

ДАЙДЖЕСТ НОВИН СПІЛЬНОТИ

# «БІЗНЕС БЕЗ БАР'ЄРІВ»

Випуск №4 | квітень 2024

Добірка новин спільноти «Бізнес без бар'єрів» за квітень 2024 року. У традиційному щомісячному випуску:

- ❁ Інструменти, які можуть стати у пригоді роботодавцям
- ❁ Новини компаній спільноти «Бізнес без бар'єрів»
- ❁ Добірка практичних порад для піклування про ментальне здоров'я
- ❁ Інсайти з прямих ефірів з фахівцями
- ❁ Правила толерантного спілкування
- ❁ Нові випуски подкасту «Простими словами»
- ❁ Безбар'єрний календар

«Бізнес без бар'єрів» – спільнота компаній, які об'єдналися навколо ініціативи першої леді Олени Зеленської «Без бар'єрів», спрямованої на створення рівних можливостей для всіх українців





## Перша леді у Рівному відвідала ЦНАП, де безбар'єрність – від входу в будівлю до отримання послуг

Перша леді Олена Зеленська під час поїздки до Рівного відвідала Центр надання адміністративних послуг, де принципи безбар'єрності втілено від входу в будівлю до отримання послуг.

Зокрема, безбар'єрність виражається у безперешкодному маршруті людини, яка прийшла за адмінпослугою, можливості отримати інформацію шрифтом Брайля або жестовою мовою, нових цифрових навичках, яким тут у разі потреби навчають.

Усі співробітники ЦНАПу володіють навичками безбар'єрної комунікації, більше про яку можна дізнатися у [«Довіднику безбар'єрності»](#).



Безбар'єрність –  
у фокусі держави





## Перша леді у Славутичі ознайомила з роботою Інклюзивно-ресурсного центру

Перша леді Олена Зеленська у Славутичі відвідала Інклюзивно-ресурсний центр, послугами якого скористалися майже 350 дітей. Він створений, щоб забезпечувати права людей з особливими освітніми потребами на здобуття освіти. У центрі працюють, зокрема, реабілітолог, логопед, психолог, дефектолог. Заклад облаштований пандусами та поясненнями шрифтом Брайля.

«Після окупації Київщині було нелегко відновитися. Але кількість охоплених інклюзивним навчанням дітей весь час збільшується, а психологи постійно самовдосконалюються, проходячи курси в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Так і має бути: первинна допомога – не тільки в інклюзивній освіті, у будь-чому – необхідна поряд, у громаді», – **зазначила** дружина Президента.

Безбар'єрність –  
у фокусі держави



# Україні потрібні дитячі книжки про безбар'єрність

Перша леді Олена Зеленська взяла участь у круглому столі «Дитяче читання без бар'єрів» на фестивалі «Книжкова країна», який присвячено **доступності дитячої літератури в Україні**.

«Якщо зараз у гуглі зробити запит англійською «дитячі книжки про людей з інвалідністю», ви у відповідь побачите сотні книжок. Україні також зараз дуже потрібні такі книжки й книжкові герої. Різні, як усі ми. Герої з різними викликами, із досвідом травм чи війни. Персонажі з аутизмом, розладом дефіциту уваги з гіперактивністю, на кріслах колісних. З ПТСР чи з пораненнями, з проблемами із зором чи слухом. Створити зараз такі дитячі книжки в Україні – це сформувати безбар'єрні покоління», – зазначила Олена Зеленська.





# Спільнота «Бізнес без бар'єрів» взяла участь у форумі з безбар'єрності на запрошення Ощадбанку та Visa

Ощадбанк та Visa 24 квітня провели масштабний форум з безбар'єрності, серед учасників якого – спільнота «Бізнес без бар'єрів». У межах заходу Оксана Збітнева, голова ГО «Безбар'єрність» модерувала дискусійну панель про збереження людського капіталу як частину бізнес-стратегії та безбар'єрність як підхід спільноти «Бізнес без бар'єрів».

На полях заходу Ощадбанк підбив проміжні підсумки реалізації програми «Моя безбар'єрність», яка передбачає комплексний підхід із розвитку безбар'єрності.

Кожен із понад 200 учасників форуму мав нагоду ознайомитися із кейсами спільноти «Бізнес без бар'єрів».





# Україна-США: Обмін досвідом

«В Україні немає часу на помилки, тому ми вивчаємо досвід інших країн і їхні стандарти у роботі системи підтримки ментального здоров'я на національному та регіональному рівнях, і особливо, як формуються послуги на місцях та наближаються до тих, хто цього потребує, – так оцінила мету навчальної поїздки української делегації до США Оксана Збітнева, керівниця Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України. – Ми хочемо використати ті підходи, що довели свою ефективність і дієвість, а також оцінити «слабкі» місця, щоб сформуванати у себе систему, яка вирівняє їх».

Цьогорічний візит відбувається у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської – в партнерстві з Каліфорнійським Університетом у Сан-Дієго, Інститутом психіатрії Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, Міжнародним центром трансферу технологій в Україні, у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я КМУ, ГО «Безбар'єрність» та за підтримки Міжнародного консорціуму університетів для зменшення попиту на наркотики, міжнародної організації «План Колумбо» та Бюро з міжнародних питань у сфері боротьби з незаконним обігом наркотиків та правоохоронних питань Державного департаменту США.





# Оксана Збітнева взяла участь у міжнародній конференції з питань взаємодії публічних службовців з військовими, ветеранами / ветеранками та членами їхніх родин

Конференція мала на меті об'єднати зусилля представників органів публічної влади, психологів і громадськості задля розв'язання актуальних питань психосоціальної підтримки та реінтеграції до цивільного життя ветеранів і ветеранок. А також обмінятися досвідом зі збереження та відновлення ментального здоров'я суспільства. У ході панельних дискусій представлено виклики під час комунікації між ветеранами й ветеранками із представниками органів публічної влади, повернення їх до цивільного життя та адаптації на робочому місці. Організатор конференції – Національне агентство України з питань державної служби.





# Інструменти, які можуть стати у пригоді роботодавцям

Гайд безбар'єрних подій опубліковано на майданчику спільноти «Бізнес без бар'єрів» – «Дія.Бізнес» у розділі «Бізнес без бар'єрів».

Нагадаємо, тут учасники спільноти «Бізнес без бар'єрів» діляться своїм досвідом та реальними кейсами з розбудови суспільства рівних можливостей.

А ще у однойменному розділі на «Дія.Бізнес» зібрані інструменти, які можуть стати у пригоді роботодавцям:

- ❁ «Довідник безбар'єрності»;
- ❁ Альбом безбар'єрних рішень;
- ❁ Дослідження доступності міських просторів;
- ❁ Політика безбар'єрності.



Гайди



## «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія» – новий розділ «Довідника безбар'єрності»

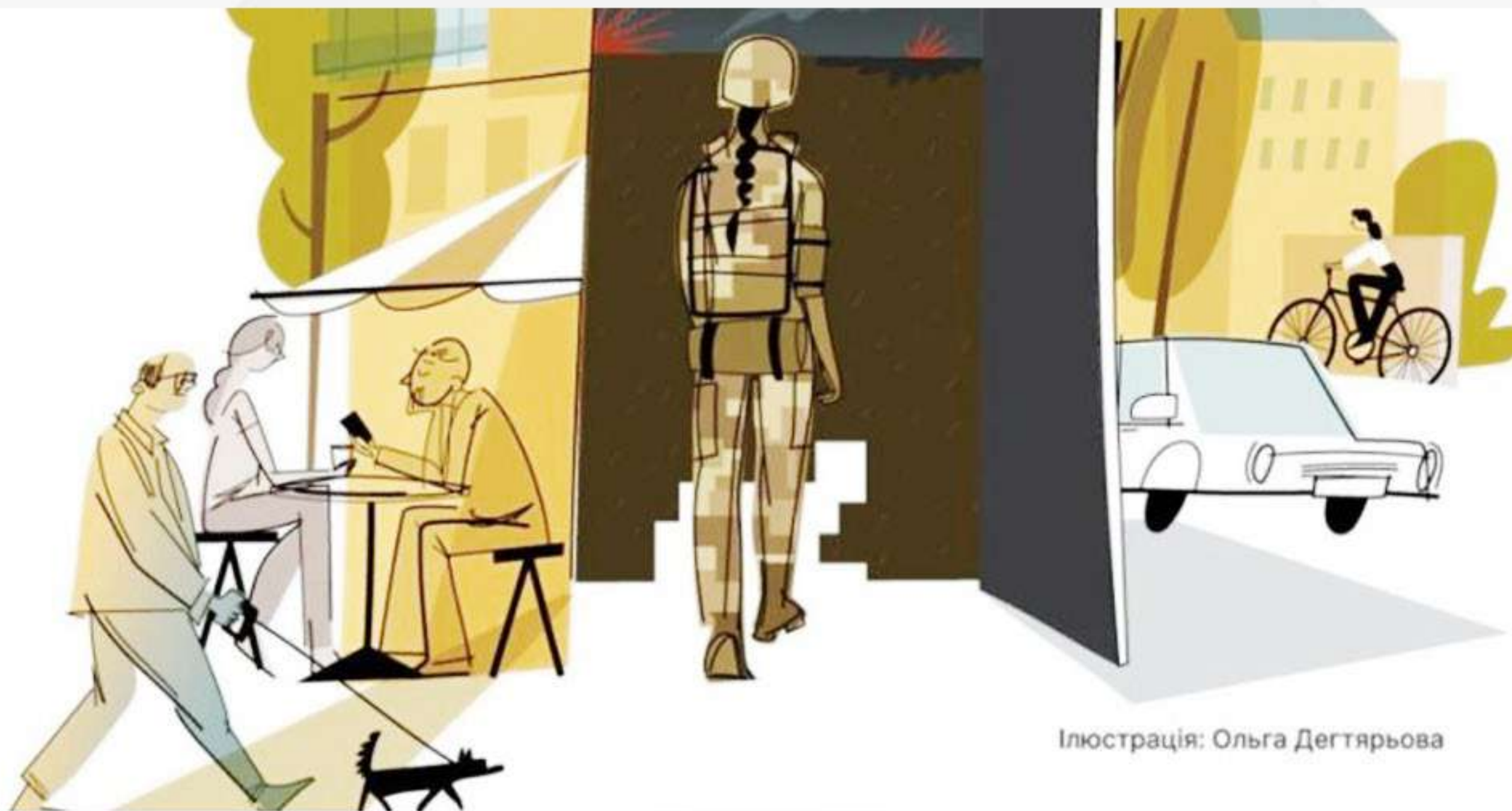
Розділ розповідає про комунікацію, засновану на повазі до гідності.

Наприклад, що в учасників бойових дій не варто питати «А ти вбивав?» чи дорікати фразами на кшталт «Навіщо ти взагалі туди пішов?» Як переконати рідну людину, яка повернулася з фронту, у разі потреби піти до фахівця з ментального здоров'я. Як правильно дякувати або чому вашу чашку кави можуть не прийняти (і це ок). Що варто врахувати при взаємодії з людьми, які пережили полон. Як проводити співбесіду. Як запропонувати допомогу тощо.

«Довідник безбар'єрності» – гід з коректної взаємодії, створений за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Розділ створено Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України за підтримки компанії Visa – учасниці спільноти «Бізнес без бар'єрів», у співпраці з експертами, неурядовими організаціями: Центром психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України, благодійним фондом Mindy, Програмою реінтеграції ветеранів IREX, Українським ветеранським фондом, Veteran Hub, громадськими організаціями «Простір можливостей» та «Громадський рух «Жіноча Сила України». Упорядниця – Ірина Лоук.

Читати розділ «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія» – [тут](#)



Ілюстрація: Ольга Дегтярєва

Гайди



# Як взаємодіяти з людьми з бойовим досвідом: новий освітній серіал на Дія.Освіта

Серіал **«Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія»** навчить коректно та з повагою комунікувати з військовими, ветеранами та ветеранками.

Ви дізнаєтеся, що відчуває людина після повернення додому? Як реагувати на чорний гумор ветерана про набуту інвалідність? Як вислухати людину, коли вона хоче виговоритися?

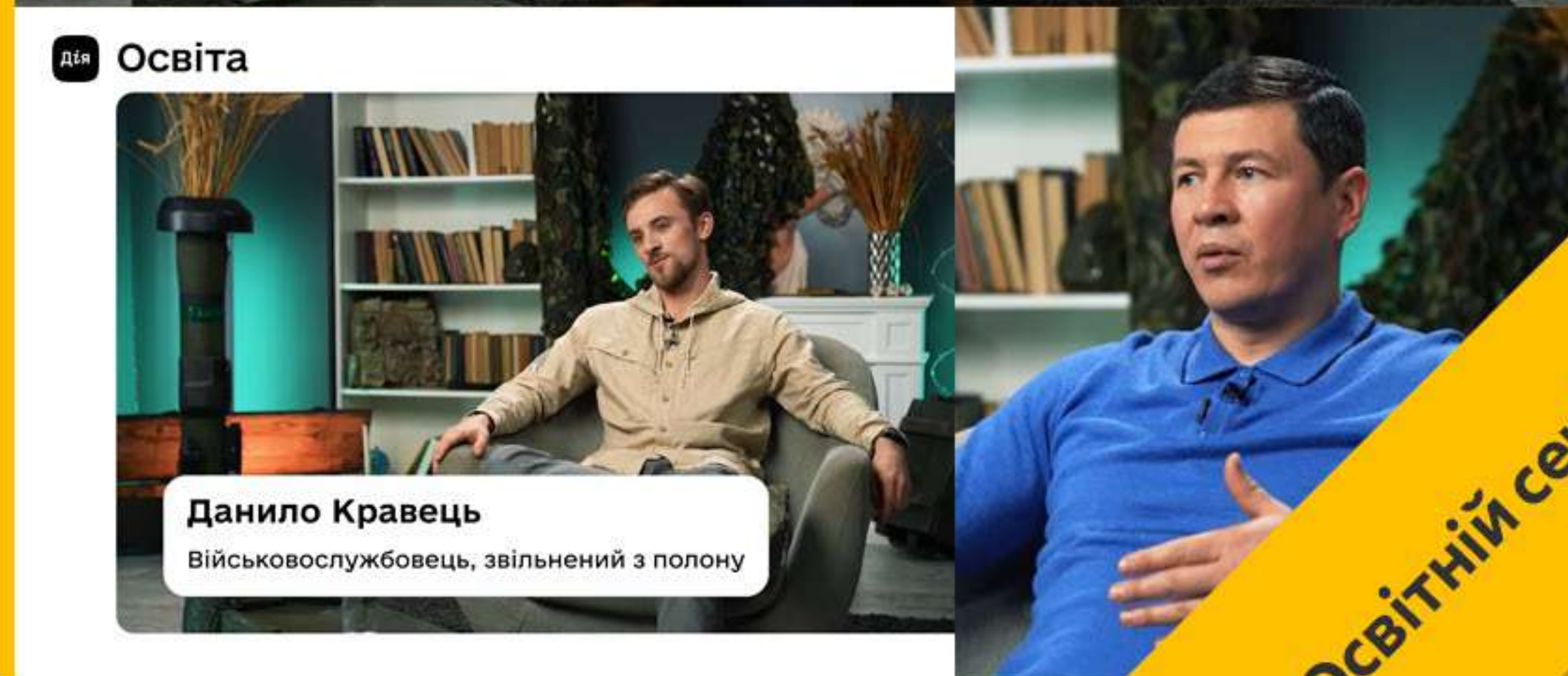
Серіал – це продовження розділу «Довідника безбар'єрності», створеного з ініціативи першої леді Олени Зеленської. Герої серіалу – військовослужбовці, які діляться досвідом комунікацій із цивільними.

Серіал містить 11 епізодів із поясненнями експертів, як у різних обставинах спілкуватися коректно, етично та емпатично. Як підтримати, про що варто питати, а яких тем краще не торкатися в розмові з ветеранами, ветеранками та чинними військовослужбовцями.

## Серед ключових тем:

- ❁ особливості комунікації в родині, колі друзів, магазині, парку чи громадському місці;
- ❁ якими словами підтримати людину, якщо вона розповідає про досвід полону;
- ❁ як ввічливо подякувати за службу, не зачепивши особисті кордони людини;
- ❁ як роботодавцю налагодити взаємодію із захисником чи захисницею та допомогти реінтегруватися.

Освітній серіал створено за ініціативи Мінцифри у межах комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської, за підтримки Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ, ГО «Безбар'єрність» та компанії Visa – учасниці спільноти «Бізнес без бар'єрів», для платформи «Дія.Освіта».



Освітній серіал



## Як Ощадбанк покращує інклюзивність своїх послуг по всій Україні

10 років тому один з найбільших державних банків Ощадбанк почав відкривати безбар'єрні відділення, які стали першими не лише в Україні, а й у Східній Європі. І хоча таких відділень було створено лише 25, банку вдалось отримати сертифікати щодо відповідності державним нормам інклюзивності для більш ніж половини з усіх його 1200 відділень. Торік у жовтні Ощад запустив нову програму «Моя безбар'єрність», що передбачає значне розширення доступності фінансових послуг для українців з інвалідністю та окремо — ветеранів. Більше - [ТУТ](#)



НОВИНИ  
КОМПАНІЙ




## Стартував новий сезон візійного акселератора «Відважна 2. Масштабування та діджиталізація» від Visa

Проєкт від учасника спільноти «Бізнес без бар'єрів» – компанії Visa – **«Відважна»** пропонує майбутнім та активним підприємцям протягом 4 місяців вивчати фінансове планування та управління, маркетинг і продажі, інструменти діджиталізації бізнесу, оподаткування, бухгалтерський облік, інструменти для виходу на зовнішні ринки.

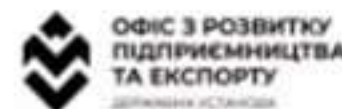
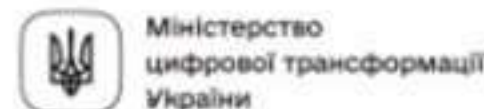
За результатами навчання 40 учасниць залучать по 100 000 грн на впровадження своїх бізнес-ідей. На фінальному заході Grand Pitch Day 12 фіналісток змагатимуться за головне заохочення проєкту в категоріях: «Дебютантка», «Візіонерка», «Безбар'єрний бізнес-проєкт». Три бізнес-проєкти з найвищими балами від журі залучать додатково по 400 000 грн на розвиток власної справи.

НОВИНИ  
КОМПАНІЙ

 **Відважна**

She's Next  
in Ukraine  
powered by VISA

Новий сезон  
візійного жіночого  
акселератора





# Бібліотека для героїв

Проєкт створений учасником спільноти «Бізнес без бар'єрів» – національною книжковою платформою Yakaboo». Він – для захисників і захисниць, аби вони отримали зручний та легкий доступ до електронних книг, де б вони не перебували.

У бібліотеці представлена література різних напрямків: нонфікшн, художня, біографічна, історична література, класична і сучасна проза, поезія, навчальна література тощо. Загалом близько 500 видань.

Доступ до бібліотеки є безоплатним для військових і здійснюється за допомогою спеціальних промокодів, які книжкова платформа Yakaboo передає у військові частини, зокрема через партнерів і громадські організації, які допомагають і безпосередньо взаємодіють з військовими та ветеранами. Так, спеціальні промокоди Yakaboo надала працівникам 1+1 media, які служать в Силах оборони України та перебувають на передовій.



**НОВИНИ  
КОМПАНІЙ**



# Бачити людину насамперед – золоте правило, яке завжди даруватиме досвід комфортної взаємодії

Як і будь-яким іншим правилам, взаємодії з різними людьми потрібно вчитися. Що й зробила компанія Нова пошта – учасник спільноти «Бізнес без бар'єрів», на тренінгу безбар'єрної комунікації від експертки ГО «Безбар'єрність» Світлани Гнатюк.

Серед учасників – співробітники дирекції з управління репутації та працівники відділу розробки фізичних сервісів для фізичних осіб.

НОВИНИ  
КОМПАНІЙ





# Що є безбар'єрному магазині Starbucks?

Приклади, які дуже хочеться наслідувати.

Відома мережа кав'ярень Starbucks, яка має 38 тисяч магазинів по всьому світу, відкрила першу абсолютно безбар'єрну локацію, створену за оновленими корпоративними стандартами доступності.

Новий заклад у Вашингтоні починає дбати про відвідувачів буквально з порогу. У прямому сенсі – адже двері оснастили електроприводом. І зсередини, і ззовні головного входу є подовжені вертикальні кнопки керування, які легко натискаються з різних висоти і кута. Половина працівників магазину знають і використовують американську жестову мову. А ще, для полегшення взаємодії тут облаштована точка продажу наступного покоління. POS-система вмє розпізнавати голос і фіксує побажання гостя.

Про зручність стійки видачі теж подбали, місця вистачає і для крісла колісного, і для дитячої коляски, і для собаки-поводиря. У новій кав'ярні оптимізували акустику та освітлення. Поглинаючі перегородки на стелі допомагають зменшити шум і реверберацію (відлуння). А про комфорт візуального спілкування дбають автоматичні регулятори освітлення на зовнішніх вікнах – вони балансують денні відблиски, тіні та фонове світло. Також для безпечності пересування були продумані конструктивні рішення. Локація має відкриті лінії огляду, на меблях і стінах заокруглені кути.

Стіну нового закладу прикрашає унікальна фреска заввишки 2,5 метри, яка закликає привернути увагу громадськості до питань безбар'єрності. Створив її Райан Сеслоу, художник з Нью-Йорка зі спадковою втратою слуху. Зменшена копія цієї фрески також вигравірувана на загальному столі у кав'ярні – щоб її на дотик могли відчути відвідувачі, які погано бачать.

Більше – [тут](#)



Коректна  
комунікація



# Час руйнувати упередження

Чому й досі на адресу жінки, яка самотійно виховує дитину, ми чуємо «мати-одиначка»? Та й «батько-одинак» звучить не краще.

Ці принизливі терміни асоціюються з фінансовими труднощами, відсутністю підтримки, проблемами із вихованням і зрештою – таврують людину як ту, яку покинули саму з дитиною / дітьми.

Відчуйте різницю між грубим «одиначка / одинак», коли акцент робиться на відсутності партнера. І шанобливим «мати / батько, які піклуються про дитину самотійно», коли на перший план незалежно від статусу і обставин виходять сила та досягнення людини.

Час руйнувати упередження. Бо й досі вважається чимось незвичним і неправильним сам факт існування самотійної матері або самотійного батька (такі варіанти формулювань, до речі, хоч і не найбільш коректні, але допустимі). А насправді причин, чому жінки та чоловіки виховують дітей самотійно, безліч: втрата партнера, самотійне усиновлення тощо.

Більше про толерантне спілкування у **«Довіднику безбар'єрності»** – посібнику з нової етики взаємодії, створеному у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської.

## Неправильно

- ✗ безногий
- ✗ безрукий
- ✗ одноногий
- ✗ однорукий
- ✗ ампутант
- ✗ людина з ампутацією
- ✗ інвалід-ампутант

## Правильно

- ✓ людина з ампутованими кінцівками
- ✓ людина з ампутованою ногою / рукою

«Довідник безбар'єрності» - твій гід з коректного спілкування

Проект першої леді Олени Зеленської.  
Дізнайтесь більше на сайті [bf.in.ua](http://bf.in.ua)



## Неправильно

- ✗ мати-одиначка / батько-одинак
- ✗ покритка

## Правильно

- ✓ мати, яка самотійно виховує дитину
- ✓ батько, який самотійно виховує дитину
- ✓ самотійна мати / самотійний батько (допустимий варіант)

«Довідник безбар'єрності» - твій гід з коректного спілкування

Проект першої леді Олени Зеленської.  
Дізнайтесь більше на сайті [bf.in.ua](http://bf.in.ua)



Коректна  
комунікація



# Спочатку людина

Коли говоримо про інвалідність, варто дотримуватися принципу «спочатку людина». На перше місце ставити особистість, а тільки потім – згадувати її риси чи ознаки, якщо це потрібно.

Серед правил толерантного спілкування є яскравий приклад. Коли ви не впевнені, чи не образите людину словом або зверненням, приміряйте їх на себе. Спробуйте поставити себе на чуже місце та відчуєте відповідь серцем.

Більше в «Довіднику безбар'єрності» – посібнику із сучасної етики взаємодії, створеному за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

## Неправильно

- ✗ безногий
- ✗ безрукий
- ✗ одноногий
- ✗ однорукий
- ✗ ампутант
- ✗ людина з ампутацією
- ✗ інвалід-ампутант

## Правильно

- ✓ людина з ампутованими кінцівками
- ✓ людина з ампутованою ногою / рукою

Коректна комунікація

«Довідник безбар'єрності» -  
твій гід з коректного спілкування

Проект першої леді Олени Зеленської.  
Дізнайтесь більше на сайті [bf.in.ua](http://bf.in.ua)





# Прості поради про тактовність, людяність та емпатію

Що робити, якщо здається, ніби людина на кріслі колісному потребує допомоги в громадському місці? Як загалом пропонувати людині з інвалідністю допомогу? А якщо це дитина?

Не лише які слова добирати, щоб не образити гідність людини, але й як взаємодіяти з нею – про це окремий розділ «Довідника безбар'єрності» – **«Етика коректної взаємодії»**

У ньому зібрано прості поради про тактовність, людяність та емпатію.

Коректна комунікація

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



Якщо ви гуляєте вулицею, **попереджайте про перешкоди**: зупиняйтеся перед ними й озвучуйте, що де розташоване.

Наприклад, перед сходами уточніть, куди вони ведуть: вниз чи вгору.

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ

Більше порад щодо будь-якої чутливої комунікації та взаємодії – у **«Довіднику безбар'єрності»**  
**bf.in.ua**

Довідник безбар'єрності

Проект першої леді Олени Зеленської  
Дізнайтесь більше на сайті: [bf.in.ua](http://bf.in.ua)

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



Якщо хтось приєднався до вас під час супроводу, **обов'язково скажіть про це людині**. Навіть якщо ви зупинились на хвилинку, привітайтеся зі знайомими.

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



Людину з порушенням зору **не варто** хапати за руку, намагаючись провести вулицею, бо це втручання в особистий простір.

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



**Як** підійти до людини з порушеннями зору?

Довідник безбар'єрності

ТВІЙ ГІД З КОРЕКТНОГО СПІЛКУВАННЯ



Натомість **запропонуйте допомогу**. Уточніть, з якого боку вам краще стати, а далі просто зігніть руку: незряча людина візьметься за неї вище ліктя.

Довідник безбар'єрності



# Хвилинка повернення до себе

Дієві вправи, щоб відновити зв'язок зі своїм тілом.  
А ще – навчитися помічати усі відчуття та приймати їх.

Більше – [тут](#).

## Проскануй подумки своє тіло:

влаштуйся зручно, заплющ очі,  
глибоко вдихни та повільно видихни

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

## Сконцентруйся по черзі на усіх частинах тіла:

лоб, щелепа, шия, плечі, руки, долоні,  
спина, живіт, стегна, ноги, стопи

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

## Повтори у зворотному порядку

Дихай вільно та спокійно

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

## Досліджуй:

які відчуття у тій чи іншій частині тіла?

Чи присутні в тілі біль, напруга,  
дискомфорт, а може,  
й інші незвичні відчуття?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

## Зосередься на тому, що відчуваєш

Спробуй максимально дослідити  
свої відчуття. В якій частині тіла вони?  
Яка їх інтенсивність?  
Як вони могли б виглядати,  
якби були видимими?

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

## Заверши практику коли будеш готовий/-а

Зроби глибокий вдих та повільний видих.  
Розплющ очі й повертайся  
до звичних справ

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я



# Щоб висловити вдячність військовому – не треба чекати, коли він стане ветераном. Бути поруч можна й треба вже зараз

Бути поруч. Коли йдеться про підтримку військових і їхніх родин ми настільки часто чуємо цю фразу, що вже й не замислюємося – а про що вона? Що означає «бути поруч»? Це насправді про частинку душі, яку ми вкладаємо у взаємодію.

Більше про толерантне спілкування читайте в **«Довіднику безбар'єрності»** – посібнику із сучасної етики взаємодії, створеному за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Коректна  
комунікація

## Підтримка військових і їхніх родин



Що таке «бути поруч»  
і де брати на це сили?

### Бути поруч – це

- мати бажання щось зробити і кожного дня рухатися у напрямку мети;
- щиро підключатися до вирішення проблем;
- по-людськи допомогти у чомусь розібратися;
- фахом долучитися до роз'яснення питань;
- приєднатися до адміністративних / комунікаційних процесів;
- донатити

ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з питань захисту родин  
Кабінету Міністрів України

### ЯК НАКОПИЧИТИ ЕНЕРГІЮ?



Наталія Умеренкова

«У виснажених людей слово «ресурси» входить з алергією вживатися. Коли в оточенні твердять: «Ти маєш бути в ресурсі», то реакція: «Серйозно? У мене чоловік на «музі». Який ресурс? – це теж нормальна практика сьогоднішнього дня. Але наша нервова система здатна відновлюватися. Допомогти можуть речі, пов'язані з фізичним здоров'ям, зробити зарядку раз на день або пообідати, йогою зайнятися. Поміччям можуть стати подорожі, взаємодія з дітьми, волонтерство чи раптове захоплення кулінарією. Або навіть прибирання! Як сказала мені одна дружина військовика: «Я так часто ще не прибирала, але це заспокоює». Будь-що може надати додаткової сили, потрібно тільки це знайти.»

## НЕ ВІДКЛАДАЙТЕ ЖИТТЯ НА ПОТІМ

✗ Я не піду у відпустку, поки мій чоловік на фронті

✓ Якщо дружина сумнівається у доцільності якихось своїх вчинків – хай запитає у самого чоловіка. Ймовірно, військовий буде тільки радий, що його близька людина має змогу отримати приємності

✗ Я не можу купити собі нову річ, поки чоловік воює

## ВЗАЄМОДОВІРА В СТОСУНКАХ

Коли цей контакт є в родині, то він продовжиться і на службі. Буває так, що для військового дружина лишається єдиним джерелом розуміння, з яким можна поділитися переживаннями, не соромитися відчуттів і не боятися бути неприйнятним.

Але й дружині потім потрібні сили на відновлення. Саме тому психологи називають підтримку сімей військовослужбовців – частиною обороноздатності країни, на яку треба працювати вже зараз, щоби згодом отримати результат.

ТИ ЯК?

Координаційний центр  
з питань захисту родин  
Кабінету Міністрів України

## Розуміюче ком'юніті – особлива сила

Коли в сім'ї з'являється військовий, то не завжди в оточенні його близьких є люди з таким досвідом. У дружини, батьків, родичів змінюються цінності та теми для розмов. А поговорити немає з ким, бо давні знайомі не розуміють. Раніше дзвінок другові давав той ресурс, якого бракувало. А тепер ця нестача напружує, пригнічує та посилює ізоляцію.

Рятівними можуть стати нові ком'юніті, створені з людей зі схожим досвідом. Це середовище, у якому всі говорять однією мовою, сприймають специфічні жарти та розуміють одне одного.



# Стійкість: як навчитися долати випробування, зберігати власні цінності у надскладні часи, протистояти стресу та відновлюватися

Координаційний центр з психічного здоров'я КМУ продовжує інтерв'ю в **прямому ефірі** з експертами на тему ментального здоров'я. Гостем нового епізоду став Олег Чабан, доктор медичних наук, професор, академік АНВО України, директор Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця.

Він розказав про стійкість: як навчитися долати випробування, зберігати власні цінності у надскладні часи, протистояти стресу та відновлюватися.





## «Наука стійкості» – сезон подкасту «Простими словами» від The Village Україна спільно з «Ти як?»

Ведучі разом із провідними науковцями й практиками розповідають, як наука й психологія бачать побудову стійкості у складні періоди.

- **Стівен Гейз**, один із найвпливовіших дослідників психології, засновник терапії прийняття та відповідальності, професор департаменту психології Університету Невади, автор 47 книжок і понад 675 наукових статей. У розмові науковець поділився власним досвідом боротьби з панічним розладом і розповів, як це допомогло сформувати новий метод психотерапії, що допомагає впоратися з тривожними розладами людям по всьому світу.
- **Маріель Буке**, американська психологиня, керівниця центру психічного здоров'я та досліджень «Розірви коло травми». Її місія – допомогти зменшити повторюваність несприятливого дитячого досвіду у громадах, де бракує послуг з ментального здоров'я. Гостя розповіла, як тілесний досвід спокою та безпеки здатен змінити наші надмірні емоційні реакції. Чому годинне заняття з йоги – іноді не найкращий спосіб розслабитися? Як ми можемо інтегрувати прості техніки розслаблення в щоденну рутину? Та чому це допомагає довгостроково покращити ментальне здоров'я.

Записи інтерв'ю можна прослухати на всіх подкаст-платформах: Apple Podcasts, Google Podcasts, SoundCloud, Spotify, YouTube.

Сезон «Наука стійкості» виходить у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської з впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я. Проєкт реалізовано у співпраці з Координаційним центром із психічного здоров'я КМУ за підтримки ВООЗ.

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

Маріель Буке

ТИ ЯК?

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

Стівен Гейз

ТИ ЯК?

КОРИСНІ ПОРАДИ



# Цикл ілюстрацій «Досвід ветеранів вартій поваги»



Українська ілюстраторка Ольга Дегтярьова створила цикл ілюстрацій, які через знайомі сюжети та прості описи розповідають про взаємодію з людьми, що мають бойовий досвід.

Усі ілюстрації можна завантажити за [посиланням](#)



Цикл ілюстрацій створено спеціально для тематичної хвилі «Досвід ветеранів вартій поваги» комунікаційної кампанії «Ти як?» Всеукраїнської програми ментального здоров'я – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Комунікаційна кампанія «Ти як?» реалізується за підтримки проекту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація Пакт.





# Безбар'єрний календар

- 01.05** Перше травня (День міжнародної солідарності трудящих)
- 05.05** Міжнародний день боротьби за права осіб з інвалідністю
- 08.05** День пам'яті та примирення, присвячений пам'яті жертв Другої світової війни
- 09.05** День перемоги над нацизмом у Другій світовій війні
- 15.05** Міжнародний день сім'ї / День сім'ї в Україні
- 16.05** Міжнародний день мирного співіснування
- 17.05** Міжнародний день боротьби з гомофобією, біфобією та трансфобією
- 18.05** Міжнародний день музеїв
- 21.05** Всесвітній день культурного різноманіття для діалогу та розвитку
- 29.05** Всесвітній день здорового травлення
- 31.05** Всесвітній день боротьби із соціальною нерівністю

## ТРАВЕНЬ

05

### 2024

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
		<b>1</b>	2	3	4	<b>5</b>
6	7	<b>8</b>	<b>9</b>	10	11	12
13	14	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	19
20	<b>21</b>	22	23	24	25	26
27	28	<b>29</b>	30	<b>31</b>		