нові стратегії для допомоги самим собі. Нові стратегії життєдіяльності здатні збільшити ризик гендерного насильства. Необхідно, щоб жінки могли свідомо обирати, як і де жити, впливати на можливість свого вибору. Програми мають включати жінок на всіх етапах - при плануванні, розробці, реалізації, моніторингу та оцінці.



Додаток 4. Ілюстративний матеріал

Малюнок 1. Якості хорошого хелпера у вашому суспільстві та соціальному контексті.

Заповніть ресурси та якості, які ви маєте як помічник.



Список

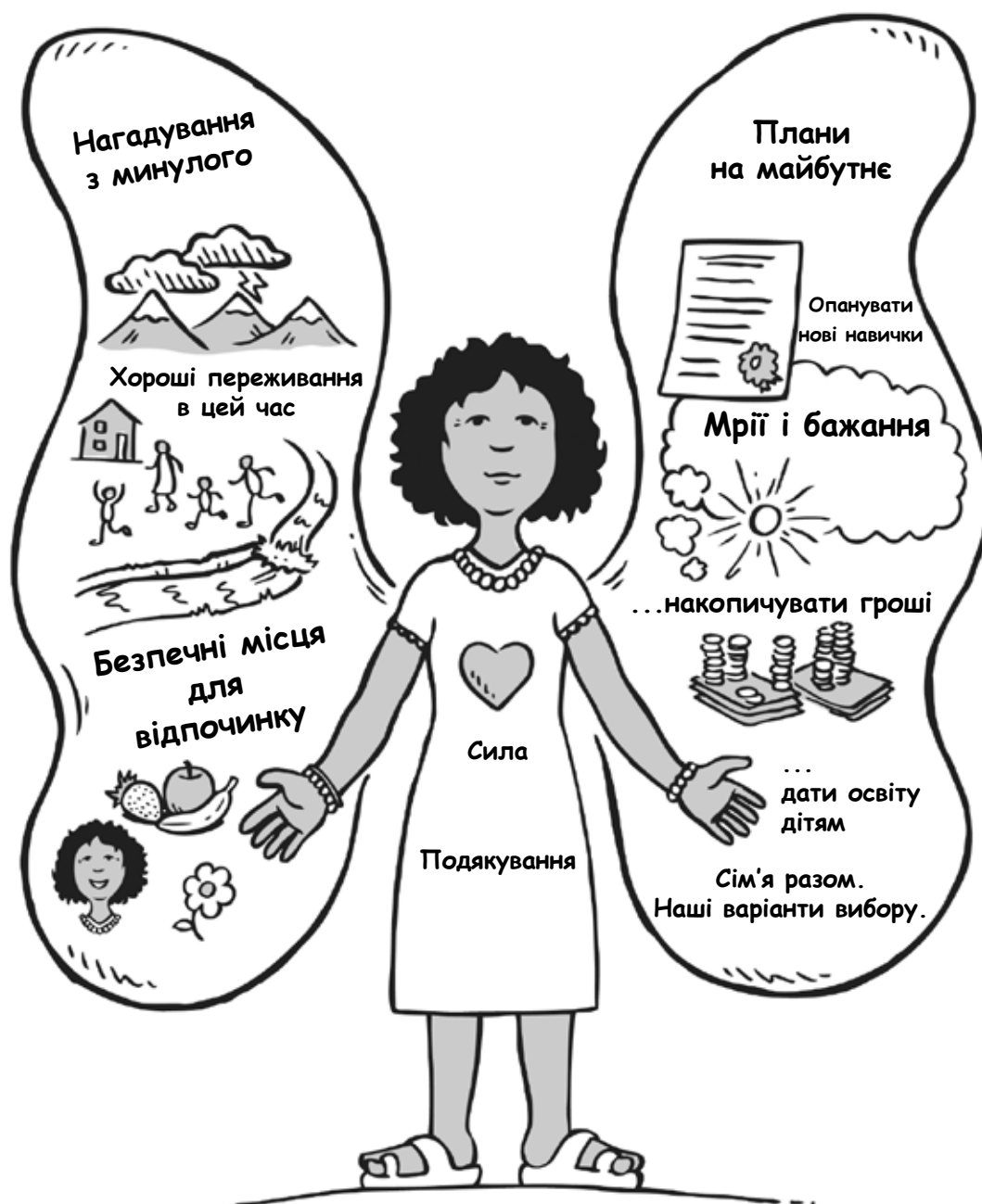
Речі, які вам потрібні

Те, чого вам не вистачає

Те, чого ви хочете дізнатися ...

Малюнок 2. Жінка-Метелик спочатку - працездатна і здорова

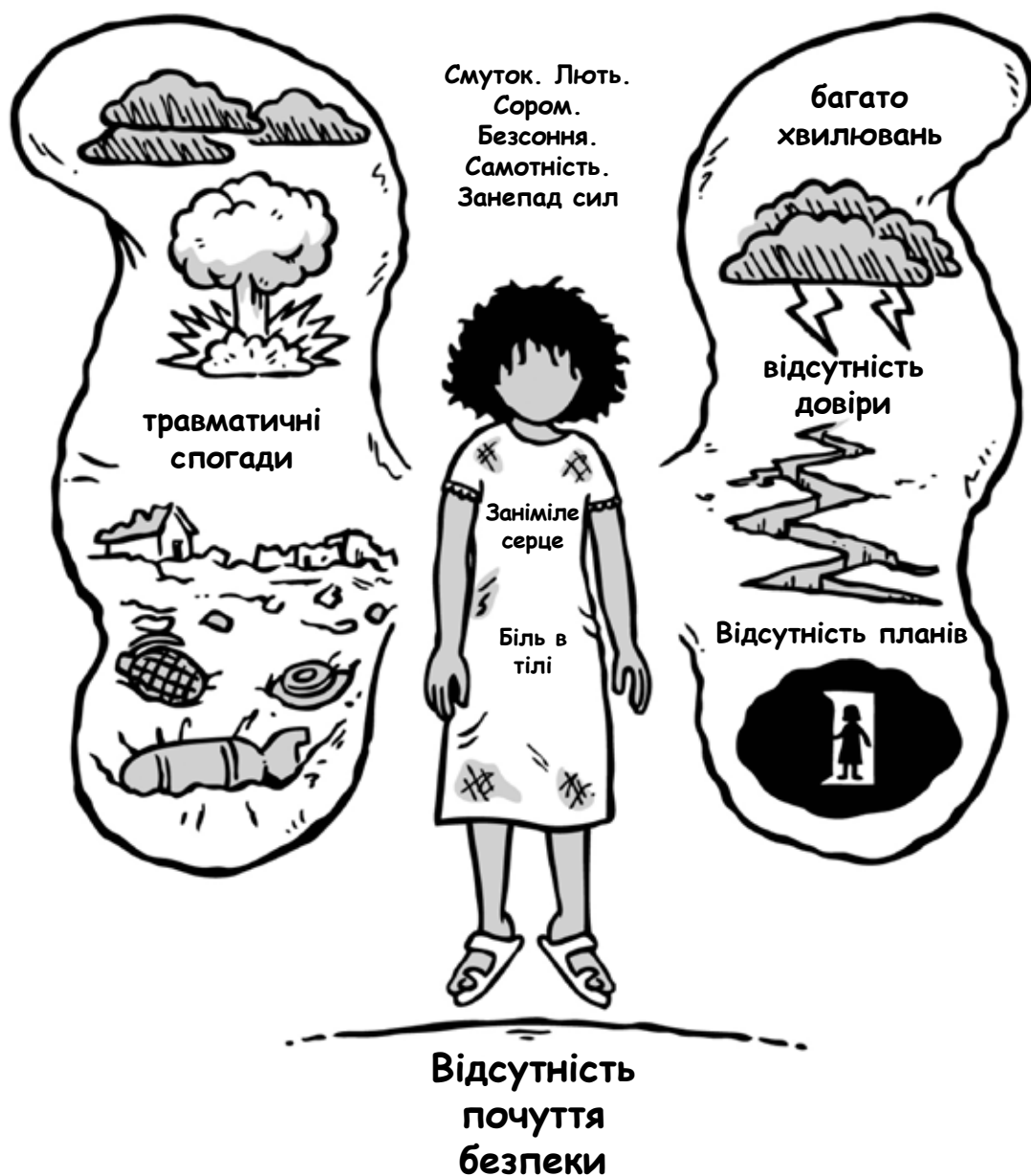
Що в неї відбувається в тілі, почуттях, з диханням та думками?



Безпека. Міцна основа.

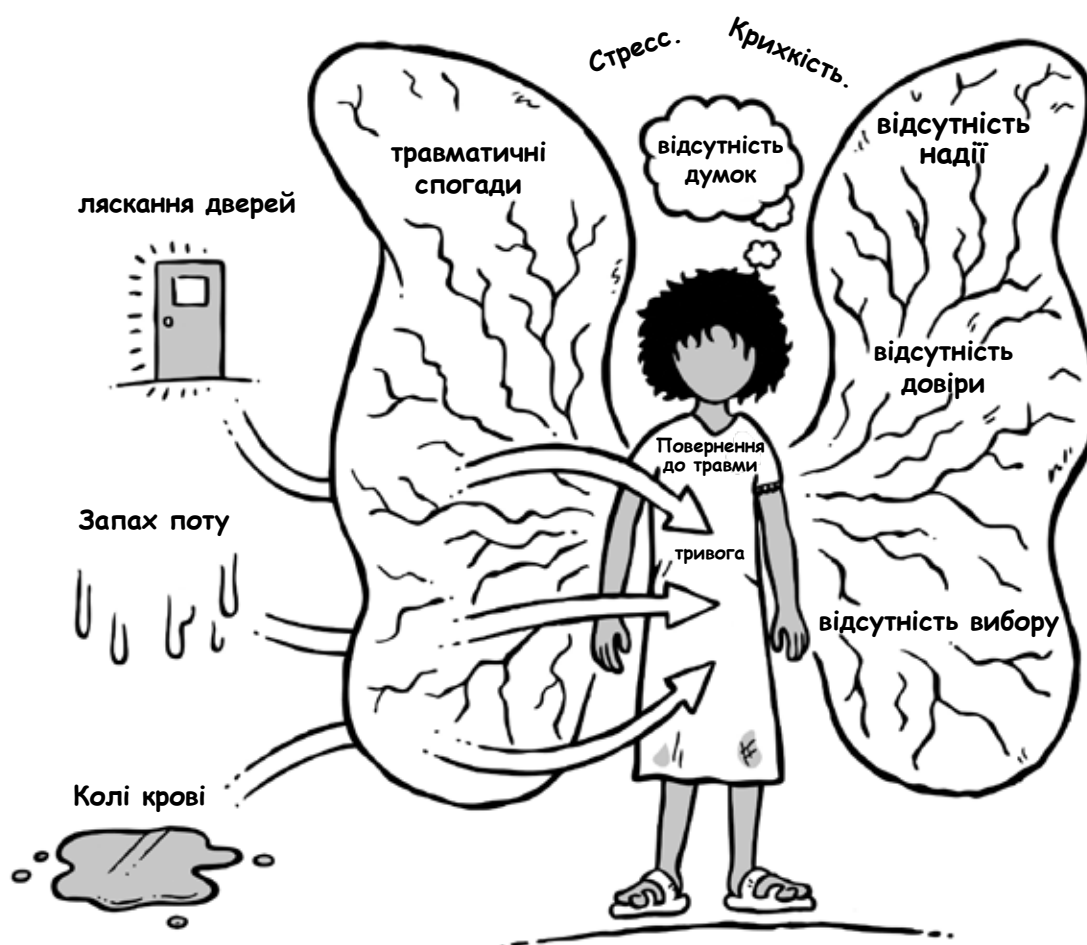
Малюнок 3. Жінка-Метелик безпосередньо після травми.

Що відбувається відразу після травми в її тілі, серці, почуттях, диханні та думках?



Малюнок 4. Жінка-Метелик переживає тригери та спогади минулого через деякий час після травми.

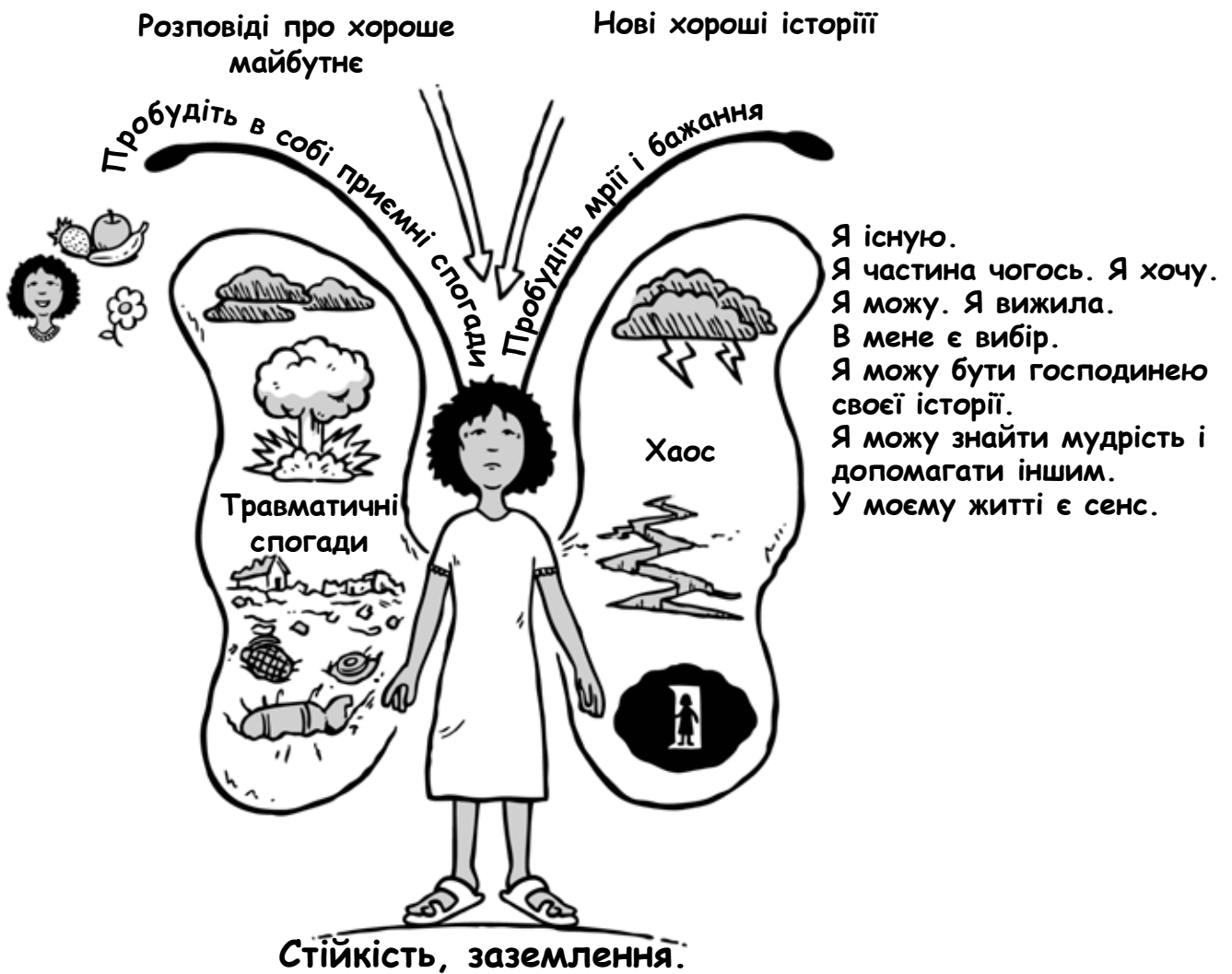
Що відбувається з її тілом, серцем, почуттями, диханням та думками, коли вона переживає тригери і флешбеки?



**Нестійкість, незаземленість.
Нестійкий контакт
з іншими людьми.**

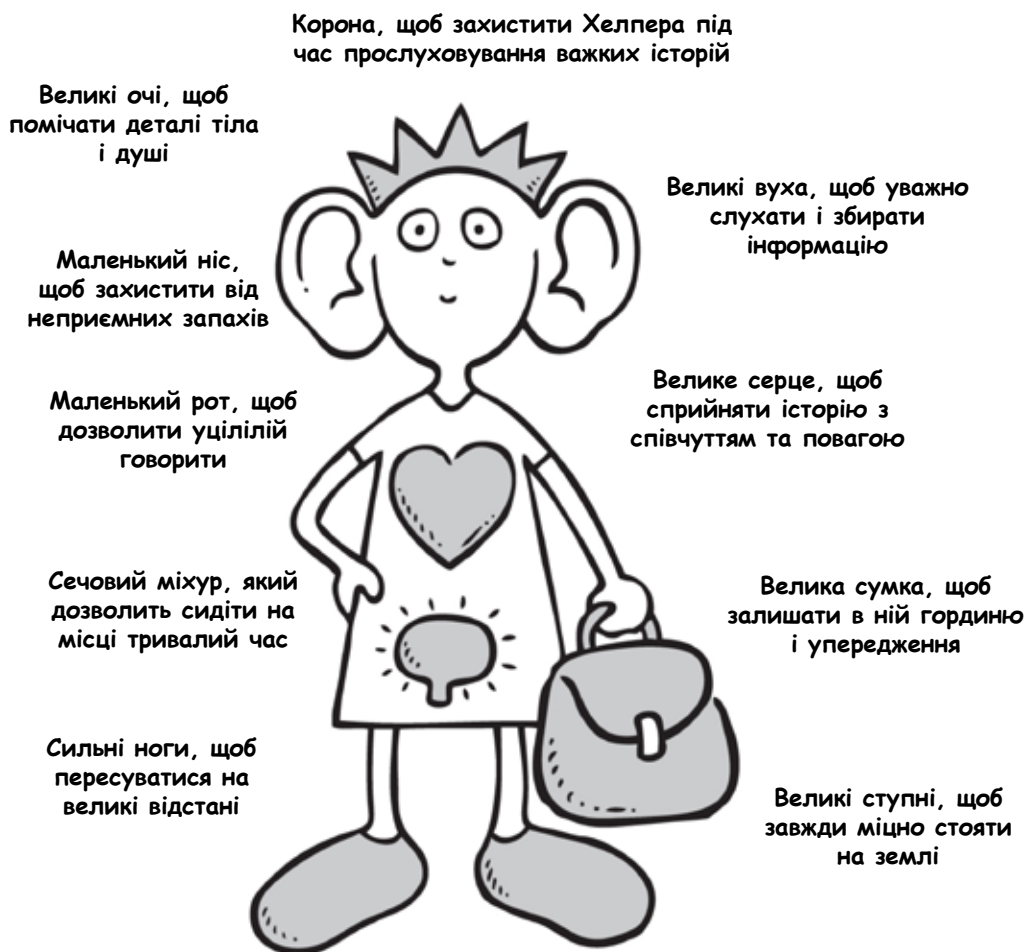
Малюнок 5. Жінка-Метелик поступово зцілюється.

Жінка-Метелик пробуджує добрі спогади та старі ресурси. Гарні нові враження пробудили її мрії та бажання.



Малюнок 6. Якості доброго хелпера (II).

Цим малюнком поділились радники, які працювали в Демократичній Республіці Конго.



Що ще потрібно в контексті вашої культури та обставин?

Додати до креслення...

Додаток 5. Анкета для учасників після проходження тренінгу

Загальне

Ви:

- Чоловік?
 Жінка?

Ви працюєте безпосередньо з уцілілими?

- Так
 Ні

Чи відповідав тренінг вашим очікуванням? Це було:

- Дуже корисно?
 Корисно?
 Досить корисно?
 Не корисно?

**Чи була доречною інформація на тренінгу потребам вашої роботи?
Вона була:**

- Дуже доречною?
 Доречною?
 Досить доречною?
 Не доречною?

Які елементи навчання ви будете використовувати у своїй майбутній роботі?

Які елементи тренінгу ви не будете використовувати у своїй майбутній роботі?

Чи вважали ви історії відповідними та актуальними?

- Так
 Ні

Як би ви адаптували історії, щоб зробити їх кориснішими?

Чи був склад учасників відповідним?

- Так
 Ні

Вам було комфортно?

- Так
 Ні

Ви відчували себе захищено?

- Так
 Ні

Ви вчилися з досвіду інших учасників?

- Так
 Ні

Чи відчували ви, що Тренери добре передавали інформацію про навчання?

- Так
 Ні

Ви почували себе комфортно з ними?

- Так
 Ні

Чи відчували ви себе в безпеці з ними?

- Так
 Ні

Як тренери могли покращити спосіб навчання?

Вправи

Чи вважаєте ви вправи корисними?

- Так
 Ні

Які з них були найкориснішими?

Які з них були менш корисними?

Чи допомогли вам вправи?

- Так
 Ні

Чи слід їх навчати інакше?

- Так
 Ні

Чи хотіли б ви займатися ними частіше?

- Так
 Ні

Чи вдалося тренінгу дослідити певні сфери вашої роботи, які ви вважаєте життєво важливими?

- Так
 Ні

Якщо ні, то в чому не вдалося дослідити?

Чи слід вводити вправи, щоб допомогти вашій роботі в цих сферах?

- Так
 Ні

Обговорення

Чи вважаєте ви групові дискусії корисними?

- Так
 Ні

Які дискусії вам здалися найбільш корисними?

- Пленарне засідання
 Мала група

Які групові дискусії були вам найбільш корисні?

Які були менш корисні?

Чи дискусії вели в корисний спосіб?

- Так
 Ні

Чи слід вести їх по-іншому?

- Так
 Ні

Якщо так, то як?

Чи хотіли б ви, щоб обговорення були:

- Довшими?
 Коротшими?

Чи вдалося тренінгу дослідити певні сфери вашої роботи, які ви вважаєте життєво важливими?

- Так
 Ні

Якщо так, то які сфери?

Чи має тренінг запроваджувати дискусії в цих сферах?

- Так
 Ні



Навчання

Що ви дізналися?

Як ви думаєте, ви можете застосувати те, що ви дізналися у власній роботі?

Так

Ні

Якщо так, то які елементи навчання вам потрібно буде адаптувати?

Якщо ні, то які зміни ви б ввели, щоб зробити навчання більш придатним до вашої ситуації?

Які теми були добре висвітлені на тренінгу?

Які теми були висвітлені на тренінгу менше?

Що було погано висвітлено?

Які важливі теми не вдалося висвітлити на тренінгу?

- Так
 Ні

Якщо так, то які?

Документація

Чи документація була легкою для читання?

- Так
 Ні

Ви заздалегідь отримали документацію?

- Так
 Ні

Якщо ви відповіли на останнє запитання «ні», чи хотіли б ви отримати документацію заздалегідь?

- Так
 Ні

Ви читали весь Посібник під час тренінгу?

- Так
 Ні

Як ви будете використовувати Посібник (особливо Частина II) у своїй роботі?

- Як покрокову інструкцію?
 Як джерело інформації?
 Вибірково (вибирати елементи, які вам здаються потрібними)?

Вступ та Частина I представляють посібник чітко та адекватно?

- Так
 Ні

Чи був макет II частини важким чи легким для розуміння та використання?

- Так
 Ні

Чи доступна та достатня інформація в частині III?

- Так
 Ні

Які теми не були чітко пояснені?

Як би ви адаптували історії, щоб зробити їх кориснішими?

Розклад

Тренінг був:

- Занадто коротким?
 Надто довгим?
 Майже якраз?

Чи був розклад збалансованим (чи була призначена правильна кількість часу на кожну сесію)?

Так

Ні

На що було б варто виділити більше часу?

Де ви хотіли б виділити менше часу?

Логістика

Чи все було організовано добре? (Подорож, проживання, харчування, адміністративну допомогу, виплати, тощо)

Так

Ні

Які поліпшення можна зробити?

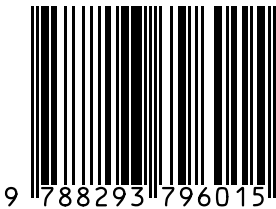


Заключні коментарі

Які заключні коментарі ви хотіли б зробити?

Дякуємо.

Ми попросимо учасників надати додаткові відгуки після того, як вони застосують інструменти та вправи для тренінгу. Ми сподіваємося, ви будете готові співпрацювати, якщо в майбутньому ми попросимо вас допомогти нам зробити цей тренінг кориснішим для людей, які допомагають та підтримують тих, хто вижив з GBV.



9 788293 796015