

Результати реалізації пілотних груп, проведених ГО «ТІША» за підтримки Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими протягом травня-липня 2024 року

Протягом травня-липня **2024** року ГО «ТИША» організувала та провела **3** групи тихих зустрічей для жінок за інформаційної підтримки Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими та за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF).



тихі зустрічі — це 6 зустрічей по 2-години згідно оновленої програми, що проводились офлайн двічі на тиждень у безпечних приміщеннях локальних кафе у Харкові та Львові.

Ми провели:

- тихі зустрічі для дружин, в яких **чоловіки безвісти зниклі** у Харкові
- тихі зустрічі для дружин, в яких **чоловіки безвісти зниклі** у Львові
- тихі зустрічі для дружин, в яких **чоловіки в полоні** у Львові

За допомогою інформаційної розсилки Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими ми отримали:

39

заявок на участь від дружин, в яких чоловіки безвісти зниклі (20 з Харкова, 17 зі Львова)

сформували 2 групи по 7 учасниць

15

заявок на участь від дружин, в яких чоловіки в полоні

сформували 1 групу з 4 учасниць

Серед **59** жінок з сімей військових, які за останні два місяці висловили бажання доєднатись до тихих зустрічей, є дружини, матері, сестри та доньки, які втратили контакт з близькими через російську війну.

68%
дружини

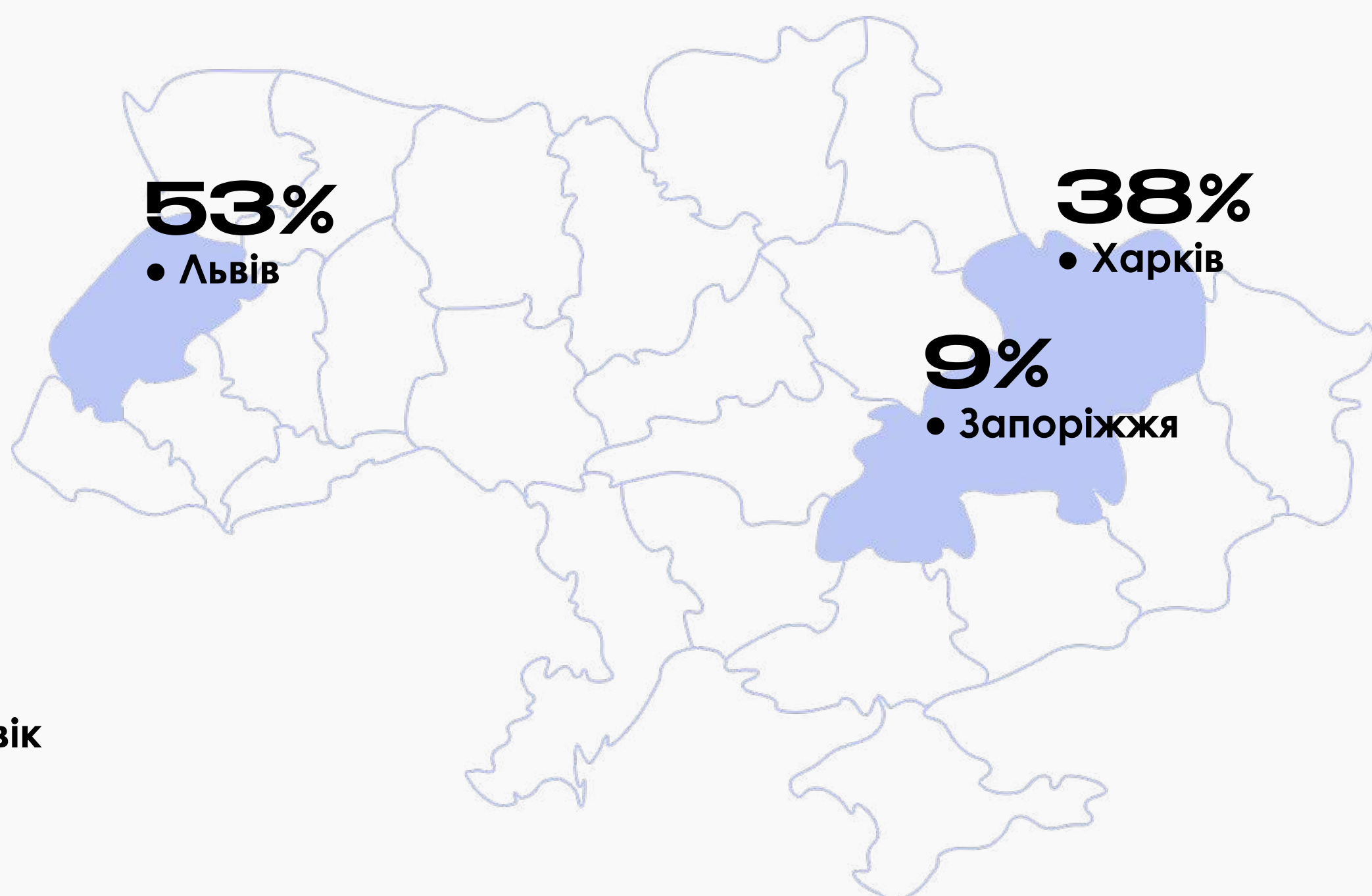
18%
матері

7%
сестри

7%
доньки



Зважаючи на різний соціальний статус, групи психосоціальної підтримки склалися з учасниць різних міст, професійних напрямків та вікових категорій (від **18** до **61+** років). Однак, найбільш важливою цифрою для нас є те, що **100%** цих жінок заслуговують на увагу та підтримку, для надання якої і було створено цей напрямок.



38
середній вік
учасниць

Ми розділили діяльність з 18 жінками, які такі наважились й взяли участь в проєкті, на три групи, аби мати змогу забезпечити більш індивідуальний підхід до потреб кожної та створити середовище, в якому можна отримати підтримку з жінками зі схожими викликами:

тихі зустрічі
для жінок, в
яких **ЧОЛОВІКИ**
з родини в
полоні

тихі зустрічі
для жінок, в
яких **ЧОЛОВІКИ**
з родини
безвісти
зниклі

тихі зустрічі
для жінок, в
яких **ЧОЛОВІКИ**
з родини
загиблі

ТОП 3 питання, що турбували жінок:

1. Тривожність
2. Як мати опору у собі
3. Як розібратися зі своїми емоціями та пошук ресурсу



Однак, незалежно від того, до якої конкретної групи належали учасниці, кожна з них мала змогу:

дослідити свої стан і запит

проаналізувати власні емоції та реакції на стрес

краще зрозуміти свої потреби, ресурси і зони контролю

навчитись турбуватись про себе та казати «ні»

покращити свої комунікативні навички

дослідити власні цінності та відрефлексувати пройдений шлях

Все це — за сприяння професійних психотерапевток з роками досвіду роботи в сфері:



• **Єфремова Наталія** (психологиня, психотерапевтка в гештальті, медіаторка та бізнес-тренерка)



• **Камєнєва Ольга** (вже 13 років, як лікарка-психотерапевтка, лікарка-психіатриня)



• **Міла Францен** (сімейна психотерапевтка з досвідом роботи понад 25 років)

Для **70%** жінок це був перший досвід отримання психологічної допомоги (**3** з них також отримали індивідуальну підтримку), й більшість почала цей шлях з запитом навчитись планувати життя в умовах невизначеності, керувати переживаннями, розуміти та усвідомлювати власні емоції та почуття. Станом на зараз, аналізуючи досвід роботи над цими завданнями, рівень задоволення отриманою підтримкою та ймовірність поради доєднатись до тихих зустрічей своїм близьким учасниці оцінюють на **90%**.

70% — краще усвідомлювати свої емоції та почуття

Більшість жінок діляться тим, що навчилися турбуватись про себе

60% — усвідомлювати власні ресурси та межі їх використання



Але тим фідбеком, який завжди найприємніше читати, є формування навколо учасниць груп підтримуючого кола спілкування.

Ірина, 38

Я навчилась прислуховуватись до свого тіла, своїх потреб, відстоювати свої кордони, відсіювати "непотрібних" людей.

Ольга, 31

Змогла відкритися і поговорити про свій біль. Отримала підтримку.

Марія, 36

Так, почала простіше ставитись до подій навколо; дослухатися до своїх потреб, любити себе; навчилась практикам, які допомагають розслабитися; відкрилося друге дихання до дій.

Олена, 45

Дякую за можливість роботи з психологами, за спілкування з жінками, які переживають те, що і я. Дякую за програму і звернення фокусу з важкої ситуації на себе, на свій розвиток, свої потреби, своє життя!

Тетяна, 27

Навчилась позитивно мислити, застосовувати дихання для подолання стресу, відчувати життя в кожній хвилині.

Надія, 58

Велика вдячність за організацію такої важливої роботи, за увагу до мене та інших жінок, за дуже потрібну і своєчасну підтримку.

Програма і робочий зошит «щоденничок»:



Запропоновані наступні кроки:

1. Розширити комунікаційну кампанію про групи серед каналів координаційного штабу у Харкові та Львові, використовуючи інсайти та результати попереднього досвіду пілотних груп у липні 2024 року*
2. Зробити спільний матеріал в ЗМІ щодо пілотного запуску і необхідності пошуку та отримання підтримки жінками.
3. Зібрати заявки та запустити з серпня нові групи.

*приклад комунікації



«Я змогла відкритися і поговорити про свій біль. Отримала підтримку» — Ольга, 38 років, учасниця тихих зустрічей

Відкрито запис на **БЕЗКОШТОВНІ групи психологічної підтримки** тихі зустрічі за чіткою програмою двічі на тиждень для:

- жінок, в яких чоловіки в родині в полоні
- жінок, в яких чоловіки в родині безвісти зниклі
- жінок, в яких чоловіки в родині загинув

На тихих зустрічах для жінок військових кожна жінка має змогу:

- ✓ дослідити свої стан і запит
- ✓ проаналізувати власні емоції та реакції на стрес
- ✓ краще зрозуміти свої потреби, ресурси і зони контролю
- ✓ навчитись турбуватись про себе та казати "ні"
- ✓ покращити свої комунікативні навички
- ✓ дослідити власні цінності та відрефлексувати пройдений шлях

Для 70% жінок-учасниць це був **перший досвід** отримання психологічної допомоги;

Більшість жінок діляться тим, що навчилися **турбуватись про себе**;

70% — краще усвідомлювати свої емоції та почуття;

60% — усвідомлювати власні ресурси та межі їх використання.

Відчуваєте потребу в такій підтримці?

Для попереднього запису заповніть анкету за посиланням: <https://tally.so/r/mBGvve>

ГО "Тиша" створює простір, де кожна жінка знаходить підтримку, розуміння та впевненість у власних силах, долаючи виклики разом.