



ADRA UKRAINE



2025 / ТРАВЕНЬ



Ветеран — це не «герой» і не «проблема», а людина, яка має право відчувати

Поряд із психологічною допомогою, якої, ймовірно, потребує більшість українців, особливо актуальною в наш час є підтримка захисників, що повернулися з війни. Про допомогу саме цій категорії людей ми говоримо з Анною Матвієнко, координатором психосоціального напрямку ADRA Ukraine.

— Чим підтримка ветеранів як напрям ADRA Ukraine відрізняється від інших ініціатив для ветеранів?

— Наша благодійна організація підходить до підтримки ветеранів не як до окремої соціальної послуги, а як до життєвої траєкторії, що потребує комплексного супроводу. Ми не обмежуємося лише юридичними консультаціями чи психологічною допомогою — наш підхід гуманітарний, із глибоким фокусом на психоемоційний стан, родину, соціальну адаптацію, заснований на гідності, довірі й реальному розумінні людського досвіду війни.

Ми працюємо не тільки з самим ветераном, а й з його родиною, дітьми, дружиною, партнерами, які часто живуть поруч із травмою, але залишаються «невидимими». Ми працюємо з колегами ветерана, які не завжди розуміють, що за фразою «не можу в натовп» стоїть реальний досвід фронту. Ми залучаємо до роботи сусідів, місцеві громади, керівників ЦНАПів, шкіл, лікарень, — усіх, хто з ним стикатиметься у повсякденному житті.

Сильним елементом нашої моделі є групи взаємопідтримки — це простір, де можна не пояснювати, а просто бути почутим. Особливо ефективним є формат «рівний — рівному»: коли ветеран говорить з ветераном, на рівних, без оцінювання, із розумінням того, що не завжди потрібно «виправити», іноді достатньо бути поруч.

Підхід ADRA Ukraine — це про відновлення зв'язку між людиною і середовищем. Це не просто «допомога», це — супровід, адаптація, нові навички для мирного життя. Ми говоримо не мовою жалю, а мовою рівності та партнерства, де ветеран — людина з досвідом, гідністю і правом на повноцінне життя. І саме тому ми будуємо системну підтримку, а не одноразову акцію.



● Не «лікувати», а слухати та підтримувати

— Які психологічні труднощі найчастіше виникають у ветеранів після повернення з фронту?

— Поширена помилка — думати, що кожен ветеран обов'язково має посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це не так. Не кожен, хто бачив війну, має клінічну травму. Але кожен повертається іншим — навіть якщо не визнає цього одразу.

Серед найпоширеніших труднощів — підвищена тривожність, порушення сну, раптові спалахи гніву, соціальна ізоляція, емоційне відчуження. Та найглибшими часто виявляються втрата сенсу, відчуття непотрібності, порожнеча, коли мирне життя здається поверховим, а світ навколо — далеким і несправжнім.

Окремої уваги заслуговують флешбеки — раптові, нав'язливі спогади, що виникають не як думка, а як повне переживання події, ніби вона відбувається знову прямо зараз. Це можуть бути картинки вибуху, момент загибелі побратима, перебування під обстрілом. Людина в цей момент не контролює себе, бо психіка переносить її назад «на війну», в саме те місце, де був біль і загроза. Це не театральна сцена і не перебільшення — для неї це реальність, а не спогад.

Важливо розуміти: травма — це не тільки про обстріли, це і про взаємодію з людьми після повернення. Людина може травмуватися не стільки через війну, скільки через байдужість, осуд або відсутність підтримки в тилу, тобто «об людину». Саме тому ми в ADRA Ukraine працюємо не лише з ветеранами, а й із їхнім оточенням — щоб створити простір, де не треба «виживати», а можна просто жити.

— Як побудована робота психологів у проєкті: з чого зазвичай починається підтримка?

— Підтримка ветерана починається з найголовнішого — контакту, що базується на повазі, рівності й безпеці. Ми не нав'язуємо допомогу, не ставимо діагнози з порогу. Перший крок — це



індивідуальна зустріч, під час якої психолог знайомиться з людиною, її досвідом, поточним станом і запитом.

Далі йде первинна оцінка — не для «виявлення проблем», а для розуміння, з чим саме зараз живе ветеран. Це може бути психоедукація (щоб людина зрозуміла, що з нею відбувається), емпатійна бесіда, іноді — просто мовчання, яке дає спокій.

На основі цього формується індивідуальний план підтримки. Він може включати:

- індивідуальну терапію (когнітивно-поведінкову, тілесно-орієнтовану, EMDR та ін.)
- групи взаємопідтримки,
- залучення родини до процесу,
- роботу з агресією, тривогою, втратою,
- відновлення навичок спілкування, пошук нових сенсів і ролей.

Ми не «лікуємо» ветеранів як пацієнтів. Ми йдемо поряд, підтримуємо, допомагаємо зрозуміти себе у новій реальності та вибудувати нове внутрішнє опертя, що дозволить не просто виживати, а жити після війни.

— Які методики чи формати (індивідуальні, групові, тренінги) найефективніші у досвіді допомоги ветеранам?

— Найкращі результати дає поєднання різних форматів, адаптоване під потреби конкретної людини.

Індивідуальна терапія — це базова форма підтримки. Особливо ефективними для ветеранів є:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — допомагає працювати з тривогою, агресією, порушенням сну, негативними думками;



● Максим, ветеран, який отримав допомогу

● Заходи не тільки для дітей з ООП, а також для дітей з родин ветеранів





– EMDR — метод, що «перепакує» болісні спогади та знижує їхній емоційний вплив;

– тілесно-орієнтована терапія — дає можливість відновити контакт із тілом, заземлитися (повернутися в момент «тут і зараз»), зняти напруженість, яка роками «застрягала» в м'язах.

Групові формати — особливо групи взаємопідтримки «рівний — рівному» — дуже цінні для тих, хто звик тримати все в собі. Тут працює простий, але потужний принцип: ти не один. У групі ветеран не мусить нічого пояснювати — інші вже знають.

Тренінги з емоційної саморегуляції, робота з гнівом, дихальні практики, рухові техніки, відновлення навичок спілкування — це ті речі, які дають швидкий, помітний ефект і підвищують внутрішній контроль.

Іноді найсильнішим інструментом стає навіть не техніка, а просто безпечний простір, де можна бути не «героєм», не «проблемою», а людиною, яка має право відчувати і проживати. Саме такий простір ми й створюємо.

— Як ветерани реагують на можливість долучитися до таких програм?

— Вперше ветеран приходить з обережністю. А часто — з недовірою. «Прощупати».



● Діти ветеранів також потребують підтримки

Є внутрішній спротив, скепсис: «Навіщо мені це?», «Я впораюсь сам», «Мені не допоможе». У ветеранів сформована звичка тримати все всередині й покладатися лише на себе — і це не про гординю, а про виживання. Важливу роль відіграє тон комунікації. Якщо говорити пафосними фразами «я вас вилікую», «ми допомагаємо всім Героям», використовувати жалісний тон чи «психологічний жаргон» — людину втрачено ще до початку сесії. Але якщо це просто, по-людськи, гідно, без тиску й з повагою — бар'єри знижуються.

Дуже часто перший контакт ініціює дружина, мати, командир, побратим — хтось, хто вже пройшов цей шлях або просто довіряє. Інколи — це коротка розмова в коридорі, випадкове знайомство, зустріч у ЦНАПі чи на тренуванні. І саме з цього починається шлях: повільний, але справжній. Бо довіра — це не форма, це процес.



— Чи є особливі програми підтримки для дружин ветеранів? Для дітей? Як вони працюють?

— Так, у межах проєкту діють цільові програми підтримки для родин ветеранів — адже повертається з війни не одна людина, а вся родина змінюється разом із ним.

Для дружин та партнерок ми проводимо:

- групи взаємопідтримки, де жінки можуть поділитися досвідом, почути інших, зняти відчуття «я одна з цим»;
- індивідуальні консультації з психологами щодо емоційного вигорання, комунікації, підтримки себе;
- практичні тренінги: як реагувати на агресію, як говорити про травму, як будувати нову якість стосунків після фронту.

Для дітей діють програми, розроблені з урахуванням віку і форми переживання травми:

- арт-групи та ігротерапія — через малювання, казки, рух і гру дитина може безпечно висловити свій досвід;
- заняття на розвиток емоційного інтелекту;
- спільні сімейні активності, які відновлюють зв'язок між батьками й дітьми.

Наша головна мета — не «реабілітувати» родину, а створити простір, де кожен її член має право бути з почуттями, які є, і поступово рухатися до спокою, опори й нової близькості. Це вже не про виживання, а про життя. Навіть після війни.

— Чи є запит від державних структур чи інших НУО на обмін досвідом або масштабування вашого підходу?

— Так, і цей запит постійно зростає. Ми отримуємо звернення від урядових установ, громад, державних установ, інших неурядових організацій, які хочуть запровадити або посилити психосоціальну підтримку для ветеранів та їхніх родин.

Особливий інтерес викликає саме комплексний підхід ADRA, який поєднує індивідуальну психологічну роботу, групові формати, роботу з родинами, а також підготовку фахівців на місцях — соціальних працівників, психологів, волонтерів. У багатьох громадах бракує не лише ресурсів, а й розуміння, з чого починати. Тому ми не просто «ділимося досвідом», а супроводжуємо запуск програм, консультуємо, проводимо навчання, допомагаємо адаптувати моделі під локальні реалії.

Також є зацікавлення з боку державного сектору, особливо там, де відчувається кадровий дефіцит, емоційне вигорання фахівців або відсутність системної практики роботи з ветеранами. Ми співпрацюємо з громадами, які приймають велику кількість повернених з фронту військових, і допомагаємо створювати довкола них дружнє середовище — не тільки в сім'ї, а й у соціальних службах, закладах освіти, охорони здоров'я.

Цей запит — свідчення того, що суспільство дозріває до глибшого розуміння потреб ветеранів. Ми відкриті до партнерств, бо переконані: виклик повернення з війни — не індивідуальний, а національний. І лише разом можна створити країну, яка вміє дякувати не тільки словами, а й дією.



Кожна родина чекає на повернення не "героя", а чоловіка та батька

Статистика наданої допомоги за квітень 2025 року

Напрям діяльності	Кількість бенефіціарів	Кількість допомоги	Регіон допомоги	Ім'я донора
Продовольча допомога	222 682 бенефіціари	116 036 продуктивних наборів, 778 наборів консервів, 423 110 буханок хліба, продукти харчування для 2-х центрів захисту	Харківська, Миколаївська, Херсонська, Дніпропетровська, Львівська області	Всесвітня продовольча програма ООН та ADRA Швейцарія; AWW Deutschland, ADRA Німеччина та ADRA Чехія, Aktion Deutschland Hilft
Юридична допомога	50 бенефіціарів	-	Дніпропетровська, Київська, Житомирська області	ADRA Німеччина та ADRA Чехія, Aktion Deutschland Hilft
Психологічна допомога	3 318 бенефіціарів	2 487 індивідуальних занять 449 групових занять 382 тренінги	Вся Україна	Radiohjälpen та ADRA Швеція; ADRA Німеччина та ADRA Чехія, Aktion Deutschland Hilft; Уряд Канади та ADRA Канада
Центри захисту та підтримки	1 481 бенефіціар	11 центрів захисту	Житомирська, Полтавська, Дніпропетровська, Київська, Хмельницька, Чернігівська, Сумська, Миколаївська, Харківська області	Radiohjälpen та ADRA Швеція; Уряд Канади та ADRA Канада
Соціальні рейси	2 912 бенефіціарів	134 рейси	Дніпропетровська, Донецька, Запорізька, Херсонська області	ADRA Німеччина та ADRA Чехія, Aktion Deutschland Hilft
Освіта	27 бенефіціарів	Співфінансування навчання для 14 студентів Програма професійної радіолабораторії для 13 студентів	Львівська область	Німецька Школа «Schulzentrum Marienhöhe» та ADRA Німеччина
Освіта: психосоціальна допомога	610 бенефіціарів	187 індивідуальних занять 212 групових занять 110 сеансів психотерапії 101 заняття з надолуження освітніх втрат	Львівська, Дніпропетровська, Київська, Хмельницька, Полтавська, Вінницька області	ADRA Австралія
Грошова допомога	177 домоволодінь (604 бенефіціари)	6 523 200 € / 157 185 \$	Дніпропетровська, Харківська області	ADRA Японія та Japan Platform
Непродовольча допомога	2 домоволодіння (4 бенефіціари)	Гроші на тверде паливо 48 000 € / 1 156 \$ (24 000 € на домоволодіння)	Чернігівська область	Уряд Канади та ADRA Канада





У ФОКУСІ

У Золочеві на Харківщині мешканцям передали понад 600 продуктових наборів від Всесвітньої продовольчої програми ООН

10 квітня у смт Золочів Харківської області волонтери ADRA Ukraine провели роздачу продуктових наборів від Всесвітньої продовольчої програми ООН за підтримки швейцарського представництва ADRA. Допомогу отримали представники вразливих категорій населення — загалом було роздано 628 наборів.

Золочів розташований лише за 17 кілометрів від державного кордону, тож місцева громада постійно перебуває в зоні підвищеної небезпеки.

Опубліковано: 05 / 05 / 2025

Публікація на сайті:

<https://www.adra.ua/u-zolochevi-na-harkivshhini-meshkancjam-peredali-ponad-600-produktovih-naboriv-vid-vsесvitnoi-prodovolchoi-programi-onn/>





У ФОКУСІ

У Києві школярі з порушеннями зору навчалися керувати емоціями разом із ADRA Ukraine

14 травня у Спеціальній школі №4 Оболонського району м. Києва (Пуща-Водиця) відбувся психологічний тренінг «Як впоратися з негативними емоціями», організований командою ADRA Ukraine. Участь у заході взяли 18 семикласників – дітей із порушеннями зору.

Тренінг провела психологиня ADRA Ukraine Наталія Конопкіна. У доступній та ігровій формі школярі дізнавалися про емоційне мислення, вчилися детективному мисленню, що допомагає знайти реалістичну, адаптивну думку, яка впливає на стан, настрій та поведінку. Також навчалися застосовувати вправи з саморегуляції та знаходити власні ресурси.

Особливим моментом стала творча вправа: учасники виготовляли символічну поробку про свій внутрішній ресурс, обираючи кольоровий папір відповідно до власного емоційного стану.

Захід відбувся в межах проєкту за підтримки шведського представництва ADRA та благодійної організації Radiohjälp.

Опубліковано: 15 / 05 / 2025

Публікація на сайті:

<https://www.adra.ua/u-kiievi-shkoljari-z-porushennjami-zoru-navchalisja-keruvati-emocijami-razom-iz-adra-ukraine/>





У ФОКУСІ

Склад ADRA Ukraine в Ізюмі постраждав від удару дрону: знищено гуманітарну допомогу від ВПП ООН

30 травня близько п'ятої ранку внаслідок нічного обстрілу в місті Ізюм Харківської області постраждав склад гуманітарної допомоги ADRA Ukraine. У склад, де зберігалися продуктові набори від Всесвітньої продовольчої програми ООН (WFP), влучив бойовий дрон-камікадзе.

На момент атаки на складі перебувало 4 906 продуктових наборів. Унаслідок влучання в стіну будівлі виникла пожежа, яка знищила велику кількість гуманітарного вантажу. Крім того, пошкоджено вантажні автомобілі ADRA Ukraine, що знаходилися на території. На момент удару на складі перебував лише один охоронець — він не постраждав.

Завдяки оперативному втручання пожежників пожежу вдалося загасити. Остаточну оцінку масштабів пошкоджень здійснить комісія Всесвітньої продовольчої програми ООН.

Опубліковано: 31 / 05 / 2025

Публікація на сайті:

<https://www.adra.ua/sklad-adra-ukraine-v-izjumi-postrazhdav-vid-udaru-dronu-znishhenogumanitarnu-dopomogu-vid-vpp-oon/>





ІСТОРІЯ

Валентина Ваценко с. Посад-Покровське, Херсонська область

На початку повномасштабного вторгнення в Херсонській області було дуже гаряче. Постійні обстріли та вибухи сильно налякали людей. Тому Валентина з чоловіком ненадовго виїхали в інше, безпечніше місце, але згодом повернулися.

Проте їх чекало розчарування. Замість рідного дому — лише руїни.

«Вікна, двері вибиті. Кухня вигоріла, наче її й не було. У хаті — купа сміття, неможливо підійти», — розповідає Валентина.

Залишилися лише стіни та дах. Проте діватися нікуди — це єдине житло, яке має родина. Саме тому вони почали його відновлювати.

Складнощів було чимало. Пенсія хоч і є, але замала, щоб забезпечити всі потреби. Проте потроху житло відновлювалося, і зараз родина вже повноцінно там проживає.

Щоб трохи зекономити кошти, родина завела господарство. Вони вирощують курчат, а також доглядають за городом, де росте багато овочів та зелені.

У наш час Валентина та її чоловік регулярно отримують допомогу від ADRA Ukraine, Всесвітньої продовольчої програми ООН та швейцарського представництва ADRA. Ці харчові набори дуже допомагають людям. Завдяки їм жителі села завжди мають що їсти.

«За допомогу — велике спасибі! Вона суттєва, ми не голодуємо», — каже Валентина.

Квітень 2025





ІСТОРІЯ

Сергій Стародубець м. Миколаїв

«У нас дуже важка ситуація, і ми дуже вдячні, що нам надали таку допомогу», — розповідає Сергій. Чоловік уже на пенсії, має інвалідність через діабет. Щодня йому доводиться приймати різні ліки, щоб хоча б трохи полегшити свій стан.

Здавалося б, що може бути складніше? Але відповідь невтішна: дружина Сергія також хвора — у неї ниркова недостатність. Їй постійно потрібні дорогі ліки для підтримки життя. Жінка регулярно їздить до лікарні на процедуру діалізу, але їй важко переносити дорогу в автобусі — там вона часто втрачає свідомість. Сергій дуже переживає за неї й піклується, тому, коли має змогу, відвозить її на власному авто. Паливо коштує недешево, і не завжди родина має кошти, щоб заправити машину, але вони намагаються економити, де це можливо.

Дійсно, усе це звучить як страшний сон. Пенсія Сергія становить 3900 гривень — це майже вдвічі менше, ніж вартість лише одного медикаменту для його дружини. **«Нам кожен місяць дорогий — за життя боремося», — зі сльозами на очах каже чоловік.**

Сергій щодня робить усе, що від нього залежить, аби його дружина вижила. Він бореться разом із нею. Чоловік дуже вдячний, що йому розповіли про благодійну організацію ADRA Ukraine та цей проєкт, завдяки якому він зміг отримати фінансову допомогу. Сергій не міг стримати сліз, коли розповідав про своє життя та отриману підтримку.

Сергій щиро вдячний за те, що Japan Platform, ADRA Японія та ADRA Ukraine та її партнери не забувають про мирне населення України й піклуються про кожного, хто звертається. Для родини Стародубець із Миколаївщини така підтримка — життєво необхідна!

Травень 2025





ІСТОРІЯ

Тетяна Кожух Дніпропетровська область

Тетяна працює вчителькою української мови в школі невеличкого села Любимівка на Дніпропетровщині. Ситуація в регіоні досі залишається напруженою — діти часто чують вибухи та сигнали повітряної тривоги, що, безумовно, впливає на їхній моральний і психологічний стан.

Щоб хоч трохи потішити учнів і підтримати їх у цей непростий час, школа разом із благодійною організацією ADRA Ukraine (проект WMT Ukraine) організувала для школярів поїздку до сусіднього міста. Це була чудова нагода для дітей побачити щось нове, адже багато з них ще жодного разу не залишали меж рідного села.

«Сьогодні було організовано поїздку до міста Кропивницький з метою трохи розважити дітей, відволікти їх від напруженої ситуації, покращити їхній психологічний і емоційний стан», — розповідає вчителька Тетяна з теплом і турботою в голосі.

У подорож поїхали діти з різними життєвими історіями. Хтось — активний учень, переможець конкурсів і олімпіад, а хтось — дитина, яка втратила рідних або близьких людей. Для них ця подорож стала справжньою можливістю бодай ненадовго забути болісні спогади.

«Ніхто не залишився без уваги», — з усмішкою додає Тетяна.

Завдяки цій поїздці кожна дитина відчула, що про неї пам'ятають, що вона важлива й не одна. Такі події надзвичайно потрібні сьогоднішнім школярам — у час, коли відчуття безпеки практично відсутнє. Діти були щиро вдячні за цю мандрівку, адже для багатьох із них вона стала найяскравішим спогадом і назавжди залишиться в пам'яті!

Квітень 2025





БІЛЬШЕ НОВИН

Мешканці Дніпропетровщини отримають грошову допомогу від ADRA Ukraine
07 / 05 / 2025

Ділилися підтримкою і малювали: ADRA Ukraine провела захід для мам у Чернігові
08 / 05 / 2025

Психологічний тренінг у Житомирі поєднав мистецтво, музику і шлях до себе
09 / 05 / 2025

Тренінг для команд швидкого реагування: працівники ADRA Ukraine підвищували кваліфікацію в Словаччині
13 / 05 / 2025

Гуманітарна місія ADRA Ukraine і ВПП ООН зазнала дрової атаки в Херсонській області
16 / 05 / 2025

У Житомирському магістраті відзначили День вишиванки та родини заходами з підтримки ментального здоров'я
20 / 05 / 2025

Весняна акція в Хмельницькому об'єднала мистецтво, психологію та сімейні цінності
20 / 05 / 2025

Тренінг у Чернігові допоміг підліткам побачити свої сильні сторони й повірити в себе
20 / 05 / 2025

ADRA Ukraine наближає психологічну допомогу до шкіл у віддалених громадах
20 / 05 / 2025

Керівник ADRA Ukraine привітав ліцей «Академія мудрості» з десятиріччям та анонсував новий проєкт
23 / 05 / 2025

Понад 150 осіб пройшли тренінги з психосоціальної підтримки на Дніпропетровщині
23 / 05 / 2025

Підтримка для кожного: психологиня ADRA Ukraine взяла участь у круглому столі в Хмельницькому
27 / 05 / 2025





КОНТАКТИ

КОНТАКТ-ЦЕНТР

0 800 20 13 30

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

ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА

+380 95 407 87 86
+380 95 407 88 16
+380 95 407 88 42

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

СКАРГИ ТА ПРОПОЗИЦІ

+380 73 170 72 71

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



[@adra_ukraine](https://www.instagram.com/adra_ukraine)



[@ADRA.Ukraine](https://www.facebook.com/ADRA.Ukraine)



www.adra.ua

Ви можете долучитися до благодійності, підтримавши проекти ADRA Ukraine!

ПІДТРИМАТИ



Дякуємо за вашу підтримку!