

ADRA УКРАЇНА

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ

2024 / ЖОВТЕНЬ





Як допомагати ветеранам і не вигоріти самим — розповідають учасники корпоративного тренінгу ADRA Ukraine

Масштабний тренінг для команди ADRA Ukraine, на який з'їхалися співробітники з усіх куточків країни, відбувся 27-29 жовтня у місті Буча Київської області. Метою заходу було ознайомлення команди з актуальними викликами та стратегією організації щодо їх подолання й реалізації своєї місії.

Команда ADRA Ukraine зараз налічує 297 осіб, частина з них прибула особисто, а інші долучилися до тренінгу через онлайн-трансляцію. Мотиваційний та духовний виступ перед учасниками провів керівник ADRA Ukraine Леонід Рутковський. Радник президента ADRA Ukraine Костянтин Сич розповів про партнерську співпрацю з НГО «Healthy 360», яка спеціалізується на наданні психологічної допомоги. Оскільки один із ключових напрямків роботи ADRA Ukraine — реабілітація ветеранів війни та психологічна підтримка членів їхніх сімей, значна частина триденного тренінгу була присвячена саме цій темі, яку розкрила запрошена психолог і капелан Неля Куцак.

Тему протидії емоційному вигоранню висвітлила Анна Матвієнко, координаторка психосоціального напрямку ADRA Ukraine. Крім того, було оголошено про продовження навчання для працівників, які прагнуть освоїти основи реабілітації ветеранів. Починаючи з 15 листопада, щоп'ятниці відбуватимуться навчальні сесії з роботи з ветеранами для цивільних осіб.

Детальніше ознайомитися з основними темами, розкритими під час тренінгу, можна нижче:

• **Стратегія ADRA Ukraine: «Гуманітарні проєкти мають відповідати потребам людей і громад»**

Про стратегію благодійної організації ADRA Ukraine розповів Сергій Никифоров, директор департаменту з розвитку та партнерських відносин:

«ADRA Ukraine будує свою стратегію на основі актуальних потреб українців, які постраждали від війни. Ми активно беремо участь у засіданнях кластерів, таких як Protection (захист та підтримка) та Non Food Items (непродовольчі товари), а також співпрацюємо з головами ОВА, щоб глибше розуміти реальні потреби людей. Аналіз цих потреб може проводитися нашими проєктними менеджерами, аутсорсинговими компаніями або за участі місцевих громад. На основі отриманих даних ми шукаємо донорів для фінансування пріоритетних проєктів гуманітарної допомоги.

Сьогодні основними напрямками діяльності ADRA Ukraine є MHPSS (психологічна допомога та підтримка ментального здоров'я) і WASH (вода, гігієна та санітарія), у межах якого встановлюються станції очищення води та водонапірні башти. Важливим компонентом є також проєкт SCLR – програма мікрогрантів для громад, що сприяє їхньому розвитку.

Серед нових напрямків – протимінна діяльність, включно з навчанням дітей безпеки поведінки з вибухонебезпечними предметами, а також сільськогосподарські програми, адже сільське господарство є важливим сектором для України. Крім того, ми надаємо допомогу притулкам у підготовці до зимового періоду та розвиваємо інші важливі ініціативи.

Наша мета – забезпечити, щоб гуманітарні проєкти не лише відповідали базовим потребам людей, а й сприяли підвищенню якості життя в Україні. Ми прагнемо зробити нашу країну більш комфортною та безпечною для всіх».

• **«Healthy 360»: прибуток, що інвестується в благодійні справи**

У своєму виступі Костянтин Сич, радник президента ADRA Ukraine, розповів про важливість розвитку соціального підприємництва для довгострокової підтримки соціальних проєктів. За його словами, мета організації — підтримка малого і середнього бізнесу, який може стати донором для благодійних ініціатив ADRA Ukraine у майбутньому, коли донорська підтримка зменшиться.

Одним із прикладів соціального підприємництва є організація «Healthy 360», яка працює з психологічною підтримкою. Модель роботи організації передбачає безкоштовне надання психологічних сеансів, із можливістю подальших платних послуг для тих, хто готовий продовжити терапію. За словами К. Сича, весь прибуток інвестується в благодійні справи, що відповідає прозорим і законним принципам діяльності ADRA Ukraine.



За три дні тренінгу були підняті всі найважливіші теми по розвитку діяльності організації

Він порівняв модель «Healthy 360» з роботою інших неприбуткових організацій, де всі ресурси спрямовані на виконання місії. Основною метою є допомога людям, і «Healthy 360» стала першою організацією, з якою ADRA Ukraine встановила саме такі відносини, спрямовані на досягнення загального результату заради допомоги людям у різних форматах. Костянтин Сич наголосив, що з часом організація розширить фокус на фізичне здоров'я і реабілітацію, забезпечуючи комплексну допомогу громаді.

• Тренінг з психологічної підтримки: адаптація суспільства до потреб ветеранів

Практикуючий психолог і капелан Неля Куцак провела дводенний тренінг для працівників ADRA Ukraine, де поділилася знаннями з роботи з ветеранами та їх інтеграції в цивільне суспільство. Основною темою було подолання психологічного бар'єру між суспільством і ветеранами, а також розуміння специфічних потреб і особливостей ідентичності колишніх військових.

Адаптація суспільства та робота з травмою. Н. Куцак наголосила, що суспільству важливо прийняти реальність наслідків війни, адже це може допомогти знизити ризики поширення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед ветеранів. Вона підкреслила, що стрес і травма часто виникають через недостатнє розуміння суспільством особливостей ідентичності колишніх військових. Особливо важливо, щоб підхід до них ґрунтувався на повазі, а не на жалю, адже це допомагає забезпечити кращу інтеграцію в цивільне життя.

Розуміння ідентичності колишніх військових і цивільних. За словами ведучої тренінгу, ідентичність ветеранів часто заснована на навичках виживання та захисту, що може ускладнювати їхню адаптацію до цивільного середовища. Важливо, щоб суспільство бачило в ветеранах не лише «героїв» чи «жертв», а захисників зі своїм особливим досвідом і місією. Такий підхід допомагає не лише ветеранам почуватися краще в цивільному середовищі, а й сприяє профілактиці ПТСР.

Психологічна підтримка як запобігання ПТСР. Психолог також розповіла про особливі стратегії поведінки, які ветерани розвивають під час служби, і пояснила, що це не завжди ознаки ПТСР, хоч і може виглядати схоже. Розлад виникає, коли ці реакції заважають людині жити повноцінно. Н. Куцак поділилася дієвими техніками, що допомагають ветеранам почуватися в безпеці та уникати стигматизації як «травмованих».

Підтримка осіб, які повернулися з полону та зазнали втрат. Важливо обережно підходити до підтримки людей, які пережили полон, дотримуючись їхніх особистих меж і надаючи можливість вибору у всьому. Суспільство може допомогти, якщо буде зосереджуватись на підтримці та можливостях для цих людей, а не на їхньому статусі жертв. Також пані Неля наголосила на важливості не давати готових відповідей, натомість допомагати людям відкривати свої ресурси й знаходити нові можливості. Стабільна підтримка з боку оточуючих є ключем до адаптації.



Тренінг ADRA Ukraine об'єднав велику кількість працівників благодійності для спільного росту

Підтримка у процесі горювання. Психолог пояснила важливість супроводу під час горювання, який допомагає людині переживати різні етапи цього процесу. Особливо важливо уникати порівнянь чи знецінення чужих переживань. Справжня підтримка полягає у відкритому слуханні та створенні простору для спогадів про померлих, що може полегшити біль втрати.

Тренінг Нелі Куцак забезпечив працівників ADRA Ukraine цінними інструментами для ефективної підтримки ветеранів, цивільних і людей, що пройшли полон, тим самим сприяючи кращій адаптації суспільства до реалій війни та її наслідків.

• **Як протидіяти вигоранню. «Найбільша цінність — це люди, з якими ми працюємо»**

Анна Матвієнко, координаторка психосоціального напрямку ADRA Ukraine, під час свого виступу розповіла про явище емоційного вигорання та модерувала роботу в групах.

За її словами, емоційне вигорання найчастіше виникає у людей, які працюють з іншими людьми: медиків, педагогів, психологів та інших. В умовах постійного стресу в Україні цей синдром зачіпає близько 65% населення. Одним із ознак вигорання є ситуація, коли негативні емоції з роботи переносяться на близьких вдома.

Анна також розповіла про різні прояви вигорання — фізичні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові та соціальні. Учасникам було запропоновано обговорити у групах випадки, коли вони помічали ознаки вигорання у своїх колег, і знайти способи підтримки тих, хто його переживає.

Групова робота включала завдання: знайти щоденне заняття на 30 хвилин, яке приносить задоволення та допомагає відновити ресурс. А. Матвієнко підкреслила важливість турботи про власний ресурсний стан: «Ми можемо допомогти іншим тільки тоді, коли самі в ресурсі».

Анна також зазначила, що найбільша цінність, яку вона здобула в ADRA Ukraine, — це люди, з якими вона працює. У колективі, де зібрані різні типи особистостей, важливо будувати взаємодію так, щоб кожен міг проявити свої сильні сторони та сприяти загальному успіху.

Наостанок головуючий Опікунської Ради засновників ADRA Ukraine Віталій Кривой висловив подяку працівникам, які залишаються в Україні та невпинно виконують місію допомоги нужденним. Він навів біблійний приклад, де Ісус Христос нагодував тисячі людей, помноживши хліб і рибу, але саме учні роздавали їжу. «Так само й у нашому випадку: не ангели з неба, а ми покликані явити людям справедливість, співчуття та любов. Допомагаючи іншим, ми змінюємо й власне серце», — підкреслив Віталій Кривой.



Учасники тренінгу об'єдналися в молитві за мир в Україні та всьому світі

Статистика допомоги за Жовтень 2024 року

Напрямок діяльності	Кількість бенефіціарів	Кількість допомоги	Регіон допомоги	Ім'я донора
Продовольча допомога	223 963 особи	95 858 прод. наборів 484 160 буханок хліба	Харківська, Миколаївська, Херсонська області	Всесвітня продовольча програма ООН та ADRA Швейцарія
Юридична допомога	192 особи	192 консультації	Донецька, Київська, Черкаська області	Aktion Deutschland Hilft, Міністерство закордонних справ Чехії
Психологічна допомога	3 378 осіб	1 851 індивід. сеанс 1 089 групових сеансів 438 тренінгів	Вся Україна	Japan Platform, ADRA Японія, ADRA Швеція (RadioAid), ADRA Данія, Данське агентство міжнародного розвитку, Міністерство юстиції уряду Фарерських островів, Aktion Deutschland Hilft, Міністерство закордонних справ Чехії
Центри захисту ВПО	814 осіб	5 колективних центрів (прихистків)	Хмельницька, Житомирська, Полтавська, Дніпропетровська, Київська області	ADRA Швеція (RadioAid)
Підготовка до зими	550 домоволодінь	70 тонн паливних брикетів 240 павербанків 240 наборів гігієни	Миколаївська, Харківська області	Данське агентство міжнародного розвитку DANIDA
Соціальні перевезення	2 823 особи	135 рейсів	Дніпропетровська, Донецька, Запорізька, Херсонська області	Aktion Deutschland Hilft, Міністерство закордонних справ Чехії
Освіта	655 осіб	262 індивід. сеанс 337 групових сеансів 56 сеансів психотерапії	Львівська, Дніпропетровська, Київська, Херсонська, Полтавська області	ADRA Австралія
Вода, санітарія та гігієна	1 гімназія	1 станція очищення води	Миколаївська область	Церква Ісуса Христа Святих останніх днів
Фінансова допомога	477 осіб	5 151 600 грн	Миколаївська область	Данське агентство міжнародного розвитку DANIDA



ADRA Ukraine та Save Ukraine співпрацюватимуть для допомоги українцям, постраждалим від війни

Благодійна організація ADRA Ukraine та громадська організація [Save Ukraine](#) 10 жовтня підписали меморандум про співпрацю. Save Ukraine активно працює для порятунку та відновлення дітей і сімей, постраждалих від війни, а також для відбудови України.

Метою цієї співпраці є надання комплексної допомоги родинам, які були на окупованих територіях або вимушені покинути свої домівки через війну. Спільні зусилля організацій спрямовані на реалізацію проєктів, у межах яких ADRA Ukraine надаватиме психологічну підтримку сім'ям переселенців у Центрах Надії та Відновлення, створених Save Ukraine.

Організації планують спільно писати та впроваджувати проєкти для забезпечення ефективної допомоги постраждалим внаслідок війни.

Опубліковано: 10 / 10 / 2024

Новина на сайті:

<https://www.adra.ua/adra-ukraine-ta-save-ukraine-spivpracjuvatimut-dlja-dopomogi-ukraincjam-post-razhdalim-vid-vijni>



«Навчання, соціалізація та реабілітація». ADRA Ukraine допомагає фінансувати будівництво реабілітаційного центру на Тернопільщині

Благодійна організація ADRA Ukraine переказала 100 тисяч гривень на ремонтні роботи, що тривають у навчально-реабілітаційному центрі «Зоря надії» в місті Кременець, Тернопільської області. Центр був заснований громадською організацією «Зоря надії» з метою надання допомоги в реабілітації дітей, молоді з інвалідністю, ветеранів, родин загиблих на війні, а також інших осіб, постраждалих від війни. Зараз завершується будівництво великого приміщення центру, яке розпочалося у 2021 році. Завдяки коштам ADRA Ukraine вдалося придбати та встановити покриття для підлоги.

Алла Андрущук, керівниця ГО «Зоря надії» та ідейна засновниця центру, ділиться своїм баченням:

«Сьогодні в Україні тисячі людей з інвалідністю, багато з них перебувають у лікарнях, інші повернуться з війни. Наш центр створений для всіх, хто потребує реабілітації. Тут отримають допомогу і діти, і молодь, а також всі, хто потребує підтримки. З ними працюватимуть психологи, реабілітологи, фізичні терапевти, педагоги та соціальні працівники.

Ремонтні роботи в будівлі ще тривають, необхідно додаткове фінансування, і ми активно шукаємо кошти для завершення. Однак, ми плануємо відкрити центр з 1 листопада, хоча поки що не на повну потужність — спершу потрібно завершити роботи з вентиляцією та опаленням.

Ми щиро вдячні ADRA Ukraine за надану допомогу, яка дозволила нам виконати частину ремонтних робіт, і сподіваємося на подальшу плідну співпрацю».

Опубліковано: 24 / 10 / 2024

Новина на сайті:

<https://www.adra.ua/navchannja-socializacija-ta-reabilitacija-adra-ukraine-dopomagaie-finansuvati-budivnictvo-reabilitacijnogo-centru-na-ternopilshhini>



Представники ADRA Ukraine взяли участь у конференції Всесвітньої продовольчої програми ООН у Римі

З 23 по 25 жовтня делегація ADRA Ukraine взяла участь у 30-й міжнародній партнерській конференції **Всесвітньої продовольчої програми ООН** (ВПП ООН), що відбулася у Римі. До штаб-квартири ВПП ООН були запрошені директор департаменту розвитку та партнерських відносин Сергій Никифоров та операційний менеджер проєкту WFP Марина Потеха, які долучилися до розробки плану діяльності ВПП ООН в Україні на 2025-2027 роки.

Сергій Никифоров поділився враженнями: «Україна значно відрізняється від інших країн, де діє ВПП ООН, таких як Ємен чи Південний Судан. На відміну від них, в Україні функціонує банківська система, ринки працюють стабільно. Саме тому в деяких областях ВПП ООН вирішила перейти з дистрибуції продуктових наборів на виплату коштів бенефіціарам відповідно до категорії вразливості, що дає змогу населенню витратити кошти на будь-які товари чи послуги та значно покращує економічну ситуацію в громадах».

ADRA Ukraine, як одна з провідних гуманітарних організацій в Україні, висловила своє бачення щодо підтримки малого бізнесу та підвищення його спроможності до реалізації проєктів. Також обговорювалися питання локалізації допомоги. Конференція надала можливість представникам ADRA Ukraine поділитися своїм досвідом та продемонструвати результати роботи на маркетплейсі, вони знайомили учасників з іншими проєктами організації, окрім співпраці з ВПП ООН. Також ще один день був виділений для ВПП ООН, де співробітники виставили свої департаменти на маркетплейс та дали можливість більш детально проговорити всі нововведення та нюанси роботи в межах програми.

Опубліковано: 11 / 11 / 2024

Новина на сайті:

<https://www.adra.ua/predstavniki-adra-ukraine-vzjali-uchast-u-konferencii-vsesvitnoi-prodovolchoi-programi-onn-u-rimi>



Історія Юлії та Захара з Миколаївської області

Юлія — мати трьох дітей. З початком повномасштабного вторгнення життя її сім'ї сильно змінилось. Раніше в них був власний успішний бізнес та плани на майбутнє. Проте в один день все зруйнували.

Як тільки почались перші обстріли та напруження поступово зростало, Юлія з чоловіком вирішили виїхати з власного житла кудись, де буде спокійніше, адже в них троє дітей, і найменший хлопчик на той момент був ще зовсім маленьким. Спочатку вони опинились у батьків у селі. Проте напруження ставало все більшим, обстріли почастишали, і сім'я вирішила їхати ще далі. Таким чином вони опинились уже в Рівненській області. Там вони були доти, поки ситуація в їхньому регіоні не покращилась. Коли вже можна було повертатися, вони так і зробили. Проте вдома їх чекав сумний сюрприз. Приміщення, в якому родина будувала свій бізнес, було розбомблене разом зі всіма речами. Все погоріло. Здавалось би, в такій ситуації можна опустити руки. Адже справи всього життя більше не існує, а на руках маленькі діти, у країні постійна невизначеність. Проте родина Юлі не здалася. Вони за власний кошт потрошку почали відбудовувати приміщення, а згодом розпочали все заново.

На цей момент ситуація в житті цієї родини покращилась, проте вони все одно потребують підтримки, адже ситуація в країні нестабільна, це впливає на фінансове становище родини. Юлія та її молодший син Захарчик отримали набір від благодійної організації ADRA Ukraine за підтримки [Міністерства закордонних справ Данії \(DANIDA\)](#). У коробці були речі особистої гігієни, засоби для прання та прибирання і павербанк. Як каже сама жінка: «Гарні гігієнічні набори, і підгузки, і вологі серветки, все дуже необхідне. Це чимало коштує, і можна на цьому зекономити».

Юлія дуже вдячна, що ADRA Ukraine та її партнери не забувають про людей і допомагають їм в цій складній життєвій ситуації.



Історія Тетяни Торяник з м. Дніпро

Тетяна родом з міста Дніпро, де вона проживає й до сьогодні. Коли почалося повномасштабне вторгнення, то все це вона важко переживала морально. Також до тяжкого психологічного стану додалися проблеми в особистому житті.

Жінка мала стосунки з італійцем і повинна була вже переїжджати до нього. Вона багато працювала, збирала кошти, проте вони розійшлися, і Тетяна залишилася сам на сам зі своїми почуттями, образою, розбитими мріями та постійною тривогою в країні.

Усі ці обставини тягарем лягли на жінку й не давали їй жити щасливо та насолоджуватися кожним моментом.

«У мене був такий психологічний злам, що я ледве вижила в 2022 році», — розповідає Тетяна.

Проте ситуація змінилася на краще, коли жінка дізналася про тренінги від ADRA Ukraine за підтримки [Radiorhjalpen](#) та [шведського представництва ADRA](#) і почала їх відвідувати. Психологи проводили групові терапевтичні заняття, де вчили людей, як впоратися зі складними життєвими ситуаціями.

«Захід дуже корисний, і мені дуже подобається діяльність ADRA Ukraine, я вже не вперше на таких заходах, вони дуже допомагають», — ділиться жінка.



Історія Марії Городової з м. Буча Київської області

Марія Городова — психологиня, працює в благодійній організації ADRA Ukraine. Вона активно проводить різні тренінги та допомагає як дорослим, так і дітям.

«Щойно провела тренінг у 7-му класі на тему агресивності та конфліктності», — розповідає жінка.

Ця тема є актуальною завжди. Часто діти не вміють контролювати свої негативні емоції та не знають, як з ними впоратися. Також нерідко між підлітками виникають сварки, які потім можуть стати травматичним досвідом у спілкуванні з однолітками. Щоб цього не сталося, Марія навчає дітей, як діяти в конфліктних ситуаціях та що робити зі своєю агресією або агресією інших.

«Колись до мене звернулася мама двох близнючок, і одна з цих дівчаток дуже скаржилася на те, що в неї суїцидальні думки», — пригадує Марія.

Страшно навіть уявити, що відчувають батьки, коли їхні діти говорять такі речі. Звісно, мама дівчинки дуже хвилювалася за неї та боялася втратити свою доньку. На щастя, ця історія закінчилася добре. Як виявила психологиня, дівчинці не вистачало маминої уваги, і таким чином вона намагалася її привернути. Вона просто не знала, як правильно показати свої почуття, тому це призвело до таких страшних погроз та думок.

«Ми досі займаємося з цією дівчинкою, мама дуже вдячна та хоче, щоб ми і далі продовжували», — додає Марія.

Робота психолога дійсно важлива. Особливо, коли лунають сирени, вибухи, і тривога здається вже чимось звичним та нормальним для кожного. Проте такі речі не є нормою. І психолог може допомогти прожити та пережити ці складні моменти, щоб людина знову могла насолоджуватися своїм життям.



Читайте більше новин на нашому сайті

14 станцій очищення води встановила ADRA Ukraine у навчальних закладах і лікарнях Миколаївщини
01 / 10 / 2024

Японські донори провели моніторинг психологічної підтримки українців: лунали позитивні відгуки
03 / 10 / 2024

ADRA Ukraine та «Серце Азовсталі» об'єднали зусилля для підтримки ветеранів та їхніх сімей
04 / 10 / 2024

Евакуйовані мешканці Харківщини отримали ваучери на продукти за підтримки Церкви Ісуса Христа Святих останніх днів
10 / 10 / 2024

В Херсоні триває роздача хліба від Всесвітньої продовольчої програми ООН
14 / 10 / 2024

Гості з Данії відвідали громади Миколаївщини, де втілюються проєкти реконструкції та відновлення
21 / 10 / 2024

ADRA Ukraine передала гігієнічні набори та павербанки до села Осиново на Харківщині
21 / 10 / 2024

Жінки на тренінгу ADRA Ukraine психологічно відновлювались, малюючи майбутнє
25 / 10 / 2024



КОНТАКТ-ЦЕНТР

0 800 20 13 30

Неділя - четвер: 08:00 - 20:00
П'ятниця: 08:00 - 14:00
Субота: вихідний

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

+380 95 407 87 86

+380 95 407 88 16

+38 095 407 88 42

Понеділок - четвер: 09:00 - 17:00
П'ятниця: 09:00 - 14:00
Субота, неділя: вихідні

СКАРГИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

+38 073 170 72 71

Неділя - четвер: 08:00 - 20:00
П'ятниця: 08:00 - 14:00
Субота: вихідний



@adra_ukraine



@ADRA.Ukraine



www.adra.ua

Ви можете долучитися до благодійності підтримавши проекти ADRA Ukraine!



ПІДТРИМАТИ



ADRA