



1325

ЖІНКИ МИР БЕЗПЕКА

**ЗАПИТАННЯ ТА ТЕМИ, ЯКИХ ВАРТО
УНИКАТИ ПРИ СПІЛКУВАННІ
З ВЕТЕРАНАМИ/ВЕТЕРАНКАМИ
щонайменше в перші місяці після
їхнього повернення зі служби**



Такі теми є чутливими й тригерними та можуть спричиняти агресію або інші негативні реакції чи емоції у більшості військовослужбовців/військовослужбовиць. Перед тим, як ставити будь-які запитання чи порушувати будь-які теми, дайте собі відповідь на запитання «Чи потрібно мені це знати?»

Рекомендації

? *Коли завершиться війна?*

На це запитання ніхто не знає відповіді, тому не перекладайте свої сподівання на інших.

? *Чи брав/брала когось у полон? (А як це було? Що ви з ними робили? Помстився за Бучу, Ізюм, Оленівку?)*

Якщо у вашого співрозмовника/співрозмовниці були з цього приводу цікаві або, можливо, курйозні випадки, про них вам розкажуть з власної ініціативи. В іншому випадку це запитання може спричинити небажані спогади та навіть агресивну поведінку.

? *Чи ти вбивав/вбивала? (Скількох застрелив/застрелила? Підривав/підривала танки?)*

Важливо пам'ятати, що наші військовослужбовці/військовослужбовиці знищують ворога на нашій рідній землі. Правдива відповідь на це запитання може змінити ваше ставлення до ветерана/ветеранки, а також викликати у нього/неї небажані спогади та думки.

? *Скільки заробляв/заробляла? (На що витрачав/витрачала? Скільки назбирав/назбирала?)*

Це доволі особисте та провокативне запитання, яке, на жаль, військовослужбовці/військовослужбовиці чують досить часто. Відповідь на нього є, але чи настільки вона важлива для вас, щоб порушувати особисті кордони?

? Чи було страшно?

Страшно було всім, це абсолютно адекватна реакція на загрозу життю, свободі та гідності.

? Чи не жалкуєш, що пішов/пішла служити?

Схожі запитання знецінюють величезний внесок військових у нашу можливість прокидатися зранку у себе вдома, позбавляють значимості їхні втрати на цій війні.

? Як і чим по вас стріляли?

Запитання може викликати небажані звукові та візуальні спогади, пов'язані з травматичною подією.

Також бажано не порушувати тем про територіальну цілісність, політику, справедливість та відчуття провини.

Натомість безпечними темами будуть:

 про тварин;

 про цікаві позивні;

 про їжу;

 про побут;

 про хобі.

Не знецінюйте пережитого досвіду ветеранів/ветеранок: говоріть із ними про війну, але не як експерт, а як з експертом/експерткою. Виявляйте цікавість до їхнього досвіду, але не порівнюйте зі своїм життєвим досвідом, адже це різні речі і вони ніколи не стануть однаковими. Щирий інтерес до людини як такої – запорука теплого та комфортного спілкування.

Пам'ятайте!

Жодні психологічні стани та статуси не виправдовують домашнього насильства!

Якщо ви стикнулися з виявом домашнього насильства з боку ветерана/ветеранки, необхідно діяти обережно та уважно і, перш за все, подбати про власну безпеку та про безпеку тих, хто поруч із вами й не може про себе подбати (наприклад, діти).

Якщо ситуація домашнього насильства загрожує вашій безпеці, знайдіть безпечне місце та викличте допомогу, щоб не залишатися наодинці з кривдником.

Спілкуйтесь, але не наполягайте. Спробуйте встановити контакт, проте не намагайтеся насильно врегулювати ситуацію, якщо не впевнені, що це допоможе. В іншому випадку ситуація домашнього насильства може ще дужче загостритися.

Для вжиття необхідних заходів щодо припинення ситуації домашнього насильства зверніться до правоохоронних органів (поліції, дільничного офіцера поліції).

Якщо ви стали очевидцем агресивних чи насильницьких дій проти ветерана/ветеранки, негайно забезпечте безпеку собі та тим, хто перебуває поряд, та викличте допомогу. За можливості залишайтеся на місці та фіксуйте деталі інциденту: дату, час, місце, учасників, зробіть фото й відео, це допоможе подальшому розгляду справи. Стежте за своїм емоційним станом, застосовуйте техніки стабілізації. Запобігайте агресивним реакціям зі свого боку. Якщо цей інцидент мав великий вплив на ваш емоційний стан, рекомендуємо звернутися по психологічну допомогу до фахівців із ментального здоров'я.

Наостанок хочемо зауважити, що кожна ситуація є унікальною і має вирішуватися залежно від обставин та осіб, які беруть у ній участь.

Звертайтеся по підтримку та допомогу!

Телефони служб підтримки:Телефони служб підтримки:



Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації:
0 800 500 335 (зі стаціонарного) або
116 123 (з мобільного).

Також можна скористатися електронними каналами зв'язку ГО «Ла Страда-Україна»:


 Telegram: **@NHL116123**

 Instagram: **@lastradaukraine**

 Facebook: **@lastradaukraine**


.....



Урядова Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей:  **1547**;


.....



Лінія Національної психологічної асоціації:
 **0 800 100 102**;



.....



Платформа безоплатної психосоціальної допомоги для жінок і дівчат, які постраждали від війни, –
 **SafeWomenHUB**;

.....



Національна лінія підтримки для воїнів, їхніх близьких і коханих:  **+380 67 348 28 68**  (з 9:00 до 21:00).

**Ви не самотні! Ви маєте право на допомогу.
Жодні психологічні стани чи психічні розлади
не виправдовують домашнє насильство!**

Працювали над брошурою

Рябухіна Ольга, психологиня

здобуває сертифікацію клінічного психолога та травмотерапевта в Міжнародному Інституті Післядипломної Освіти, консультантка в методі КПТ (ПТСР), консультантка в методі позитивної психотерапії, членкиня Національної Психологічної Асоціації (Дивізіон «Військова психологія»), співзасновниця проекту «Спільність».

Подлеснова Юлія, психологиня

здобуває сертифікацію клінічного психолога та травмотерапевта в Міжнародному Інституті Післядипломної Освіти, консультантка в методі ДПТ (ПТСР), членкиня Національної Психологічної Асоціації (Дивізіон «Військова психологія»), співзасновниця проекту «Спільність».

Виготовлення матеріалу стало можливим завдяки фінансовій підтримці Уряду Великої Британії в межах проекту «Жінки. Мир. Безпека»: відповідь на виклики воєнного часу», який виконується Українським Жіночим Фондом у партнерстві з ГО «Ла Страда – Україна», Асоціацією жінок-юристок України «Юрфем», Інформаційно-консультаційним жіночим центром, Українською фундацією громадського здоров'я та Центром «Жіночі перспективи» за сприяння Апарату Урядової уповноваженої з питань гендерної політики.

Погляди, висловлені в цій публікації, належать автору(-ам) і можуть не збігатися з офіційною позицією Уряду Великої Британії».

