

ДАЙДЖЕСТ НОВИН СПІЛЬНОТИ «БІЗНЕС БЕЗ БАР'ЄРІВ»

Випуск №6 | червень 2024

Вітаємо, колеги та друзі!

ГО «Безбар'єрність» збирає дайджест новин за червень. У традиційному щомісячному випуску:

- ❖ Цифрова доступність. Як розвинути компанію з користю для суспільства і перевагами для бізнесу – новий гайд на «Дія.Бізнес» у розділі «Бізнес без бар'єрів»
- ❖ Новини компаній спільноти «Бізнес без бар'єрів»
- ❖ Добірка практичних порад для піклування про ментальне здоров'я
- ❖ Правила толерантного спілкування
- ❖ Нові випуски подкасту «Простими словами»
- ❖ Безбар'єрний календар

Нагадаємо про канали комунікації, де розповідаємо про активації спільноти «Бізнес без бар'єрів» та ділимося інформацією, яку ви можете поширювати серед своїх співробітників, щоб якомога більше людей здобували навички самопомогти та піклування про близьких:

- ❖ Розділ на «Дія.Бізнес» – **«Бізнес без бар'єрів»**
- ❖ **Сайт** ГО «Безбар'єрність» та **соцмережі**
- ❖ Всеукраїнська програма ментального здоров'я **«Ти як?»**
- ❖ **Координаційний центр** з психічного здоров'я КМУ

«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



Олена Зеленська: Безбар'єрність – це нова цінність для суспільства

Відбулася презентація досліджень громадської думки щодо питань безбар'єрності і обговорення дій щодо посилення комунікацій результатів впровадження політики безбар'єрності за участю Прем'єр-міністра Дениса Шмигала та першої леді Олени Зеленської та усіх членів Уряду, які відповідають за реалізацію Національної стратегії безбар'єрності.

Дослідження висвітлює важливість безбар'єрності як цінності в сучасному українському суспільстві. Значна частина респондентів визнає потребу у соціальних змінах і в питаннях працевлаштування, освіти, доступності інфраструктури.

«Безбар'єрність – це нова цінність для нашого суспільства. 83% респондентів назвали її такою. Це дуже великий відсоток, велика свідомість. Нарешті. Якщо так багато людей усвідомлює безбар'єрність як цінність – ми на правильному шляху як суспільство», – наголосила перша леді Олена Зеленська.

Безбар'єрність –
у фокусі держави



Світ надихається українською стійкістю – Олена Зеленська під час Конференції з питань відновлення України в Берліні



Перша леді України Олена Зеленська взяла участь у міжнародній Конференції з питань відновлення України (Ukraine Recovery Conference – URC2024). Цьогорічний захід пройшов у Берліні під слоганом: «Об'єднані у захисті. Об'єднані у відновленні. Сильніші разом».

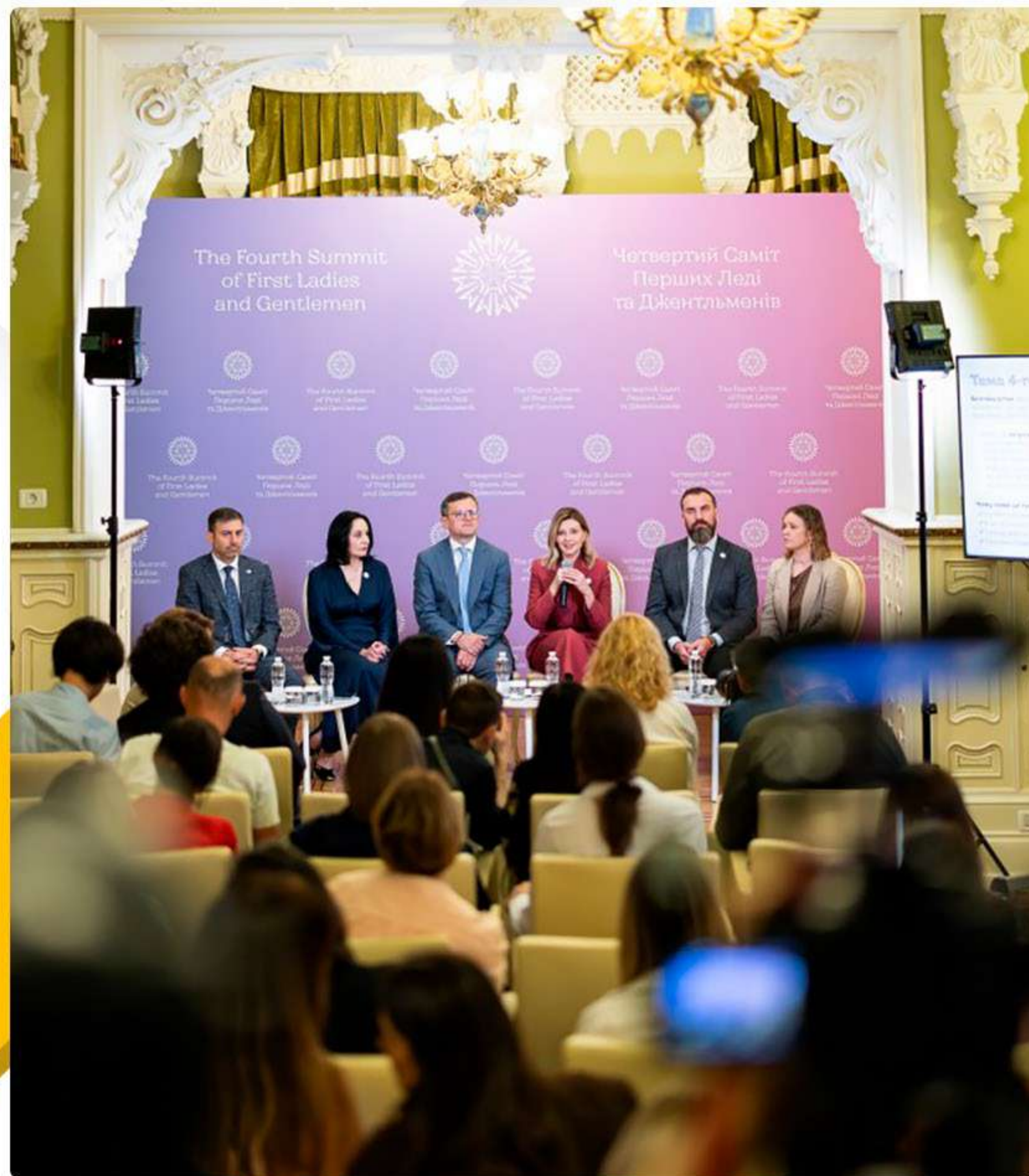
Під час конференції Олена Зеленська розповіла про навчання у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», підписання 44 меморандумів у межах міжнародного медичного партнерства, а також про відновлення 500 зруйнованих і пошкоджених медзакладів, розбудову 250 реабілітаційних відділень для відновлення людей після поранень, медичну евакуацію майже 5 тисяч українських пацієнтів за кордон.



Темою четвертого Саміту перших леді та джентльменів стане безпека дітей

Захід відбудеться 12 вересня у Києві. Подружжя лідерів країн світу, провідні українські та міжнародні експерти обговорять загрози та виклики, із якими діти стикаються, зокрема, удома, у школі та в інтернеті.

Саміт перших леді та джентльменів – щорічна міжнародна подія, яку ініціювала Олена Зеленська у 2021 році. Це глобальна платформа, що об'єднала перших леді та джентльменів для подолання викликів світового масштабу.



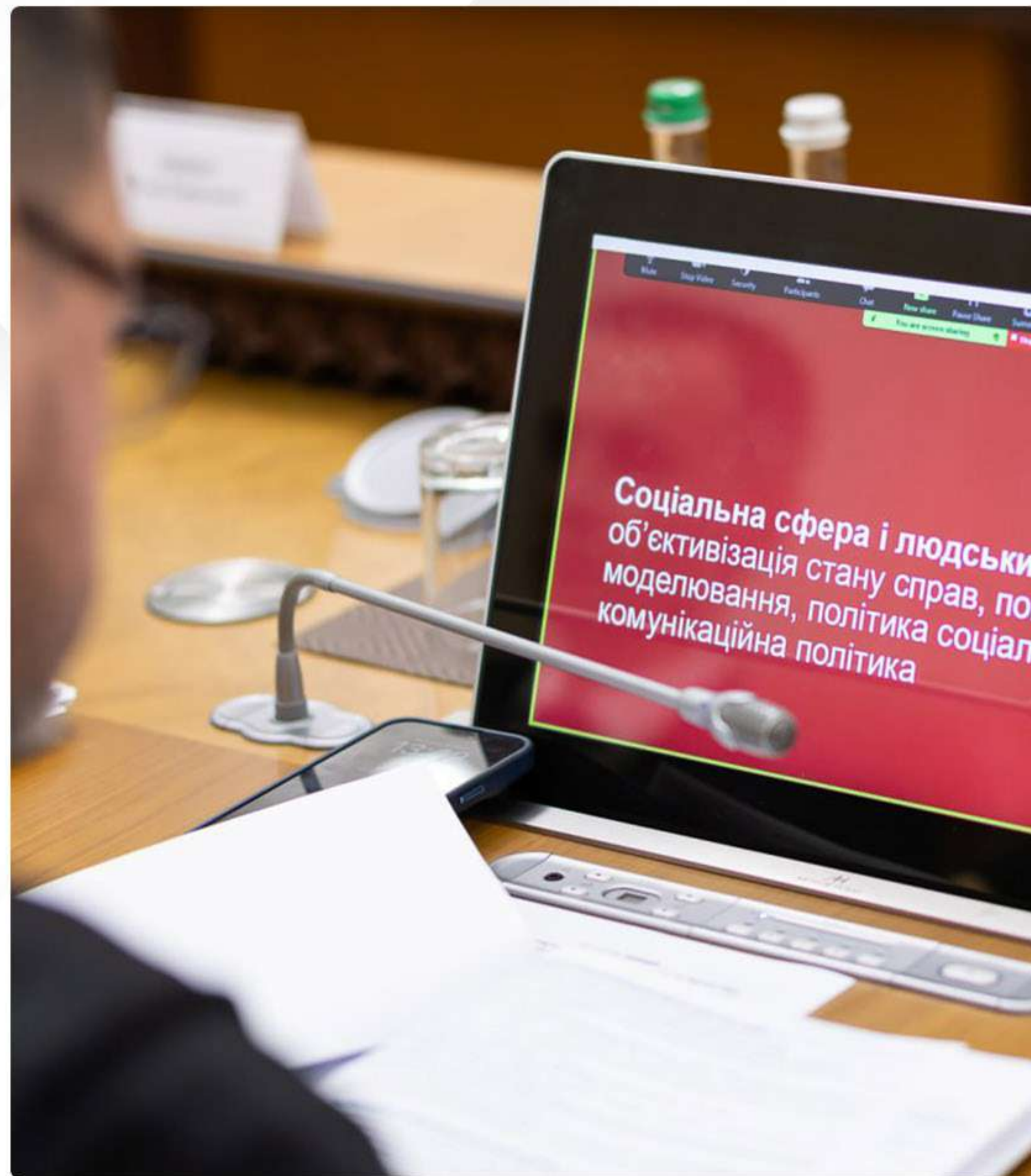
Дослідження громадської думки щодо питань безбар'єрності

Дослідження висвітлює вкрай важливу роль безбар'єрності як цінності для сучасного українського суспільства. Значна частина населення України усвідомлює нагальну потребу соціальних змін, розв'язання питань працевлаштування, освіти та доступності інфраструктури для її забезпечення.

Зокрема, переконливі 83% респондентів визнали безбар'єрність новою цінністю для України. Це свідчить про розуміння необхідності соціальних трансформацій поряд із інфраструктурними вдосконаленнями. Респонденти наголосили на важливості зміни поведінки людей (34%), створенні адаптованого середовища (32%) та забезпеченні доступності освіти й робочих місць (22%).

Крім того, першочергово розв'язати питання безбар'єрності треба у сфері працевлаштування – так вважають 57% опитаних, 51% назвали потребу змін в інфраструктурі, ще 37% респондентів – в усуненні бар'єрів для людей старшого віку.

Дослідження провели Центр соціальних досліджень та поведінкової економіки за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) і Ради з комунікацій безбар'єрності, використовуючи методологію й аналітику таких експертних організацій, як Advanter Group та Gradus research.



Людський капітал: як ментальне здоров'я працівників впливає на стабільність економіки

**Чому бізнес інвестує у здоров'я своїх працівників
та як це впливає на прибуток компаній**

Про нові навички в новій реальності розповідає у своєму блозі на сайті [Економічна правда](#) заступниця міністра економіки Тетяна Бережна.

І пропонує низку інструментів збереження працездатності та посилення стійкості на робочих місцях, які розроблені в ході реалізації пріоритетного проєкту Міністерство економіки «Програма підвищення продуктивності на роботі» в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олена Зеленської.



ЕКОНОМІЧНА ПРАВДА

**Людський капітал: як ментальне
здоров'я працівників впливає на
стабільність економіки**



ТЕТЯНА БЕРЕЖНА

SoftServe провела вебінар із цифрової доступності для спільноти «Бізнес без бар'єрів»

ІТ-компанія SoftServe провела вебінар із цифрової доступності для спільноти «Бізнес без бар'єрів», об'єднаної навколо ініціативи першої леді Олени Зеленської.

«Дякую SoftServe за ініціативу, такі зустрічі – ціннісні за сенсами і цінні знаннями – є підсиленням не лише всередині спільноти. Адже усі кейси, «запакований» досвід різних компаній, як безбар'єрність проростає у їхню корпоративну культуру – це відкриті матеріали, якими спільнота щиро ділиться. Бо безбар'єрність – не про конкуренцію, а про співдію заради створення можливостей для усіх без виключення», – сказала Оксана Збітнєва, голова ГО «Безбар'єрність».

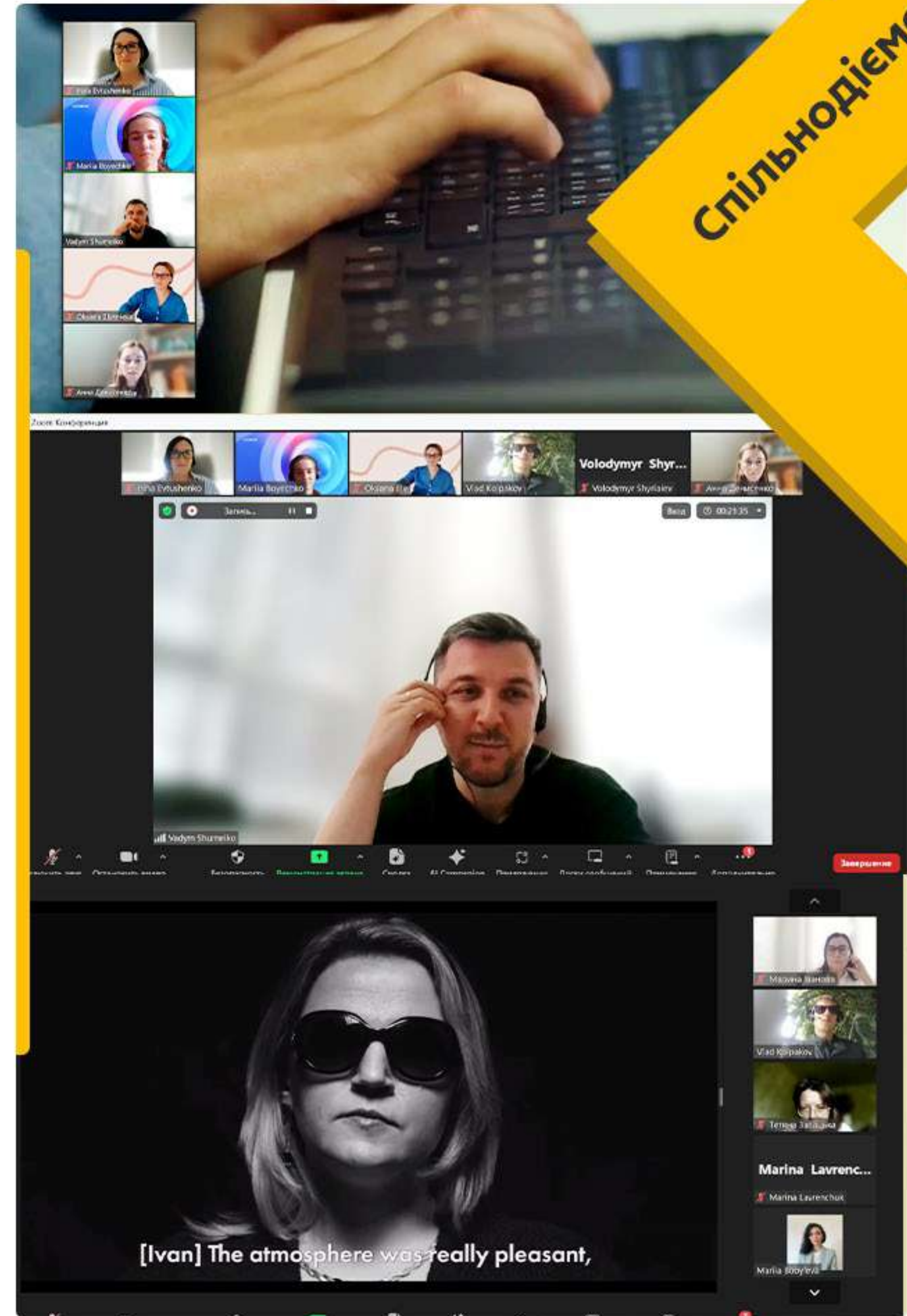
Простими словами про цифрову доступність, чому це маст-хев для бізнесу, який сповідує цінності безбар'єрності, які вигоди та яка користь для суспільства – розповідали:

- Марія Боєчко, QA Engineer, експертка із доступності SoftServe
- Влад Колпаков, експерт із доступності SoftServe.

«Ми в SoftServe віримо, що доступність мають тестувати люди, яким ця доступність потрібна. Компанія йшла до цього кілька років – шукали і навчали людей із порушеннями зору, формували відділ Accessibility Service, пропонували послуги нашим клієнтам. І спільно з ними тепер ми працюємо з передовими практиками доступності, і особливу увагу приділяємо доступності вебконтенту», – розповів Вадим Шумейко, координатор проєктів KCB SoftServe в Україні.

Як і над чим в компанії працює команда інженерів з порушеннями зору – **у кейсі**, підготовленому разом із SoftServe у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської «Без бар'єрів».

Гайд за підсумками вебінару можна знайти **на майданчику спільноти** – у розділі «Бізнес без бар'єрів» на «Дія. Бізнес».



Основи цифрової доступності. Як розвинути компанію з користю для суспільства і перевагами для бізнесу

На майданчику спільноти – у розділі «Бізнес без бар'єрів» на «Дія. Бізнес» опубліковані **навчальні матеріали** у форматі гайду - про те, що таке цифрова доступність та як її запровадити в компанії.

Гайд створений на основі **вебінару** із цифрової доступності, який для спільноти «Бізнес без бар'єрів» провела ІТ-компанія SoftServe.

Гайд

«БІЗНЕС БЕЗ БАР'ЄРІВ» – СПІЛЬНОТА КОМПАНІЙ, ОБ'ЄДНАНИХ НАВОКОЛО ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ «БЕЗ БАР'ЄРІВ»

КЛЮЧОВИЙ СТАНДАРТ: НАСТАНОВИ З ДОСТУПНОСТІ ВЕБВМІСТУ

Настанови щодо доступності вебвмісту – це міжнародний стандарт загальної доступності, який містить конкретні та детальні критерії

Країни, які прийняли WCAG 2.0



БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ

softserve

«БІЗНЕС БЕЗ БАР'ЄРІВ» – СПІЛЬНОТА КОМПАНІЙ, ОБ'ЄДНАНИХ НАВОКОЛО ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ «БЕЗ БАР'ЄРІВ»

ХТО ВПРОВАДЖУЄ ДОСТУПНІСТЬ У КОМПАНІЇ?



Доступність – не разовий проект,
а постійний процес

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ softserve

«БІЗНЕС БЕЗ БАР'ЄРІВ» – СПІЛЬНОТА КОМПАНІЙ, ОБ'ЄДНАНИХ НАВОКОЛО ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ «БЕЗ БАР'ЄРІВ»

ДОСТУПНІСТЬ – НЕ ЛИШЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ



БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ softserve

«БІЗНЕС БЕЗ БАР'ЄРІВ» – СПІЛЬНОТА КОМПАНІЙ, ОБ'ЄДНАНИХ НАВОКОЛО ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ «БЕЗ БАР'ЄРІВ»

ACCESSIBILITY STATEMENT АБО ЗАЯВА ПРО ДОСТУПНІСТЬ – ЦЕ ПУБЛІЧНИЙ ДОКУМЕНТ, ЯКИЙ:

- показує користувачам, що ви дбаєте про доступність і про них
- надає можливість зв'язку з вашою організацією для повідомлення про проблеми



БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ softserve

ПОЛІТИКА ДОСТУПНОСТІ – ЦЕ ВНУТРІШНІЙ ДОКУМЕНТ, ЩО ВИЗНАЧАЄ:

- цілі організації щодо доступності та обсяг роботи
- обов'язки для різних команд / людей в організації
- рівень відповідності продуктів до стандартів



БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ softserve

Спецпроект «Моя безбар'єрність» від delo.ua у партнерстві з Ощадбанком та спільнотою «Бізнес без бар'єрів»

Стартував **спецпроект** «Моя безбар'єрність», який delo.ua реалізує у партнерстві з Ощадбанком та спільнотою «Бізнес без бар'єрів», об'єднаною навколо ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Перший матеріал у межах спецпроекту: «Головний виклик України: як побудувати безбар'єрну країну з інклюзивним середовищем та ринком праці».

У ньому розповідається про проекти, спрямовані на розбудову безбар'єрного середовища, які реалізує Ощадбанк, ОККО, «Укрзалізниця» – учасники спільноти «Бізнес без бар'єрів».

Про різноманітні програми безбар'єрності та кейси українського бізнесу delo.ua розповідатиме у наступних матеріалах спецпроекту «Моя безбар'єрність».



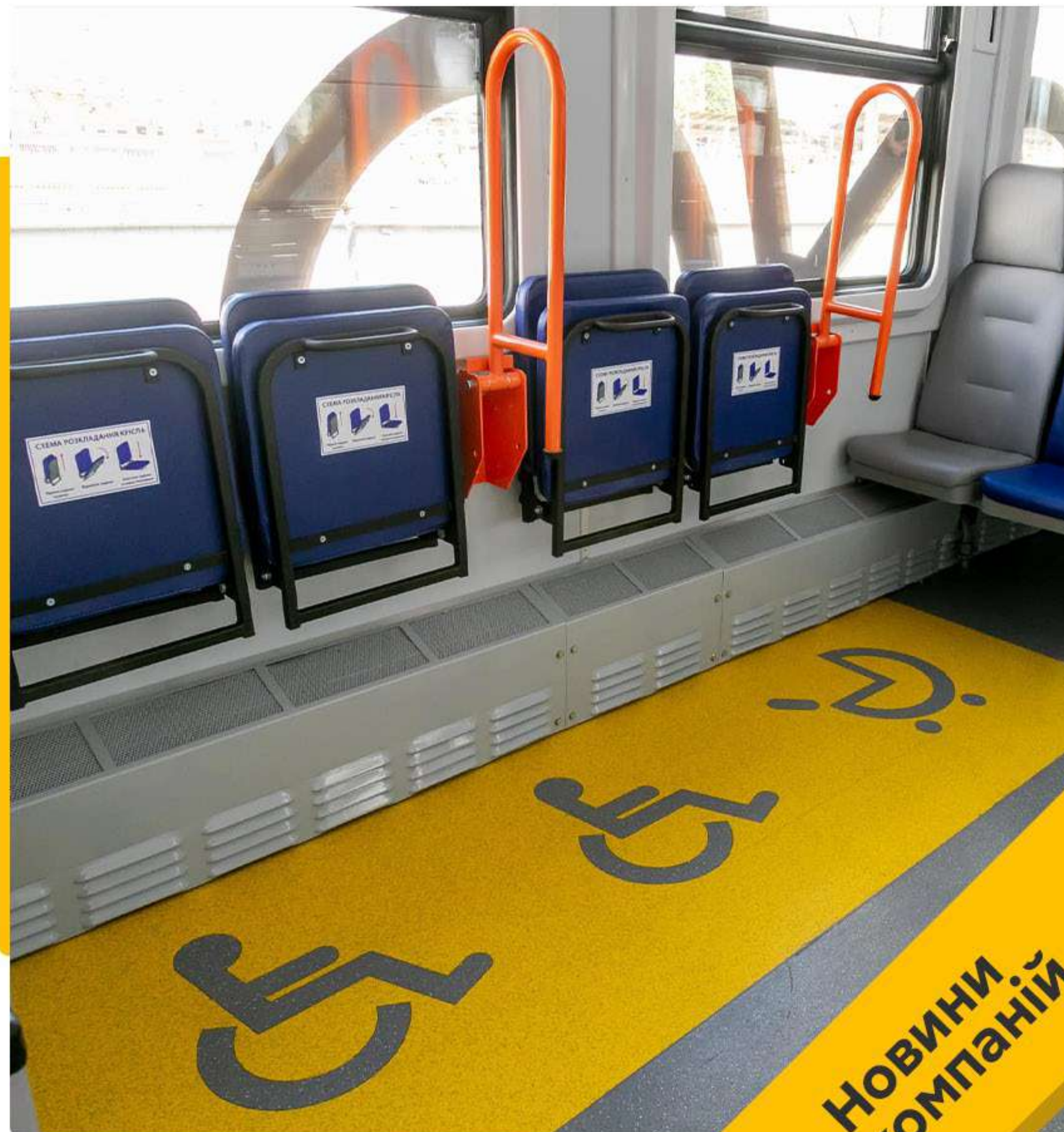
Опитування від учасниці спільноти «Бізнес без бар'єрів» – «Укрзалізниці»

Компанія не просто впроваджує принципи безбар'єрності, а й прагне отримати від пасажирів, особливо людей з інвалідністю, реальну оцінку доступності послуг – вислухати як вдячність, так і незадоволення.

Щоб знати, чи у правильному напрямку компанія рухається – «Укрзалізниця» тримає зворотній зв'язок з пасажирями через «гарячу лінію», спілкується у месенджерах, впроваджує QR-коди та незабаром запустить опитування через додаток.

А вже зараз можна заповнити спеціальну форму та оцінити зручність користування пандусами, ліфтами, ескалаторами. Або ж розказати, наскільки комфортно було потрапити до приміщення вокзалу / станції, сісти в потяг та чи допомагали працівники. А ще – надати зауваження щодо доступності інформації на сайті та у мобільному додатку «Укрзалізниці».

Пройти опитування можна [тут](#)



Новини
компаній

ОККО – партнер проекту з навчання жінок-водійок

Компанія-учасниця спільноти «Бізнес без бар'єрів» – ОККО стала партнером навчального проекту Reskilling Ukraine, щоб допомогти українським жінкам-водійкам опанувати керування великотоннажними вантажними автомобілями масою понад 7,5 тонни. Проект реалізує шведська неприбуткова організація Beredskapslyftet в партнерстві із Scania Україна.

У рамках курсу OnTrack компанія ОККО для жінок-водійок надає експертну підтримку, знайомить слухачок курсу зі специфікою роботи великогабаритного транспорту на своїх розподільчих центрах, автотранспортному підрозділі, а також пропонує можливості працевлаштування.

«Ринок праці в умовах війни змінився, з'являються нові виклики для бізнесу, серед яких – перекваліфікація жінок на професії, які раніше вважались більш чоловічими. Професійність немає гендеру, тому на вакансії водіїв наших розподільчих центрів та паливовозів ми готові наймати як чоловіків, так і жінок», – каже HR-директорка Євгенія Кузьминська.

Протягом травня-червня потужності компанії відвідали чотири групи із 30 жінок-водійок. Тут вони отримали детальну інформацію щодо процесів завантаження та розвантаження авто, ознайомилися з автопарком та дізналися про специфіку роботи водія паливовоза.

Загалом до кінця року Reskilling Ukraine має на меті завершити навчання 300 жінок.



Новини
компаній

Ощадбанк відзначено за успішну реалізацію безбар'єрних ініціатив

НОВИНИ
КОМПАНІЙ

Ощадбанк посів I місце в номінації «Кращий приклад впровадження інклюзивного підходу» за реалізацію інклюзивної програми «Моя безбар'єрність» у межах UKRAINIAN CX EXCELLENCE 2024 – Всеукраїнської премії за найкращий клієнтський досвід. Мета рейтингу – відзначення особливих досягнень компаній у впровадженні кращих CX-практик та ефективних кейсів клієнтоцентричних підходів.

«Під час великої війни впровадження інклюзивних ініціатив набуло ще більшого значення. Мета програми Ощадбанку «Моя безбар'єрність» – створення безперешкодного середовища для всіх груп клієнтів. У цій програмі ми особливо акцентуємо увагу на потребах людей з інвалідністю та ветеранів / ветеранок. Обов'язок суспільства – усунути перешкоди, які заважають отримувати рівні послуги всім групам клієнтів, а також стримують адаптацію, реабілітацію та самореалізацію демобілізованих захисників України», – [прокоментував](#) Сергій Наумов, голова правління Ощадбанку.

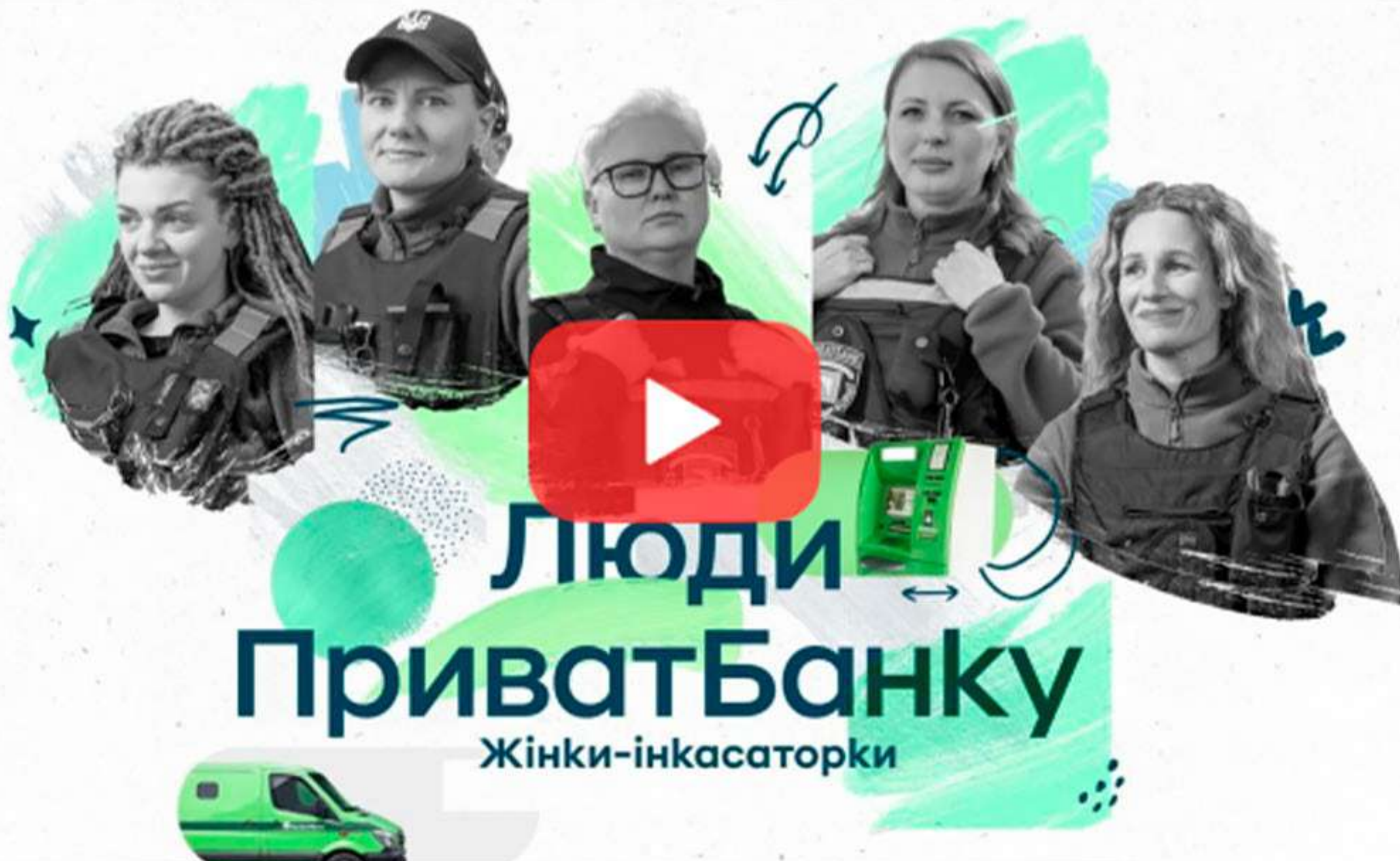


Руйнуємо стереотипи: жінки-інкасаторки ПриватБанку

ПриватБанк як найбільш банк в Україні потребує великої кількості професійних інкасаторів. Він намагається подолати гендерний стереотип, що це професія тільки для чоловіків. І на однакових умовах запрошує на цю роботу як жінок так і чоловіків – головне, щоб претенденти відповідали вимогам.

Перших чотири жінки вже працюють інкасаторами у банку, і у Приваті прогнозують, що кількість працівниць на цій посаді зростає – оскільки не стать, а професійні навички грають головну роль у цій складній відповідальній роботі.

Історія про перших
дівчат-інкасаторок
у ПриватБанку [тут](#)



Новини компаній

Сервіс для покупців із порушеннями слуху. Проєкт Фокстроту отримав нагороду Всеукраїнської премії з клієнтського досвіду

«Фокстрот» здобув «срібло» у номінації «Кращий приклад впровадження інклюзивного підходу» за проєкт «Безбар'єрний Фокстрот», який ритейлер побутової техніки та електроніки впроваджує як учасник спільноти «Бізнес без бар'єрів».

Одним із бар'єрів, з якими стикаються люди з порушеннями слуху, є обмежений доступ до інформації та послуг. Завдяки впровадженню проєкту «Безбар'єрний Фокстрот» компанії вдається усувати цю проблему та вирішувати такі задачі:

- ❖ забезпечувати доступність товарів та послуг мережі для людей з порушенням слуху;
- ❖ формувати комфортні та рівні умови під час комунікації з компанією;
- ❖ підвищувати якість надання послуг і покращувати клієнтський досвід;
- ❖ стимулювати безбар'єрне мислення та руйнувати стереотипи у персоналу.

Новини
компаній



Унікальний комікс «Ден і Рора проти корпорації С» відтепер також на MEGOGO

На MEGOGO з'явилася історія Дена і Рори! Перший український анімований комікс із 7 коротких серій, що розповідає про двох підлітків. Вони живуть у метрополісі та ведуть власне розслідування довкола дивних подій у місті. Їхні пригоди вирують неочікуваними сюжетними поворотами і дивують фіналом.

У серіях багато корисної інформації та порад – комікс поєднує розважальний формат та навчання. Щоб підлітки могли легко засвоїти вправи, які допоможуть їм піклуватися про своє ментальне здоров'я, якщо в цьому буде потреба.

КОМІКС СТВОРЕНИЙ КООРДИНАЦІЙНИМ ЦЕНТРОМ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КМУ У МЕЖАХ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК?» – ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ – ЗА ПІДТРИМКИ АГЕНТСТВА США З МІЖНАРОДНОГО РОЗВИТКУ (USAID) В МЕЖАХ ПРОЄКТУ «РОЗБУДОВА СТІЙКОЇ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я», ЯКИЙ ВТІЛЮЄ ОРГАНІЗАЦІЯ ПАКТ.

Спільнодіємо

ТИ ЯК?
Всесвітня програма ментального здоров'я
за підтримкою Олени Зеленської

MEGOGO
ОСВІТА

Як подолати стрес і розгубленість?

Вмикайте анімований комікс
«Ден і Рора проти корпорації С»

Дивитись



Гайд безбар'єрних подій: посібник презентовано керівникам регіональних департаментів культури

Міністерство культури та інформаційної політики України спільно з Радницею-уповноваженою Президента України з питань безбар'єрності Тетяною Ломакіною провели регіональну зустріч керівників департаментів культури та інформаційної політики ОДА / ОВА. До заходу «Безбар'єрність як суспільна норма» доєдналися представники Офісу Президента України, UNICEF Україна, а також експерти з міжнародних, українських громадських організацій та бізнес-спільнот.

Експертка ГО «Безбар'єрність» Світлана Гнатюк презентувала Гайд безбар'єрних подій, створений у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської «Без бар'єрів». У посібнику зібрані детальні рекомендації та практичні рішення для організації різних видів офлайн і онлайн-заходів.

Гайд безбар'єрних подій доступний для завантаження у форматі **книги** та як розділ **«Довідника безбар'єрності»**.



Гайд безбар'єрних подій



«Безбар'єрне середовище». Студенти КНУБА презентували результати аудиту, проведеного у межах курсу

Студенти-архітектори та містобудівники Київського національного університету будівництва і архітектури (КНУБА) презентували проекти, які створювали під час навчального курсу «Безбар'єрне середовище».

«Під час презентацій аудиту звучало: «Це ок, але ось так людині буде зручніше». Я не знаю, в який момент ми погоджуємося на компроміси, коли щось робиться абияк. Філософія безбар'єрності – вона про те, аби рішень, якими людині важко користуватися, не було апріорі. Тому безбар'єрність має бути вшита в усі етапи підготовки фахівців, від рішень яких залежатиме, чи будуть наші відновлені міста дружніми для різних людей», – сказала Оксана Збітнева, голова ГО «Безбар'єрність».

Студенти отримали сертифікати про проходження курсу, а результати аудиту та рекомендації направлено об'єктам дослідження.

КУРС РОЗРОБЛЕНИЙ У МЕЖАХ ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ «БЕЗ БАР'ЄРІВ» ТА ВПРОВАДЖУЄТЬСЯ ГО «БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ» У МЕЖАХ ПРОЄКТУ «ІНТЕГРОВАНІЙ РОЗВИТОК МІСТ В УКРАЇНІ II», ЩО ВИКОНУЄТЬСЯ НІМЕЦЬКОЮ УРЯДОВОЮ КОМПАНІЄЮ DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR INTERNATIONALE ZUSAMMENARBEIT (GIZ) GMBH ЗА ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ УРЯДІВ НІМЕЧЧИНИ І ШВЕЙЦАРІЇ.



Superhumans Center масштабується. Новий Центр з протезування та реабілітації з'явиться в Одесі

У Берліні відбулася Міжнародна конференція з відновлення України (Ukraine Recovery Conference – URC2024). Так, лідери урядів, представники міжнародних організацій, бізнесу та громадянського суспільства зібралися, щоб обговорити та сформулювати шляхи підтримки України. Одна з підписаних у сфері охорони здоров'я угод – про створення в Одесі нового Центру з протезування та реабілітації.

Угода між французькою агенцією міжнародної співпраці France Expertise та благодійним фондом Superhumans передбачає фінансування для відкриття нового Superhumans Center на базі Одеського національного медичного університету. На 4000 кв. м розташується лабораторія протезування, відділення фізичної реабілітації, центр психологічної підтримки та реінтеграції ветеранів.

Підписання угоди відбулося за участю першої леді України Олени Зеленської та очільника МОЗ України Віктора Ляшка.



Піклуватися про ментальне здоров'я та плекати стійкість – українські школярі опановуватимуть нові навички

Ідентифікувати свої емоції, будувати здорові відносини, вирішувати конфлікти, управляти стресом – нові навички, необхідні в новій реальності. Особливо в умовах постійного контакту із надзвичайно інтенсивними стресорами під час війни та після важливо розвивати психологічну стійкість, що є основою ментального здоров'я – як дорослим, так і дітям та підліткам.

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської, навички піклування про ментальне здоров'я інтегруються в усі рівні освіти, починаючи із дошкілля. Саме з цією метою українські фахівці здійснюють переклад та адаптують відповідно до українських реалій американський курс з соціально-емоційного навчання Well-Being.

Переклад та адаптація курсу здійснюються у партнерстві з Міністерством освіти і науки України, ГО «Безбар'єрність», проєктом USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», що втілюється міжнародною організацією «Пакт, Інк.», та Благодійною організацією «Благодійний фонд Коло Сім'ї». Відповідний меморандум про співпрацю підписано 17 червня в присутності виконувача обов'язків директора Місії USAID в Україні Джефрі Лерера.



Рекомендації для взаємодії з повагою до гідності та досвіду кожної людини

Корисні поради

Коли ветеран / ветеранка потребують розв'язання проблем, то у числі перших інстанцій, до яких доводиться звертатися, є органи місцевого самоврядування. Але знайти спільну мову з системою державної підтримки іноді буває непросто.

Що можна зробити? Для формування взаєморозуміння фахівцям усіх рівнів варто впроваджувати у відносинах із ветеранською спільнотою етичні кодекси поведінки. І почати з поваги до людей, які віддали частину себе для захисту Батьківщини. Дійсно щире ставлення має бути у словах і діях, незалежно від фізичного чи емоційного стану людини, яка повернулася з фронту.

Рекомендації для взаємодії з повагою до гідності та досвіду кожної людини зібрані:

- ❖ у спеціальному **розділі** «Довідника безбар'єрності» – «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія»
- ❖ та у створеному на його основі однойменному освітньому серіалі, який можна переглянути на **Дія.Освіта** – або на **YouTube** «Ти як?»

Представникам місцевого самоврядування: як коректно взаємодіяти з ветеранами / ветеранками

- ✓ Ставитися з повагою. Поводитися ввічливо, незалежно від фізичного або емоційного стану людини з бойовим досвідом
- ✓ Бути максимально відданими роботі. Своєчасно повідомляти про успіхи та проблеми, що виникають під час опрацювання запиту на допомогу
- ✓ Давати чіткі інструкції дій. Наприклад, у письмовому вигляді: що, коли, де та у якій послідовності необхідно зробити для розв'язання ситуації
- ✓ Запобігати конфліктам. Агресія, знервованість, прояви недружності з боку представників органів влади неприпустимі
- ✓ Сприяти роботі ветеранських спільнот. Вони допомагають людям, які повернулися з фронту, реінтегруватися та можуть бути корисними владі у вирішенні ветеранських проблем

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

Проект першої леді Олени Зеленської.
Дізнайтесь більше на сайті **bf.in.ua**



Спілкуємося з людьми, які пережили полон

Говорити про полон треба обережно, навіть якщо людина сама почала розмову. Проявляти емпатію, висловлювати свої почуття можна і потрібно, а от розпитувати про травматичний досвід просто з цікавості – категорично заборонено. Питання «А як там було?» може призвести до складних наслідків.

Корисні
поради

Спілкуємося з людьми, які пережили полон

Не можна

- ✗ Торкатися людини без її дозволу, чіпати особисті речі
- ✗ Різко та без попередження змінювати спільно визначені плани
- ✗ Контролювати людину та обмежувати її автономію
- ✗ Знецінювати досвід полону («Нічого страшного», «Забудь»)
- ✗ Давати нереалістичні надії або малоймовірні для реалізації обіцянки («Час усе вилікує»)

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

Проект першої леді Олени Зеленської.
Дізнайтесь більше на сайті bf.in.ua



Спілкуємося з людьми, які пережили полон

Можна

- ✓ Проявляти емпатію і не бути байдужими
- ✓ Залучати до планування діяльності
- ✓ Залишати за людиною право вибору і давати час визначитися
- ✓ Поважати досвід, отриманий в полоні, і визнавати, що ви не можете до кінця розуміти пережите людиною
- ✓ Переводити акцент з проблеми на її розв'язання
- ✓ Більше говорити про сьогодення

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

Проект першої леді Олени Зеленської.
Дізнайтесь більше на сайті bf.in.ua



Більше рекомендацій – [тут](#)

Безбар'єрна комунікація – навичка, яку необхідно тренувати

Корисні поради

Часто ми ображаємо словом, не маючи такої мети. Одна із найпоширеніших помилок – казати «люди з вадами...», наприклад, «люди з вадами зору», «люди з вадами слуху» тощо.

Але слово «вади» має негативний відтінок. Наприклад, під вадами характеру ми маємо на увазі риси, які не найкраще характеризують людину і які нам некомфортні.

Коректним визначенням буде «людина з порушеннями...», зокрема, «людина з порушеннями зору», «людина з порушеннями слуху».

Слова «сліпий» або «глухий» не можуть бути альтернативою на позначення цих порушень, адже суперечать одному з ключових правил безбар'єрної комунікації – **people-first language**.

Більше – у **«Довіднику безбар'єрності»** – гіді з толерантної взаємодії, створеному за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Неправильно

✗ людина
з вадами /
недоліками /
дефектами

Правильно

✓ людина
з порушеннями /
порушеннями
функцій

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

Проект першої леді Олени Зеленської.
Дізнайтесь більше на сайті **bf.in.ua**

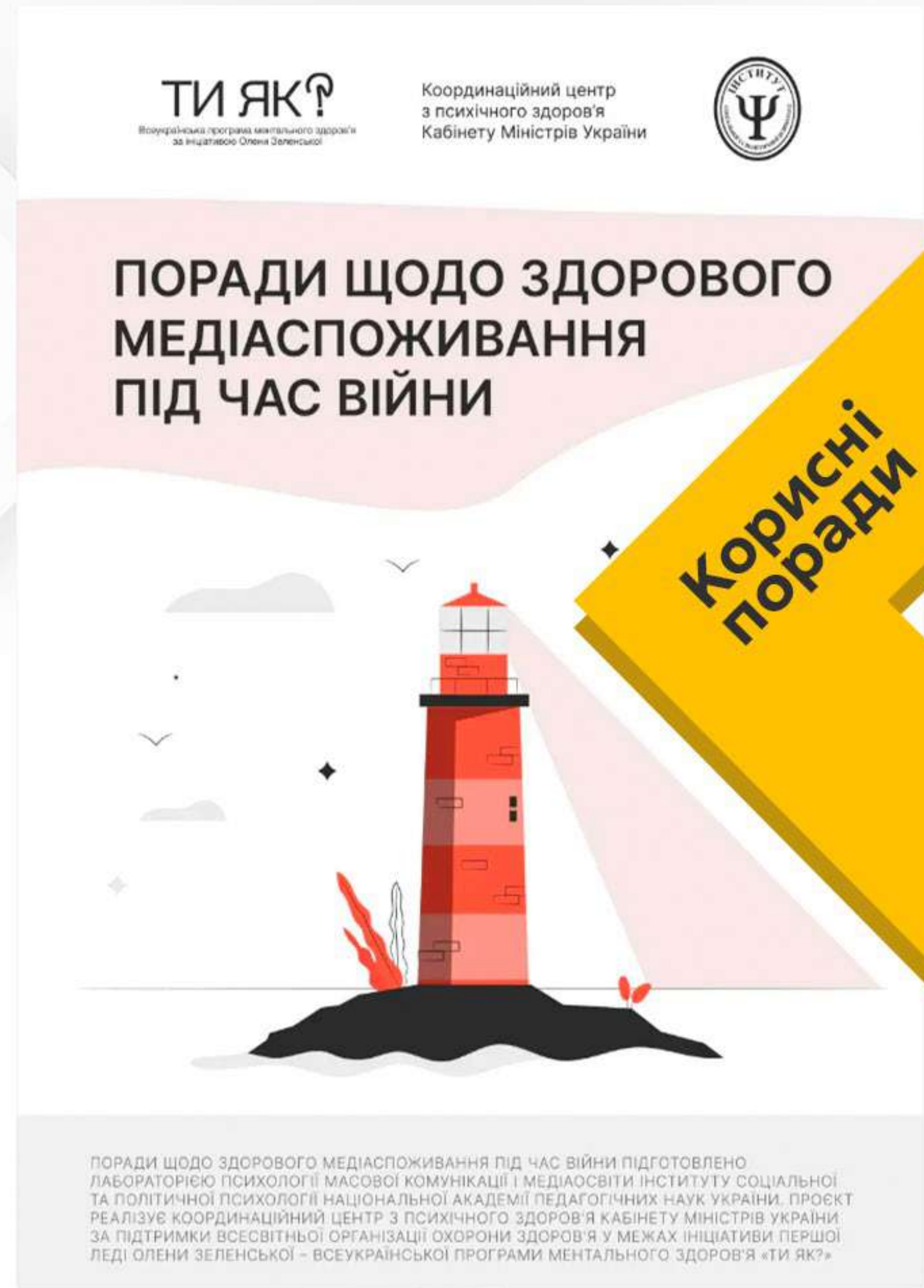


Як споживати новини під час війни

Чи відчували ви після перегляду новин про трагедії війни, ніби теж опиняєтесь на місці страшних подій? Потім зникав сон, апетит, могло погіршитися самопочуття. Медіаспоживання в умовах трагедій війни має свої правила, дотримання яких допоможе вберегти себе від травматичних наслідків. Ось кілька рекомендацій.

- ❖ Проведіть для себе межу прийнятності. Те, що ви можете дивитися/слухати без сильних емоцій – у межах прийнятності. Те, що вибиває вас зі стабільного емоційного стану, – поза ними.
- ❖ Обирайте способи відпочинку, не пов'язані з медіа, наприклад, сон, повільна прогулянка, легкі фізичні вправи, медитації.
- ❖ Дотримуйтеся інформаційної гігієни. Ніяких гаджетів за столом – їмо в медіапаузі. Відмовтеся від будь-яких споглядань екрану щонайменше за годину до сну.

У цьому **посібнику** ви знайдете поради щодо здорового медіаспоживання під час війни, створені у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я.



Я відчуваю сором за радість під час війни. Що з цим робити?

У період війни, коли невизначеність та постійний стрес стають невід'ємною частиною життя, важливо створювати щасливі моменти. Це допомагає триматися та зберігати ментальне здоров'я. Українці часто можуть відчувати провину та безсилля через втрати, страх та тривогу, які принесла війна. Багато людей залучені в активну роботу: волонтерять, збирають допомогу та підтримують інших. Проте відсутність відпочинку може призвести до емоційного вигорання, коли власні ресурси вичерпуються.

Підтримка інших – важлива справа, але власне здоров'я та емоційний стан також мають велике значення. Необхідно відновлювати сили, давати собі час на відпочинок і радість, щоб мати сили далі допомагати іншим. Життя у надзвичайних умовах формує нову реальність, де потрібно вчитися розуміти свої почуття і вміти їх проживати.

[Тут](#) кілька рекомендацій, які можуть допомогти.

Корисні
поради



Як перемогти стрес?

Відповідь – у анімаційних відеороликах

Повномасштабне вторгнення Росії має руйнівний вплив на mentale здоров'я українців. Життя у постійній небезпеці виснажує психіку й нам дедалі важче залишатися стійкими до нових викликів. Але ми можемо допомогти організму впоратися, якщо розумітимемо свої почуття та реакції.

Цикл із 8 анімаційних відеороликів пояснює, як ми реагуємо на стрес та як його подолати. Над епізодами працювала потужна творча команда:

- ❖ художник-мультиплікатор, режисер Сашко Даниленко;
- ❖ сценарист і письменник, амбасадор Всеукраїнської програми ментального здоров'я Марк Лівін;
- ❖ аніматорка та ілюстраторка Марина Веремеєнко;
- ❖ диктор, актор театру, кіно та дубляжу Дмитро Гаврилов.

Всі серії мають субтитрування та переклад українською жестовою мовою, наданий ГО «Всеукраїнська асоціація перекладачів жестової мови та людей з інвалідністю».



Відеоролики про те, як перемогти стрес

Корисні
поради

«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.

- **Мирослав Маринович**, український дисидент і політв'язень часів СРСР, засновник і голова амністійного руху в Україні, філософ, релігієзнавець, публіцист, радник ректора Українського католицького університету. Його життєвий шлях і громадська діяльність стали прикладом стійкості для кількох поколінь українців. У розмові він поділився особистими історіями проходження випробувань у засланні й тим, як йому вдається опановувати ненависть і зберігати гідність у найскладніших життєвих ситуаціях.
- **Сью Джонсон**, клінічна психологиня, авторка методу емоційно фокусованої терапії пар і сімей. Її називали найкращою парною терапевткою світу, а книга «Пригорни мене міцніше! 7 бесід про кохання тривалістю в життя» стала світовим бестселером і перевидана в Україні цього року. Ця бесіда стала одним з останніх публічних інтерв'ю психологині. Сью Джонсон померла 23 квітня 2024 року у віці 76 років. У розмові вона поділилася історіями зі свого післявоєнного дитинства в Англії, які заклали основу її інтересу до взаємин між людьми, розповіла про поширені проблеми у стосунках і пояснила, що робити, щоб не втрачати відчуття зв'язку та близькості навіть під час війни.
- **Лен Лангер**, професорка психології, яка вже понад 40 років вивчає процеси старіння, ухвалення рішень, вплив стресу та майндфулнес у повсякденному житті. У 1981 році вона стала першою жінкою на факультеті психології в Гарварді. Лангер написала 13 книжок, серед яких бестселери про усвідомленість «Mindfulness» і «The Mindful Body». Вона наголошує, що усвідомленість – це найкращий шлях до наповненого та змістовного життя. А тренувати її можна без медитацій та інших формальних практик. Психологиня розповіла, як саме це робити і яку користь ми отримуємо від усвідомленості.

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.



Безбар'єрний календар

- 01.07 День архітектури
- 11.07 Всесвітній день народонаселення
- 25.07 Всесвітній день запобігання утопленням
- 30.07 Міжнародний день дружби

ЛИПЕНЬ

07

2024

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