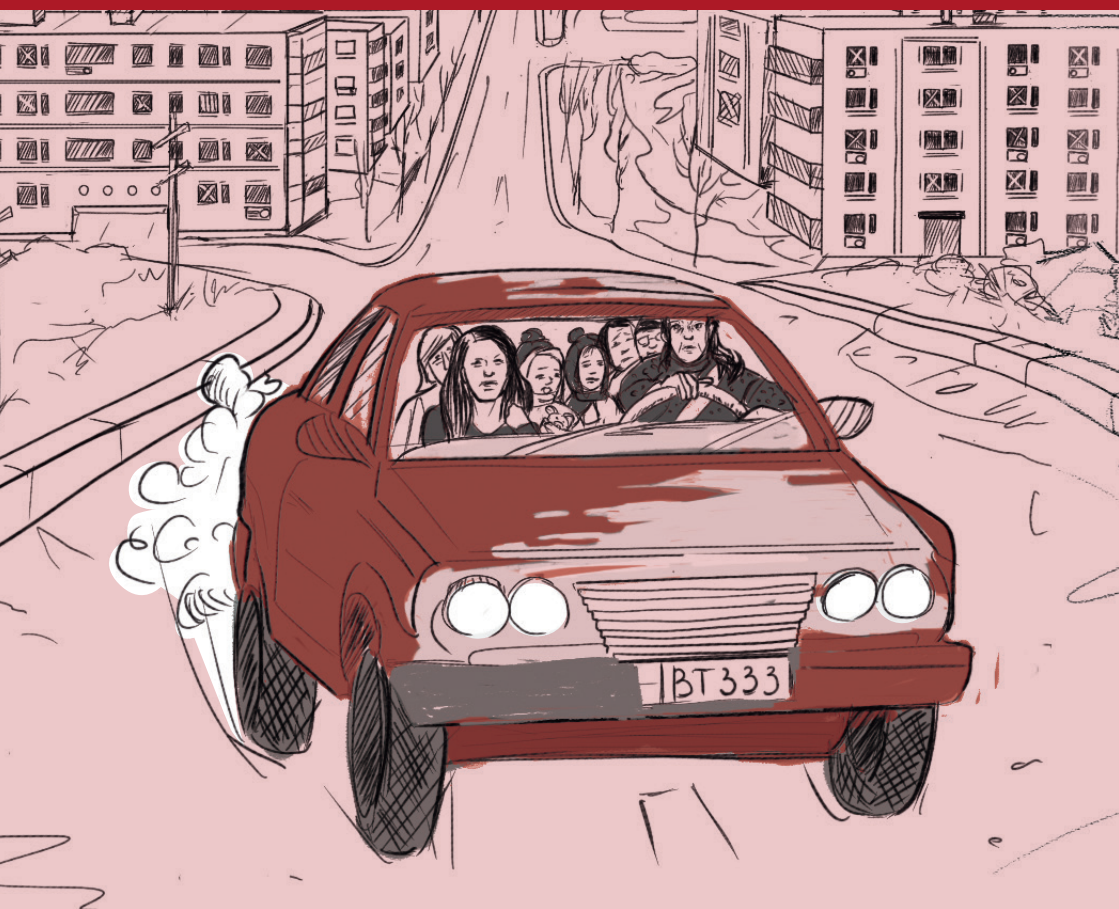


ГОЛОС УКРАЇНСЬКИХ МАТЕРІВ, ЯКІ ПОКИНУЛИ ДІМ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ



Брошуру створено Данською радою у справах біженців (DRC) завдяки фінансуванню від Фонду Оле Кірка. Проте висловлені тут погляди і думки належать лише автору/авторам і не обов'язково відображають позицію Фонду чи DRC.

Зверніть увагу: знак зірки () біля імен означає, що вони були змінені заради захисту ідентичності.*

Ілюстрації: Катерина Циганкова

ВСТУП

На Заході України фахівці з психосоціальної підтримки Данської ради у справах біженців (DRC) провели серію тренінгів для понад сотні одиноких матерів. На сесіях учасниці підвищували свою емоційну обізнаність, навички управління стресом, а також навчались практикам позитивного виховання дітей та методів вирішення конфліктів. Психологи також інформували про заходи щодо запобігання сексуальній експлуатації, а також гендерно зумовленому насильству.

Заключною вправою з кожною групою був сторітелінг (розповідання історій). Учасницям пропонували описати свою подорож, вирушити у яку їх змусила війна, або ж будь-яку іншу важливу для них історію. Вони залюбки погодились, бо хотіли, щоб ці історії були почуті. Ці «голоси матерів», написані ними самими, а також декілька більш розлогих інтерв'ю та історій зібрані у брошурі, яку ви тримаєте в руках.

Після завершальної сесії психологічної підтримки для матерів презентували інші програми DRC, за якими жінки могли отримати підтримку. Це, наприклад:

- реєстрація на отримання гігієнічних наборів чи фінансової допомоги;
- надання індивідуальної допомоги з соціально-правового захисту;
- індивідуальні юридичні консультації, наприклад, на теми, пов'язані з доступом до соціальних виплат, працевлаштуванням тощо.

Такий інтегрований підхід дозволив надати їм більш комплексну допомогу. Після завершення сесій психологічної підтримки для забезпечення безперервної комунікації між матерями для груп також створили закриті чати в соціальних мережах. Це допомогло учасницям продовжити спілкування та стати «колом підтримки» одна одній.

Організація та проведення сесій психологічної підтримки стали можливими завдяки фінансуванню від Фонду Оле Кірка.

ПОДОРОЖ КАТЕРИНИ З ПРИФРОНТОВОГО ХЕРСОНА

Війна завжди залишає шрами, чи то фізичні, чи душевні. Тим, хто пережив важкі бої в містах чи селах, де вони вирости і прожили все своє життя, важко знову відчувати себе в безпеці навіть далеко від лінії фронту.

Катерині* 35 років і зараз вона живе в місті Новий Розділ Львівської області, куди переїхала з Херсону. Ми зустрічаємось з нею одразу після тренінгу з психологічної підтримки, який складався з 6 сесій. Остання сесія була зосереджена на сторітелінгу, де учасників заохочували розповідати про свій життєвий досвід і Катерині було що розповісти.

Наприклад, як її рідне місто було під обстрілами, і вона бачила вибухи з вікон своєї квартири, що виходили на місцевий аеропорт у селі Чорнобаївка, який сильно бомбардували в перші місяці військового наступу Російської Федерації. Вона може розповісти вам про вертольоти, які прилітали і бомбардували місто. Або про те, як вона відвела своїх хлопчиків, п'яти і дев'яти років, у захаращений підвал-бомбосховище. Вони ховалися там, бо Катерина не знала, що робити, коли твоє місто обстрілюють, вона була в жаху. «Я не знала, з якого боку летіли ракети і де ми можемо бути в безпеці. Всі, хто мав машину, втекли, але у нас її не було, і ми не могли виїхати з міста», — розповідає вона.

Після двох тижнів перебування у притулку її молодший син Іван* почав кусати щоки. Катерина думала, що це стоматит, але в лікарні біля притулку лікар сказав їй, що так Іван реагує на стрес.

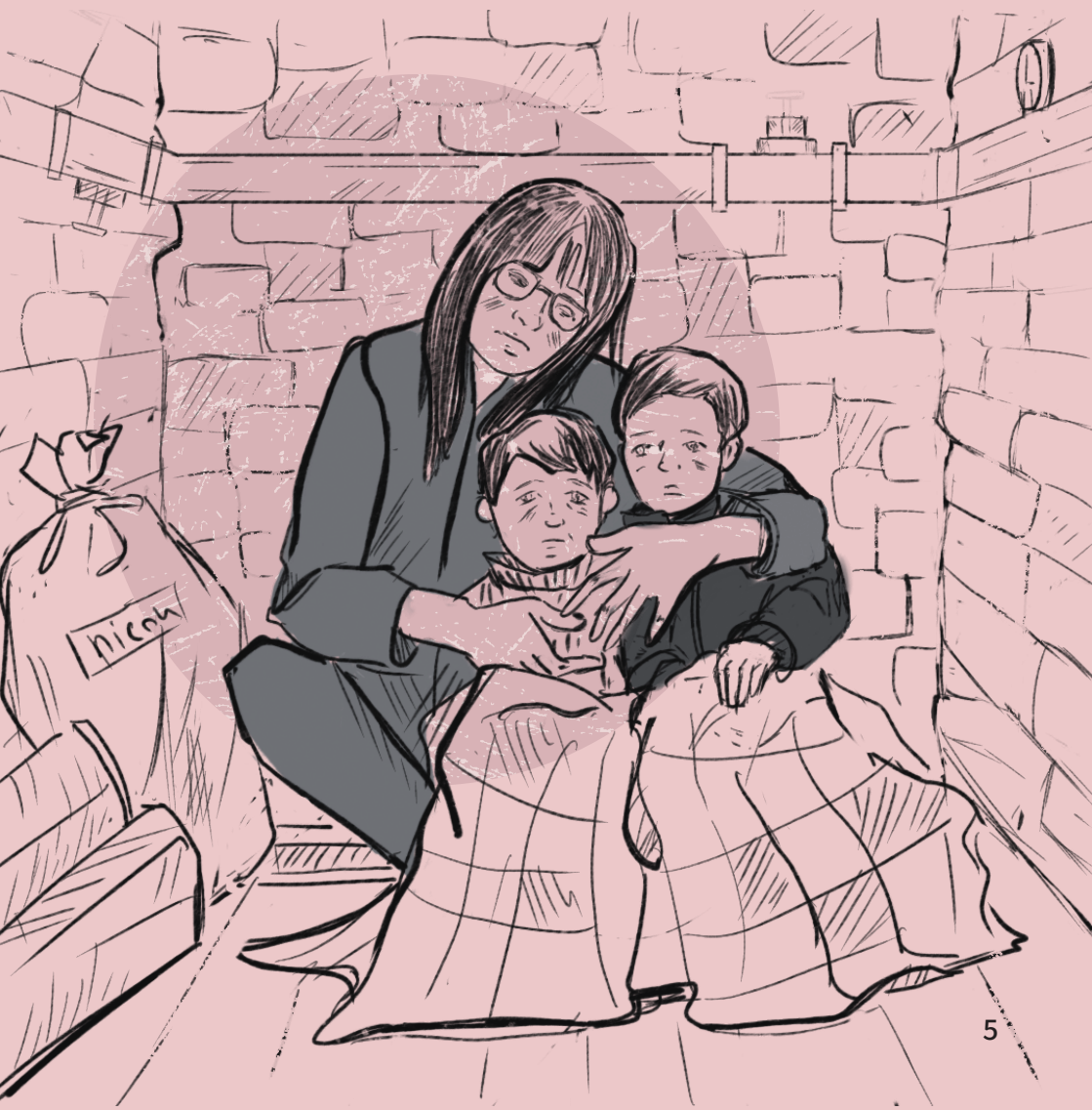
«Я вирішила залишитися з дітьми в лікарні. Я подумала, що краще бути поруч з лікарями — вони зможуть надати першу допомогу в разі травми. Але там діти бачили, як привозили і носили коридорами багато важкопоранених», — додає Катерина з тремтінням у голосі.

Вона розповідає, що вже за тиждень почала адаптуватися до ситуації, розуміти, де і коли можна ходити. На той момент Херсон вже був поза контролем українського уряду, але Катерина думала, що вони зможуть сховатися і перечекати бойові дії. Все змінилося, коли в її двері постукали російські солдати.

«Вони шукали людей, зазначених у списках, і могли забрати всю сім'ю, коли знаходили. Тоді я зрозуміла, що мені загрожує небезпека навіть не від ракет. Я почала шукати спосіб вибратися з міста», — каже вона. Однак, щоб заплатити за евакуацію машиною, треба була готівка, а в банкоматах її вже не було. Катерині пощастило, що її подруга продала свою машину напередодні військового наступу і змогла позичити їй необхідну суму.

«Було дуже страшно. Коли виїжджала двоюрідна сестра, тоді сусідні машини обстріляли. Але ми доїхали без інцидентів, якщо не рахувати блокпостів. Ми виїхали 6 квітня. Спочатку поїхали до Миколаєва, проїхали понад 40 блокпостів. Потім на таксі поїхали до Одеси, тому що Миколаїв сильно обстрілювали. Звідти ми поїхали потягом до Львова, де зустрілися з нашим другом. Хоча дорога зайняла кілька днів, здавалося, що минув місяць», — розповідає Катерина, і в неї починають здригатися руки.

Вона боялася залишатися у великому місті, адже він також міг стати мішенню для ракет, тому вирішила поїхати до Нового Роздолу. «Це було імпульсивно і не обдумано, ми просто тікали. Навіть коли ми приїхали до Нового Роздолу, ще 2-3 місяці я відчувала, що мушу тікати», — додає вона.



Час відпустити стрес

У цьому місті Данська рада у справах біженців (DRC) провела сесії психологічної підтримки для Катерини та 11 інших матерів, які покинули домівки через війну. Заняття були спрямовані на підвищення ресурсів, стресостійкості, вирішення конфліктів та розуміння емоційних станів. Шість занять — це мінімум для того, щоб надати людям психологічну підтримку та підвищити їхні механізми подолання труднощів та емоційну обізнаність. Загалом, завдяки фінансуванню від Фонду Оле Кірка, DRC охоплює такою підтримкою більше сотні одиноких матерів на Заході України.

«Наша мета — трохи стабілізувати людей, щоб вони почувалися комфортно. Коли переселенці приїжджають сюди, часто вони не спілкуються один з одним. Завдяки таким заняттям вони знайомляться і стають колом підтримки один для одного. Наприклад, починають ділитися порадами, де хороший дитячий садок, де гарний вчитель, чи де знайти додаткові заняття для дітей», — пояснює Степан Пасичник, фахівець DRC з психосоціальної підтримки.

Катерина каже, що такі сесії допомагають їй адаптуватися до нових умов. Її діти також потроху адаптуються, і завдяки психологічній підтримці Іван перестав кусати щоки.

«Програми психологічної допомоги дуже потрібні. Під час таких тренінгів я розслаблююся і відпочиваю. На кожному занятті був час для релаксації, коли ми відпускали стрес. Наприклад, коли ми плели дерево або щось малювали, виникали позитивні асоціації. Поступово усвідомлюєш, що є й інші речі, окрім війни та страху. Я «перемикалася», як це роблять діти. У такі моменти зникає тривога і з'являється внутрішній ресурс», — каже Катерина, описуючи сесії підтримки.

Їй також сподобалося, що тренінг проходив у групі інших матерів-переселенців. Вони разом сміялися, і це допомагало зняти напругу. «Ми більше дізналися одна про одну, і я зрозуміла, що я не одна, що навколо є такі ж люди, як і я, і у нас однакові проблеми. Ми ділилися своїм баченням виходу з ситуації, що склалася», — додає вона.

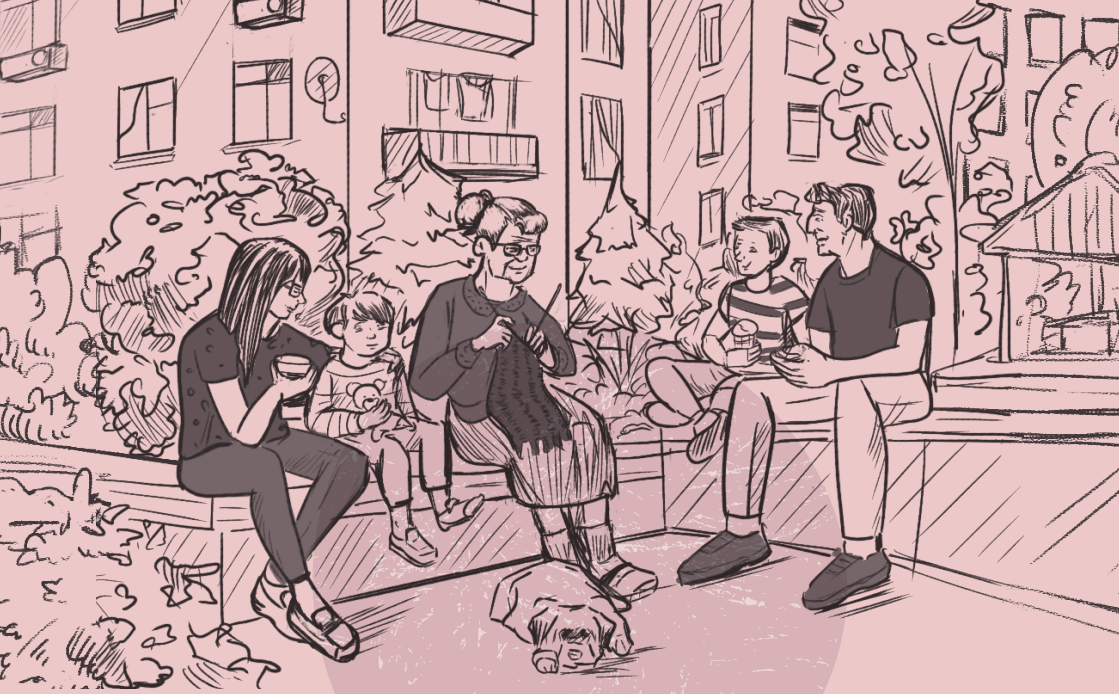
Непереборне бажання повернутися додому

У Новому Роздолі зараз відносно спокійно. Востаннє сюди прилітала ракета у жовтні 2022 року, пошкодивши церкву на околиці міста. Однак Катерина не відчуває тривоги, адже немає жодних гарантій, що сьогодні чи завтра в місто знову не влучить ракета — ЗМІ повідомляють про щоденні обстріли України.

«Я розумію, що я не в безпеці. Навіть якщо я думаю про можливість працювати у Львові... Я боюся, що діти тут залишаються самі. Я не хочу залишати їх ні на день, страшно подумати, що зі мною чи з ними може щось статися, коли ми будемо окремо», — каже Катерина.

У Херсоні вона заробляла, проводячи соціологічні опитування. Маючи двох дітей, вона не могла приділяти роботі багато часу, тому підробляла по кілька годин на день. Взагалі, Катерина має освіту інженера-метролога і до декрету працювала на Херсонському водоканалі.

«Зараз я не працюю, тому що мені потрібно доглядати за дітьми, забирати їх зі школи чи садочка. Тому живу на виплати для ВПО. Але планую знайти роботу кравчині, вже пройшла спеціальні курси і хочу заробляти на ремонті одягу. Треба ж якось пристосовуватись», — каже вона.



Останній Моніторинговий звіт щодо соціально-правового захисту, проведений DRC у липні-вересні 2023 року, показує, що обмеженість можливостей заробітку є основною проблемою серед опитаних домогосподарств. 18% респондентів опинилися без роботи та активно шукають роботу, причому цей показник зростає до 28% у Львівській області та 26% серед респондентів з числа ВПО. За даними Управління ООН з координації гуманітарних справ, у Львівській області 5000 ВПО зареєструвалися в обласному центрі зайнятості.

Основними факторами, що сприяють безробіттю, були названі брак можливостей для працевлаштування (60%), за ними йдуть обов'язки, пов'язані з домашньою роботою та доглядом за дітьми (21%), а також фізичні вади або обмеження (12%). Серед одиноких матерів значна частка (39%) зауважили, що хатня робота та догляд за дітьми є ключовим фактором, який впливає на їхню зайнятість.

Хоча Катерина намагається адаптуватися до нового міста, вона мріє повернутися додому. Там у неї є квартира і дача під Херсоном. Тим не менш, поки місто щотижня обстрілюють та гинуть люди, вона залишається на Заході України.

«Я хочу додому, навіть якщо там нічого не залишилося. Це моя земля, я там виросла, і мої діти завжди говорять про Херсон. У нас була дача, де росло багато фруктових дерев: яблуні, груші, вишні, горіхи. У нас там були виноградники, я вирощувала полуницю. Восени 2021 року я якраз висадила саджанці полуниці. У мене було налагоджене життя», — каже вона.

Проте найбільше вона сумує навіть не за квартирою, будинком чи садом, а за рідними, друзями та сусідами. Їй не вистачає тепла, яким вони ділилися, коли всі збиралися біля під'їзду будинку і розмовляли весь вечір. Всі вони були «її людьми», і вона сподівається, що одного дня знову зустрінеться з ними в мирному Херсоні.

МАРТА* З ЗАПОРІЖЖЯ, 41 РІК. ЗАРАЗ ЖИВЕ У ЛЬВОВІ.

«Зі мною тут Ольга*, старша донька. Їй 16, вона пішла вчитись на швачку у Львові. Ще двоє дітей 13 та 11 років за кордоном з колишнім чоловіком. Поки я у була Львові, він розлучився зі мною без мого відомо, позбавив мене батьківських прав і вивіз їх в Німеччину [чоловіки, у яких є троє дітей можуть виїжджати за кордон з України]. Зараз я розбираюсь з юристами DRC, що можна зробити.

З Запоріжжя ми виїхали, коли почались активні бойові дії. Ми бачили, як обстрілювали аеропорт і завод поруч — це було у двох кілометрах від нас. Просто бачили це у вікно, нас аж підкинуло. Ми тоді були у гостях в містечку біля аеропорту і від вибуху повилітали вікна, двері.

Тоді вирішили виїжджати — зібралися і їхали евакуаційним потягом Запоріжжя-Львів. Їхали по 14 людей в купе, це була дуже важка дорога.

Вдома залишилась квартира, але вона вже також постраждала від обстрілів: вилетіли вікна і двері пошкоджені. Район, де розташована наша квартира дуже часто обстрілюють, бо він розташований на виїзді траси Москва-Сімферополь. Це поруч Орхів, Мелітополь. Коли кажу «часті обстріли» — це через день.

Запоріжжя стало порожнім — усі сусіди виїхали

У Запоріжжі я працювала у магазині, продавала одяг. Як тільки ми приїхали у Львів, влаштувалась кухарем. Півроку там пропрацювала, але потім ми мали покинути прихисток, де жили, і через ЦНАП нас направили у модульне містечко.

Ми живемо у кімнатці 9 метрів з чужими людьми. Тут морально, психологічно важко: багато різних людей, з якими доводиться дуже тісно спілкуватися. У березні [2023 року] буде майже рік, як ми тут проживаємо. Проте зняти окреме житло немає можливості і доводиться жити у таких умовах.

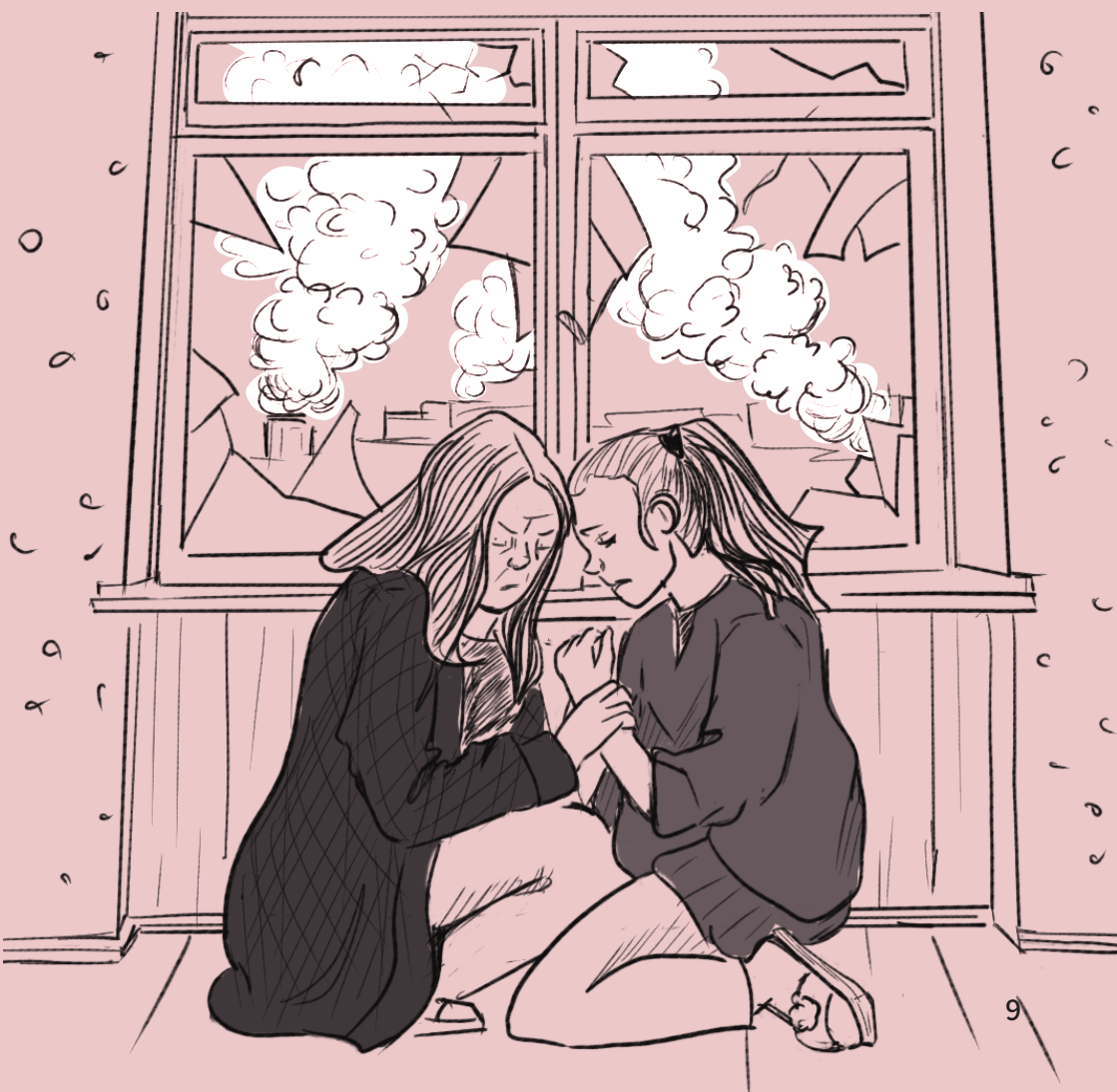
Було добре пройти тренінг DRC — ми тоді тільки освоювались і нам було важко. Я побачила оголошення, де були теми занять «Як справитись з панічними атаками», «Як знайти спільну мову з дітьми» тощо, стало цікаво і я вирішила долучитись.

Переселенцям зараз дуже потрібна така допомога. Люди пережили стрес у себе, далі переїзд і зараз вони перебувають у чужих містах. Треба допомагати адаптуватись і такі сесії зараджують. Не кожен може самостійно справитись у таких ситуаціях. Тут багато нових людей і необхідно шукати до них підхід, знаходити спільну мову.

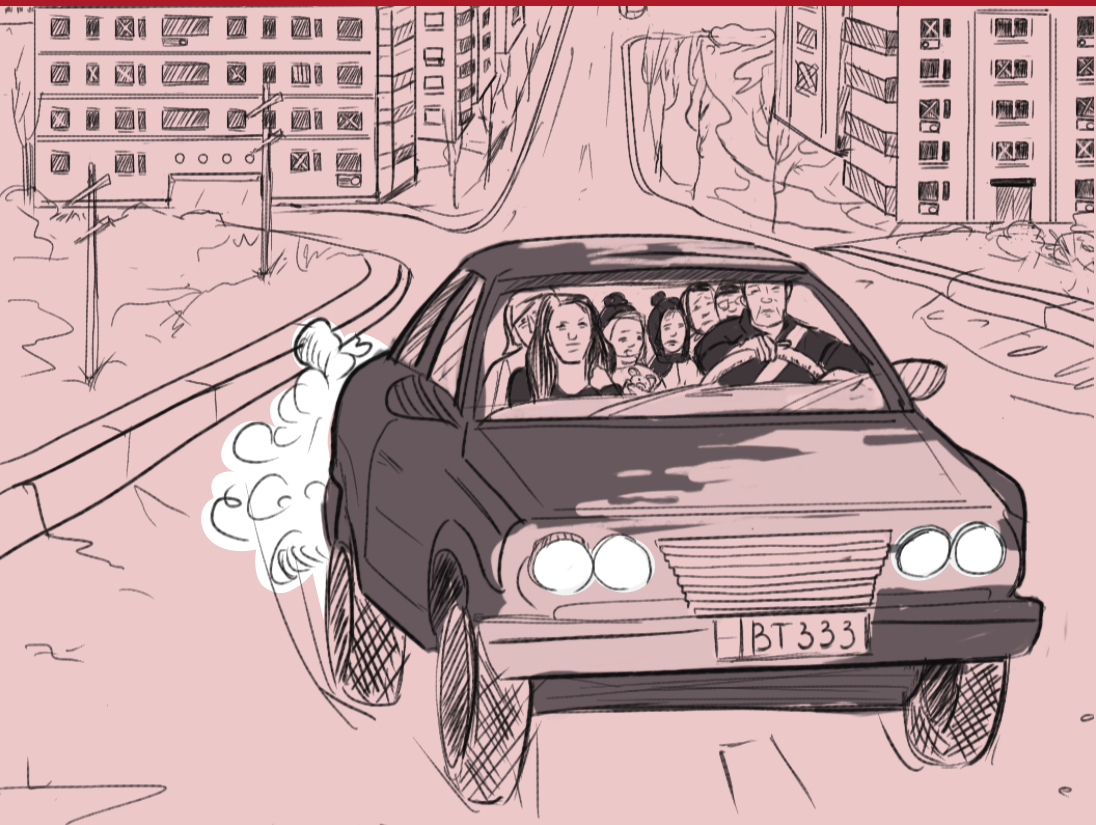
Зі стресом також допомагає справлятися робота. Я влаштувалась сушистом, роблю суші. Тяжко, але це краще, ніж сидіти вдома. Це допомагає відволіктись від всього негативного. У мене зміни з 2 дня до 12 ночі. Але я поки стажер і навіть ще не отримувала зарплату, тож поки живу тільки на виплати від держави.

Частину речей з Запоріжжя ми перевезли, але багато чого там залишилось. Тут просто немає куди все перевозити, немає можливості створити собі комфортні умови. Я би хотіла далі знімати своє житло, але ціни на оренду у Львові дуже високі [близько 12-15 тис. гривень за місяць]. Якби я знімала квартиру, то на оренду йшла би вся зарплата. Крім того, квартири здебільшого здають через агентства і вони просять ще стільки ж за свої послуги. Тому ми поки залишаємось у модульному містечку, де ні за що не маємо платити. Нас ще й раз на день годують. Сподіваюсь, що так вдасться хоч трохи накопичити коштів, бо зберігань немає.

Я поки планую залишитися у Львові. Тут є де жити і набагато безпечніше. І тут є робота, бо у Запоріжжі роботи майже немає — там порожнє місто. Більшість моїх сусідів звідти виїхали, залишилось лише декілька людей, в основному пенсіонери, які дивляться за квартирами інших».



ЮЛІЯ* З ХЕРСОНА, 28 РОКІВ. ЗАРАЗ ЖИВЕ У БОРИСЛАВІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.



«До війни я працювала менеджером з продажів міжкімнатних дверей у Херсоні. 24 лютого мені зателефонувала знайома о п'ятій ранку: «Бери необхідне, почалась війна». Я подумала, що за ніч не могло трапитись чогось екстраординарного і хотіла лягати спати. Потім їй передзвонила. «Почалась війна», — повторила вона.

Ми з чоловіком спочатку не думали кудись виїжджати, але потім побачили, що прилетіло у Чорнобаївку, а ми знімали будинок поруч. Коли прилетіло в аеропорт, було видно дим, вікна хати тряслися. Начебто як і далеко, а по звуку було дуже близько. Ми моніторили інформацію і розуміли, що російські війська рухались на Херсон.

Вирішили, що будемо виїжджати. Тоді вже захоплювали Каховку і було гучно. Поки їхали, спали і в дорозі, і в полі. Дуже тяжко було. Я була вагітна, і в машині ще була донька чоловіка від першого шлюбу. Ми їхали 4 дні, які здавались пеклом.

Коли виїжджати, просто взяли спідню білизну, документи — і те не всі — поїхали. Хотіли забрати речі, коли Херсон звільнили, але тоді ще підірвали Каховську ГЕС і будинок затопило. Ті хати, де ми орендували, були ще глиняні і, коли глина намокла, було багато руйнацій. Після такого затоплення, вже нема чого вивозити. Ми сподівалися, що війна закінчиться, тому відкладали постійно перевезення речей — думали, що повернемось додому. Але так вийшло, що чоловік поїхав, а я залишилась у Бориславі.

Я не можу туди повернутися, бо відчуваю відповідальність за дитину. Гадаю, що я вже не повернусь у Херсон, бо повноцінного життя там не буде. Моє житло на лівому березі Херсонщини, яка зараз окупована. Тож можна сказати, що нічого не маю.

«Після занять я була хоч трішки, але щаслива»

У Бориславі, коли ми приїхали, нам дали прихисток — це велика кімната з кухнею, розташовані над магазином. Платимо тільки за комунальні послуги. Тут є пічка і на дрова, і газ — зручно, якщо чогось не буде. Поки живу тільки на виплати від держави і гуманітарну допомогу. Працювати не можу, бо дивлюсь за дитиною. Планую влаштуватись на роботу на весну — можливо, тоді здам у садочок.

Оскільки близьких, знайомих, друзів тут немає, було цікаво долучитись до сесій психологічної допомоги. Учасники були такі самі у біді, як я, тож ми краще розуміємо одне одного. Заняття допомагають не опускати руки, надихають рухатись вперед. У нас було багато цікавих вправ, наприклад, арт-терапія — взагалі чудова. Ніколи не думала, що я можу малювати. Завдяки заняттям з'явилося відчуття, що комусь я потрібна в цьому світі.

Вправи допомогли більше дізнатись про себе. Приміром, була вправа «Знайти своє безпечне місце». Після занять я була хоч трішки, але щаслива. Я розумію, що моя ситуація могла би бути й набагато гірше.

Це допомагає не зриватись, більше зосереджуватись на підсвідомості, стабілізуватись емоційно. Самій доглядати за дитиною — це важко морально і фізично. Коли трапляються кризові моменти, я тепер дихаю, стабілізую свій психологічний стан, і це мені допомагає справлятися з труднощами. Психологічна допомога для переселенців зараз дуже потрібна. Краще так зустрічатись і розмовляти, проговорювати свої проблеми, ніж просто десь плакати.

Я також веду щоденник — дозволяє справлятися зі стресом. Хоч і війна, треба далі жити, будувати життя, бо є мала дитина. Треба йому теж щось дати, щоб я не була у постійному негативі і сльозах. Він же бере з мене приклад.

Я довго думала, що повернусь у Херсон, але зараз вже у це не вірю. Нам постійно казали, що війна ось-ось закінчиться, але бачу, що кінець цьому не видно. І думка, що я «можу повернутися» не дає повноцінно жити. Наприклад, я довго не купувала нормальний посуд, бо «вдома у Херсоні він є». Це не життя, а існування — бути у такому «підвішеному стані». А коли вже розумію, що туди не повернусь, я починаю жити».

ГАННА* З МИКОЛАЄВА, 26 РОКІВ. ЗАРАЗ ЖИВЕ У БОРИСЛАВІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.

«Я навчалась на юридичному у Львові і підпрацьовувала офіціанткою. Коли вийшла заміж, то для зміни документів повернулась до Миколаєва у листопаді 2021 року і була там по березень 2022. У Миколаєві на той період вже було нестерпно залишатися.

У перші дні війни там зруйнували залізницю. Коли зібрались на евакуаційний автобус, почалась повітряна тривога і точку збору перенесли. А в мене у батька був мікроінсульт, він падав. Нас взяли до себе у машину волонтери, і у машині було стільки людей, що брат тримав батька на руках усю дорогу. Так доїхали до Одеси, а звідти — потягом через Молдову до Львова.

У Миколаєві ми жили у сімейному гуртожитку — це одна кімнатка. Батько мав однокімнатну квартиру, він, звісно, звідти майже нічого не забрав.

Я у Миколаїв не поверталась — не хочу з дитиною туди їхати. А мама їздила у квітні і теж дуже невдало. По-перше, через війну там нема питної води у будинках і треба тягати її самому, а в неї проблеми з суглобами. Брат теж постійно переживає, він на таблетках, у нього інвалідність. Вони побули там місяць, хотіли забрати речі, але були постійні обстріли...

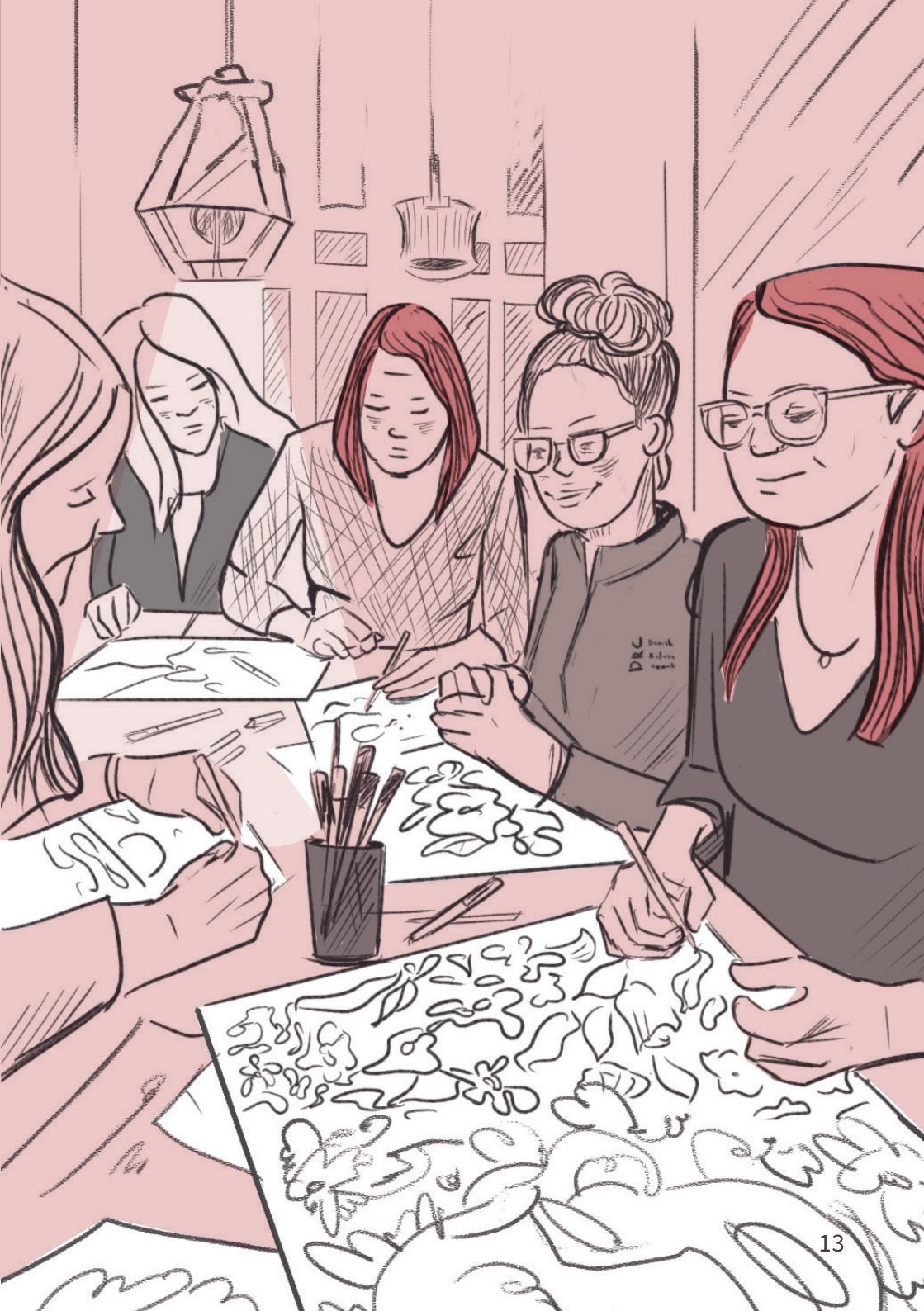
Арт-терапія дозволила переключитись і знайти спокій

З Борислава у мене чоловік і його брат прихистив мене у своїй однокімнатній квартирі. Ми з чоловіком живемо окремо. Мама у мене швачка, тому вона знайшла собі швидко роботу і зараз знімає з братом квартиру. Батька врятувало, що він мав збереження, тому теж зміг орендувати тут квартиру.

У якийсь момент, мабуть, я відчула, що психологічно «вигораю», тому вирішила піти на сесії психологічної допомоги. Мені дуже сподобалось, коли ми малювали. Я хоч і не дуже це люблю, але тоді така активність дозволила переключитись і знайти спокій. Зараз однозначно потрібні тренінги психологічної допомоги, хоч багатьом переселенцям важко визнати, що їм така допомога потрібна.

Я поки планую залишитися у Бориславі. За час війни встигла вже й другу дитину народити і влаштуватись на роботу. Поки мені тут комфортно: старшу дитину, якій 2,5 роки, прилаштувала у дитячий садок; працюю юристкою, надаю юридичну підтримку у Безоплатній правовій допомозі. Часто сама допомагаю ВПО, наприклад, з питаннями відшкодування за пошкоджене майно.

За кордон поки не поїду, бо з двома дітьми не уявляю, як це — тут хоч є родина, а там нікого не буде. Якби закінчилась війна, я б хотіла повернутись у Миколаїв. Але, якщо ситуація погіршиться, навіть не знаю, що буду робити».



ЯНА* З КОСТЯНТИНІВКИ ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ, 39 РОКІВ. ЗАРАЗ ЖИВЕ У ДРОГОБИЧІ НА ЛЬВІВЩИНІ.

«Костянтинівка — це зараз 10 кілометрів від лінії фронту. Коли перші касетні ракети прилетіли, це було зовсім поруч. Я сама виховую чотирьох дітей, вони важко все це переживали. Коли почались повітряні тривоги, ми переходили у коридор між несучих стін. Я стелила там ковдри і ми ховались. Потім подруга переконала виїжджати: «Нас бомблять, я без тебе нікуди не поїду, поїхали разом». Я почала швидко збирати дітей, речі, але багато з собою не забереш.

Виїхали евакуаційним потягом з Краматорська. Довго чекали його. Дмитро*, старший син, навіть знепритомнів на вокзалі — там було дуже багато людей, як оселедці у банці. Більшість — літні люди і матері з дітьми.

Ми ще встигли на потяг, а потім я у новинах побачила, що потяг за нами, розстріляли. Провідника убили, але пасажирів не було — вони ще не встигли були сісти. Тому нам пощастило, що ми влізли у попередній. У купе було 11 людей: чотири дорослих і сім дітей. На ніч у проходах просто клали матраци і так спали — щоб тільки виїхати.

Їхали у Львів, потім переїхали у Борислав. А у серпні 2022 року через OLX знайшли квартиру. Нам пощастило знайти не через ріелтора, а напряду з власником, бо ріелтори тут беруть величезну комісію. Так ми переїхали у Дрогобич.

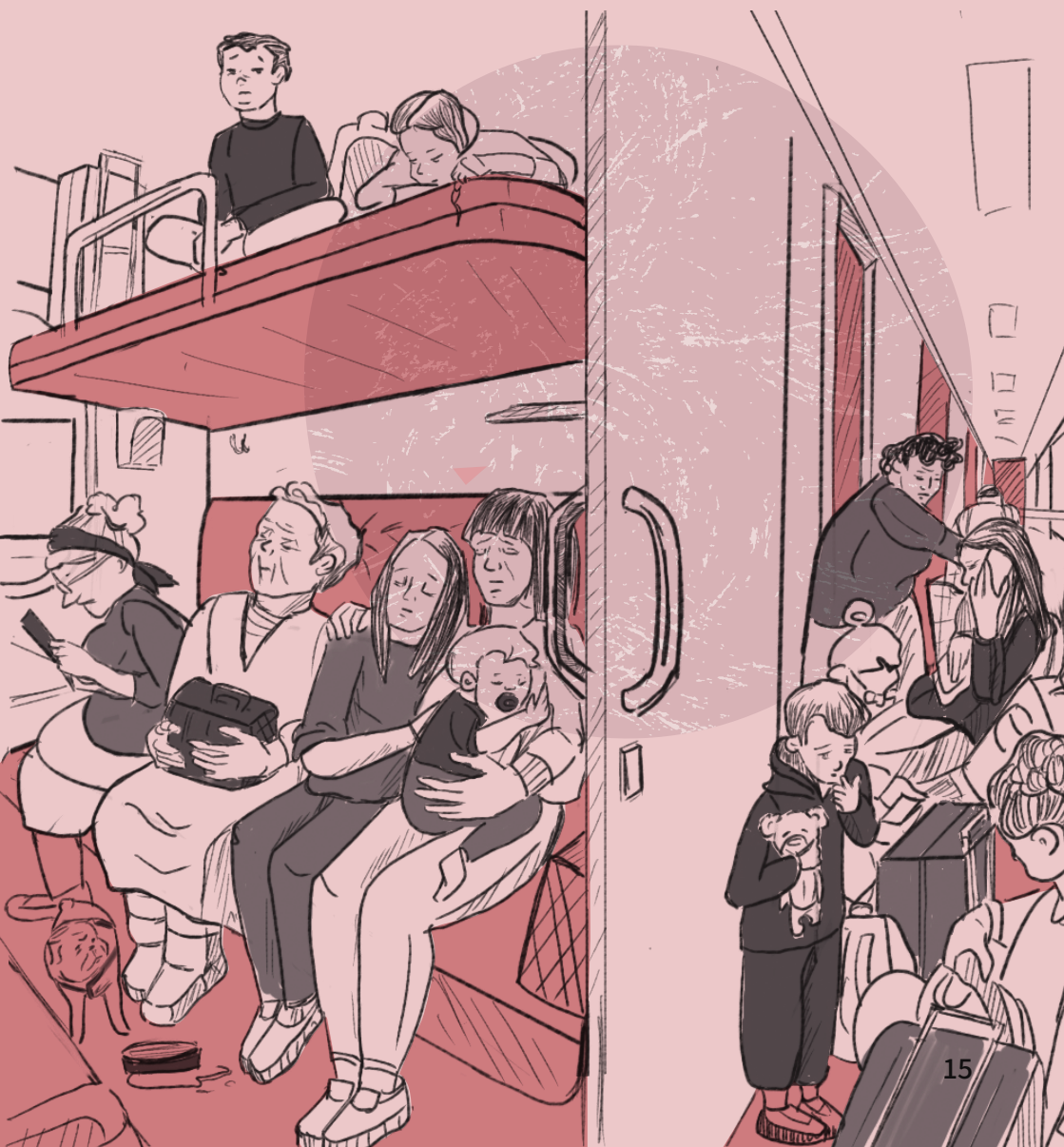
Речі, телевізори і комод — усе, що вдалось вивези

Зараз трохи відійшли. Але ракети також вдаряють і тут. На початку [2024] року, коли обстрілювали всю Україну — ракета прилетіла у Дрогобич. Я навіть прокинулась від вибуху — аж мурахи по шкірі. Не дай Боже повернутися туди, де це відбувається кожного дня.

У Дрогобичі у нас 2-кімнатна квартира, але дуже тут тісно. Я, четверо дітей і моя мама. Мама не хотіла виїжджати до останнього, але я її вмовила. Сказала, що якщо вона не їде, тоді ми теж залишимося. Коли ми виїжджали, взяли просто одяг і найнеобхідніші речі. Пізніше брат допоміг відправити телевізори поштою. Потім ще волонтер відправив нам комод.

Я у декретній відпустці, бо малому сину ще трьох років нема. Коли ми виїжджали, йому було 11 місяців. Ми живемо на виплати від держави. Збережень, на жаль, ніяких не було. Якраз перед війною у нас поламалась побутова техніка і треба було купувати нову. Але все це залишилось у вдома.

У Костянтинівці я здавала подовбово квартири. Зараз вже ніхто їх не знімає. Ці квартири поки цілі, але поруч прилітали ракети. Пощастило, що вибухова хвиля пішла не прямо на квартиру, а більше на сусідній будинок. Там вибило вікна, а у нас тільки пошкодило утеплювач і змістило віконні рами, тому з них дме. Поруч знаходиться дитячий садочок і вони по ньому били. У Костянтинівці цілих залишилось 3-4 школи, а було 15. Як мені кажуть знайомі, то місто обстрілюють щодня: або ракетами, або артилерією.



«Коли хтось вислухає, підтримає, стає легше»

Я постійно з дітьми, тому немає часу думати про погане. До того ж тут нам не дуже підходить клімат — він значно вологіший і діти постійно хворіють. А повертатись... Я, на жаль, вже не вірю, що буде, куди повертатись.

Я намагаюсь тут облаштуватись. Мені кума каже: «Давай поїздимо на тренінги психологічні, щоб відволіктись». І вона була права, мені це дуже допомогло. Тренери DRC були такі відкриті, з ними постійно хотілось розмовляти. Вони допомогли відкритись і мені, проговорити свої тривоги. Було таке відчуття, наче я цих людей знаю роками.

Ми не тільки про себе розповідали, а й вони про себе розповідали і брали участь у різних активностях разом з нами. Це було приємно, що люди підходять до своєї роботи з душею. Гадаю, що психологічна підтримка дуже потрібна зараз переселенцям. Багато хто вже зневірився. Є багато людей, які другий раз були вимушені покинути дім через війну. Опускаються руки, здається, що нічого гарного вже не буде.

Наприклад, у мене у Костянтинівці є квартири, але тут я безхатько. І я не одна така. Це дуже важко. Коли хтось вислухає, підтримає, стає легше.

Підтримка від гуманітарних організацій допомагає «триматися на плаву». Була грошова допомога на дітей, можна було купити їм речі, бо діти ростуть. Та й ліки дуже дорогі.

Якщо буде змога, я би хотіла переїхати у центр України, де більш-менш безпечно. Думаю, там клімат буде краще підходити дітям. Але купити житло — це дуже дорого. Навіть, якщо у Костянтинівці залишаться цілі квартири, я їх не продам. Вони нікому там не потрібні, це зараз «сіра зона».



ІСТОРІЇ, ЩО НАПИСАНІ МАТЕРЯМИ

Кожного разу, коли щось іде не по наміченому плану, вже не злюся, не засмучуюсь, а спостерігаю, що життя приготувало для мене. Як правило, все стається краще ніж було задумано. Тому навіть часто цікаво: що мене чекає? Замість того, що могло бути по-моєму.

Спочатку я просто дивилась у вікно і бачила: танки, які їздять містом, уламки ракети, які летіли за вікном, пробки з автівок, які покидають Київ. Військовий конфлікт здається викрив усі криві дзеркала, усі «дружні стосунки», які не пройшли перевірку. Ми з сином дуже боялись, та все ж вирішили переїхати до міста Львів, бо в Києві не було можливості залишитись. Попри те, син продовжував навчання, відвідував гуртки навіть коли вимикали світло і майже не залишалось засобів до існування. Відмова у виданні власної книги стала останньою крапкою, яка була переходом у нове життя у Львові. Тут я познайомилась з волонтерським середовищем, яке є дуже активним, таким що дуже хочеться допомогти тим людям, в тому що вони роблять та дуже шкодувати разом з ними за кожним загиблим і чекати, коли на головній площі міста Ринок замість фото загиблих військових будуть вірші українських поетів, що має означати що ніхто не загинув, і щось, хоч щось робити для того. В атмосфері заходів DRC мені сподобалось бути в ролі, якій я маю бути, коли почуваюсь вільною. Ми знаємо що Данія – Батьківщина LEGO, які ми збирали разом з сином, коли він був малим. Дякуємо за підтримку! ❤️❤️❤️

Всім привіт, мене звуть Оля*!

Я переселенка з міста Бердянськ. Моє життя змінилось після 24 лютого. Мені з дітьми довелось виїхати з рідного міста, покинути чоловіка з його хворими батьками та своїх батьків з бабусею, яка також дуже хворіє. Їхали ми у невідомість і чого нас очікує ми теж не знали, але всюди є добрі люди, волонтери, які нам допомагають по сьогодні. Знайшлись нові друзі. З'явилося нове життя!

Коротка історія мого життя.

Народилася у Львові. Батько зловживав алкоголем, жили від запою до запою. Потім вирішила піти з дому, вийшла заміж, думала буде краще. Але ні, стало ще гірше і то що було вдома виявилось раєм ніж при заміжжі. Через рік втекла з чужого дому і потім народила дітей вже в себе дома, через 4 роки після народження дітей розлучилась з чоловіком, діти ще в школу не ходили. Потім була спроба № 2 зустрічалась з людиною в результаті маю ще синочка. Але я щаслива що маю таких дітей. Висновок: щастя – це здорові діти.

Мене звали Вероніка*, я приїхала до Львова з Харкова. Ми з сином опинились тут через війну. Ніколи раніше не могла подумати, що житиму тут і ба-більше – мені тут сподобається. За ці півтора року, що ми тут, сталося багато подій – здебільшого це переборювання труднощів і прагнення до поліпшення світу побуту. Важко облаштуватись в чужому місті з дитиною на руках. Довелося брати себе в руки і шукати житло, потім влаштувати сина в перший клас, різноманітні гуртки. Син дуже жвавий, непосидючий, але добре що подружився з місцевими дітьми. Я вдячна багатьом людям, які підтримали нас, допомогли. Ми думали що будемо повертатися назад в Харків, але обставини цього зовсім не дозволяють. Ми переїхали в іншу квартиру зараз – значно кращий район, поруч усі зручності. Ніколи не думала що доведеться самій давати лад на попередній квартирі, топити пічку, витримувати дні і ночі без світла, але все витримали, пережили. Сподіваємося, що витримаємо і надалі.

Жила собі мама з маленькою донькою в невеликому місті. Мала своє власне житло та дуже хорошу роботу. І ось одного дня мати не потрапила на роботу, а донька не пішла до свого улюбленого садочку. До нас прийшла війна. Не хотілось в це вірити. Не хотілось їхати із свого дому, але це було неминуче. Треба було рятувати свої життя. Дуже далеко, дуже тривожна поїздка. І ось ми на другому кінці країни. Не знаєш що робити і як жити далі. Але добре що зустрілись гарні люди, які підбрали і пустили до себе пожити. Добре, що залишилась робота та дозволили працювати дистанційно. Але ми живемо та віримо, що скоро знову опинимося дома. Та будемо заново відновлювати наші міста.

Я не дуже люблю відвідувати тренінги, тому вагалась чи мені йти сюди, проте на цих зустрічах я почула досить корисну інформацію, мені тут було досить комфортно та я відпочила морально, так як це є важливо, так як виховуючи самій доньку відпочити морально іноді важко, я дякую за таку можливість.

В підлітковому віці, мріяла про щасливе життя, що все буде дуже добре, так як дитинство було важке. Але все склалося не так як мріялось. Втративши батьків і розуміючи, що якщо сама не будеш боротись то не виживеш. Так як я вижила попри усі складні ситуації, народила двох дітей, які по сьогодні не дають мені впасти хоч виховую їх сама, є заради кого, мрію тепер про їхнє майбутнє, не таке як у мене, а щире, щасливе. Дякую щиро за зустрічі! Я відволіклась від щоденних думок, я розслабилась.

Повномасштабне вторгнення РФ в нашу країну наклало відбиток на кожного. Особливо важко, на мою думку тим, кому довелося покинути свої домівки, залишивши там «все своє життя». Особливо важко покидати звичне життя з малими дітьми, які багато чого не розуміють.

Проте на новому місці (я вважаю) мені пощастило: мене з родиною підтримали місцеві жителі, в основному матеріально, речами щоденного побуту, те що нам було дуже необхідно в перші дні, з'явилися однодумці з якими допомагаємо іншим, це і підтримка для себе (друзі).

Також велика вдячність всіляким організаціям (міжнародним) і всім небайдужим людям, які морально (в першу чергу) допомагають справитись з проблемами.

З досвідом, вірою в перемогу, в краще життя продовжуємо жити...

Я, звичайна жінка (я не герой) зі своїми переживаннями, проблемами, але я справляюсь.

Кожна людина в своєму житті проходить через різні етапи становлення особистості. Це як і труднощі так і постановка нових цілей, нові знайомства, зміна пріоритетів, інколи кардинальна зміна місця проживання і людей в її оточенні. Все це необхідно для особистого комфорту самої людини, а інколи для комфорту її близьких.

Життя до війни і є комфорт, як згадуєш наповнюєшся щастям, змінила це, на жаль, війна. Потім все незнайоме і адаптація до всього нового, але, на жаль, на стадії адаптації так і застрягла, і вперед дуже тяжко рухатись. Завдяки психологічним тренінгам я можу і хочу робити кроки вперед. Можливо, більш треба підтримки, а саме люди які можуть вислухати і підтримати.

Жила собі звичайна українська дівчина. Вийшла заміж, але не дуже вдало. Життя не склалось, через пристрасть чоловіка до алкоголю. Вона намагалася йому допомогти, підтримати, але все було марно. І врешті решт вона пішла від нього. Переїхала в інше місто, змінила роботу і взагалі своє життя. Досягла певного успіху та достатку. Але бажання мати сім'ю та дітей не полишало ніколи. Зрештою народила собі донечку, довгоочікуване щастя. І все би було, мабуть, ще прекрасніше, якби не одне АЛЕ.... Війна. На жаль, вона змінила всі плани, можливості і досягнення. Але найголовніше в житті – дитина та її щастя і здоров'я. І тому знову намагаємося влаштувати своє життя, відновити побут та відносини.

Після закінчення інституту пішла на першу роботу. Дуже боялась спілкуватись з новими людьми, але хотіла збільшити коло спілкування перебороти свій страх. Потім поїхала у нове незнайоме місто де сама шукала роботу та квартиру без допомоги рідних. Після того не боюсь сама за себе відповідати та знаходити вихід з важких ситуацій. Вірю в себе та свої сили.

Жили родиною (завжди хотіла мати чоловіка і дитину) допоки не розлучилась з своїм чоловіком (мав проблеми з алкоголем). Думала що буде дуже важко залишитися самою з маленькою дитиною. Але...підтримка друзів і батьків! Ще я стала дуже впевненішою, сміливішою і наполегливішою. Можу досягати поставлених цілей...

Я мама 8 дітей, у мене чудова сім'я, але недавно я втратила на війні брата. Спочатку було дуже важко, але я маю багато дітей, стала сильнішою зарумують і ми тримаємось разом.

У травні 21 року помер мій батько. Потім відразу дізналася про зраду чоловіка. Було дуже важко, тому що розраховувала на його допомогу. Але треба було жити далі, збрала себе у кулак та почала жити далі. Виховувати дитину. Тільки відійшла від цього, почалась війна. Страх. Але поруч дитина, я не маю права розслабитись. Треба жити, по-іншому вже дивитися на все. Поруч дитина, котра не дає сумувати, треба жити заради нього.

Війна – горе для всього людства. Я жила удвох з літньою бабусею, яка вже не могла пересуватися або їсти самостійно. І так 1,5 місяця війни ми з нею прожили і вона потім померла. Вся окупація була 1,5 місяці і тоді я покинула город, через поля бо дорога була заблокована. Проблема для мене як пенсіонерки, вони не дають статусу для отримання 20% надбавки для пенсії. Я проживаю з донькою і весь матеріальний тягар на її плечах. Вона працює онлайн, а я з дітьми допомагаю, готовлю їжу.

Спочатку війни був ступор. Не їла, нічого, не хотілося робити. Це відбувалося протягом двох тижнів. Я жила в окупації 6 місяців. Потім з сином виїхали, бо треба було продовжувати навчання у школі. Вибрали для проживання Східницю, тому що тут є багато пристосованих будинків для здачі в оренду. З вересня цього року син пішов до школи. Але немає мрії тут залишатися. Все рівно хочемо додому. Валізи не розпаковуємо. Чекаємо перемоги!

Ірина жила в маленькому містечку. Маючи дитину з вадами не була задоволена тим, що вона може дати для її розвитку. Складно було планувати майбутнє. Треба було робити рішучі кроки.

Сталася війна, яка розбила вщент усі плани. Майбутнє життя було зруйноване, як здавалося.

Відійшовши трохи від шоку, почала думати які варіанти є наразі для спасіння. В цей час родичі запропонували жити в іншому зовсім незнайомому місті. Попри всі складнощі ми виїхали, із часом адаптувались. Завдяки фейсбуку знайшла групи психологічних підтримок. І тренінги допомогли стати доволі впевненою в нових обставинах без друзів і рідних. А головне у дитини вимальовується краще майбутнє, ніж в рідному місті.

Я жила нормальним життям. Прогулянки, проводила час з дітьми, онуками. Подорожувала. І раптом – війна. В це важко повірити. Але так сталося. Місяць під обстрілами. Дуже важко це було переносити. Вирішила виїхати в безпечне місце – у Східницю. Перше з чим зіткнулися – це знайти житло. Але знайшла. Місцеві тягнули з нас великі гроші. Бо це курортне місце, як вони говорили. Дуже було важко півроку. А потім адаптувались. Давали трохи гуманітарку. Найшла більш дешевше житло. Почали приїжджати психологи. І ми просто живемо. Проте не стріляють. Є що їсти, є можливість гуляти по лісу. Просто спокійно спати. Я стала іншою людиною, для якої не має значення, де жити, навчилася обходитися мінімумом. Маючу квартиру зі всім, живу в кімнаті 3 на 3. Але на це закриваєш очі. Все добре. Лиш би не стріляли. Я жива і здорова. А далі буде видно. Все буде краще і краще. Потрібно з цим змиритися і жити далі.

Для мене війна почалась з 2014 року, коли я змушена була виїхати з міста Донецьк (обласного центру) до маленького міста Лиман, що на Донеччині. В Лимані познайомилась з майбутнім чоловіком і народились діти.

Після 24 лютого [2022 року] наша родина довго не наважувалась евакуюватись, бо фактично з маленькими дітьми їхати не було куди.

В середині квітня після захоплення міста Ізюм на Харківщині почався і штурм Лимана. Після перших вибухів у місті ми фактично за півдня зібрались та поїхали. Їхали три дні та випадково опинилися у Східницькій громаді.

Якихось специфічних потреб не маємо, вони загальні для всіх переселенців. Адаптуюсь завдяки дітям. Вони займають 99% мого часу.

DRC DANISH
REFUGEE
COUNCIL

