



SUPPORTING SURVIVAL

**На підтримку тих, хто вижив: набір
практичних матеріалів для роботи з
біженцями, які пережили катування
та насильство, співмірне з
катуванням**

Lancaster
University 

DIGNITY 



Arts and
Humanities
Research Council

Як користуватися цими картками

Цей набір карток є частиною комплекту матеріалів, покликаних поглибити розуміння катувань і насильства, співмірного з катуванням.

Картки можна використовувати як інструмент для поширення інформації, спростування міфів, підтримки людей, які пережили насильство, а також для формування належного професійних підходу у майбутніх фахівців і тих, хто вже працює з біженцями та/або людьми, що пережили катування й насильство.

Ці матеріали не є сертифікованою навчальною програмою і не призначені для самостійного використання як повноцінний навчальний ресурс.



Дослідження, його розробка і методи

Цей набір карток розробила Вікторія Каннінг, професорка кримінології Ланкастерського університету (Велика Британія), у співпраці з Данським інститутом протидії катуванням.

Дослідження, на якому ґрунтується цей комплект матеріалів, проводилося протягом 12 років. Його фінансували Ліверпульський університет Джона Мурса, Рада з економічних і соціальних досліджень UKRI та Британська академія.

Створення цього комплекту карток профінансувала Рада з досліджень у галузі мистецтв і гуманітарних наук UKRI, а друк здійснив Calverts Cooperative.

Право Вікторії Каннінг бути зазначеною аяк вторка та розробниця цих матеріалів заявлено відповідно до статей 77 і 78 Закону Великої Британії про авторське право, промислові зразки та патенти 1988 року.



DIGNITY



Arts and
Humanities
Research Council

Як користуватися цими картками

Набір карток охоплює чотири основні тематичні блоки, кожен із яких позначено окремим кольором: основні поняття та визначення; життя після пережитого насильства; перешкоди в отриманні підтримки; впровадження належних професійних практик.

Ці теми стосуються ключових питань, на які звертали увагу люди, що пережили насильство, і фахівці, які з ними працюють. Матеріали також спираються на відповідні міжнародно-правові документи та наукові публікації. Картки можна опрацьовувати індивідуально або в невеликих групах; вони покликані не лише інформувати, а й спонукати до обговорення. У трьох розділах передбачено «Картку для рефлексії», яка дає учасникам можливість висловити власну думку про те, яка підтримка для них є важливою.

Додаткову інформацію та посилання на джерела наведено в супровідному посібнику.



Цей комплект матеріалів покликаний поглибити розуміння ключових аспектів катувань і насильства, співмірного з катуванням, зокрема досвіду життя після пережитого насильства та доступу до підтримки.

З огляду на це працювати з картками та супровідним посібником слід делікатно й уважно до чутливості порушених тем.

Кожен, хто долучається до такої роботи, має сам визначати прийнятні для себе межі та спосіб участі.

Основні рекомендації щодо роботи з матеріалами та учасниками:

- переконайтеся, що люди добровільно погоджуються взяти участь;
- враховуйте культурні відмінності під час обговорення чутливих тем;
- до початку обговорення або ознайомлення з картками попередьте учасників про те, що матеріали містять чутливі теми;
- повідомте учасникам, що вони можуть у будь-який момент припинити участь в обговоренні або читанні матеріалів;
- після семінару чи інформаційної сесії фасилітатору варто передбачити можливість підсумкового обговорення, щоб учасники могли проговорити питання, які справили на них сильний вплив або залишилися невирішеними.

Формування належного професійного підходу

Розповідати про пережите насильство може бути дуже важко, особливо якщо людина не знає, чи стане ця інформація відома іншим.

Завжди дбайте про збереження конфіденційності й переконайтеся, що перекладачі також дотримуються цього принципу. Якщо інформацію потрібно передати іншим фахівцям, варто пояснити, чому це необхідно або корисно.



Формування належного професійного підходу

За можливості створіть спокійне й комфортне середовище: обирайте для зустрічей просторе, охайно організоване приміщення з вікнами, оскільки дехто міг пережити сенсорну депривацію або перебування в одиночній камері.

Намагайтеся, щоб у полі зору не було предметів, які можуть нагадувати знаряддя для завдання болю, наприклад велосипедних шоломів або незакріплених дротів.



Формування належного професійного підходу

Сексуалізоване насильство може руйнувати у людини відчуття власної сексуальності та особистої автономії. Під час обговорення важливо чітко розмежовувати сексуальні стосунки та сексуалізоване насильство як форму зловживання владою, щоб не ототожнювати ці поняття.



Формування належного професійного підходу

Зверніть увагу на власні способи уникнення складних тем і на те, які історії чи свідчення можуть виявитися для вас емоційно заважкими. Якщо ви безпосередньо працюєте з людьми, які пережили насильство, важливо бути готовими почути болісні, а подекуди й надзвичайно тяжкі свідчення.

Заздалегідь ознайомлюйтеся з літературою та особистими свідченнями, у яких детально описано такий досвід, зокрема читайте або слухайте тексти про пережите насильство.

Водночас подбайте про те, щоб у разі негативного емоційного впливу ви могли звернутися по підтримку до наставника або відповідної служби.



Формування належного професійного підходу

Допоможіть людині відчувати, що ви розумієте, наскільки важко говорити про катування. Варто наголосити, що, хоча досвід кожної людини є унікальним, інші також переживали подібне насильство й катування.



Формування належного професійного підходу

Якщо це прийнятно з огляду на культурні норми, підтримуйте зоровий контакт. Важливо показувати, що ви уважно слухаєте людину, намагаєтеся зрозуміти її і залишаєтеся повністю залученими в розмову. Водночас у деяких культурах прямий зоровий контакт може сприйматися як неввічливість або втручання в особистий простір.

Тому поясніть, що для вас це є способом показати увагу, і запитайте, чи людина не заперечує.



Формування належного професійного підходу

Добре підготуйтеся до зустрічі й, за можливості, ознайомтеся з контекстом країни походження людини, бо це може допомогти налагодити перший контакт і розпочати розмову.



Формування належного професійного підходу

Важливо працювати з кваліфікованими перекладачами, які вміють точно й виразно передавати сказане. Довіру може зміцнити усвідомлення того, що перекладач працює лише з цією організацією або, якщо співпрацює й з іншими, зобов'язаний за договором дотримуватися конфіденційності.

Деякі люди, які пережили насильство, можуть не довіряти іншим, зокрема навіть людям зі свого регіону чи країни походження. Враховуйте це, добираючи перекладача. Якщо ви самі працюєте перекладачем, під час кожної зустрічі чітко проговорюйте, що конфіденційність буде дотримано, а надана інформація належно захищена.



Формування належного професійного підходу

Зважайте на те, як ви реагуєте під час розмови. Якщо ви помітили, що продемонстрували шок чи збентеження, не залишайте це без уваги.

Цілком доречно, наприклад, сказати, що почуте було жахливим, або погодитися з людиною, якщо вона сама так характеризує пережите.



Формування належного професійного підходу

Мова й термінологія постійно змінюються. Якщо ви вжили невдале слово, це не катастрофа – важливо осмислити це й надалі добирати висловлювання уважніше.



Формування належного професійного підходу

Фаховість не приходить миттєво, тому не порівнюйте себе з іншими.

Багато фахівців роками вдосконалюють свої навички – не вимагайте від себе всього й одразу.



Формування належного професійного підходу

Життєві обставини людей, які шукають притулку або мають статус біженця, часто є складними, тому скасування зустрічей або переривання сесій не є рідкістю.

Зберігати терпіння буває нелегко, але це важливо. Якщо це доречно, спробуйте з'ясувати, які саме обставини можуть заважати людині приходити на зустрічі.



Формування належного професійного підходу

Під час роботи вам доведеться безпосередньо чути чимало важких історій. Не поспішайте з реакцією чи відповіддю: іноді пауза здається значно довшою, ніж є насправді, тому не бійтеся дати собі час.

Реакції людей, які пережили насильство, іноді можуть бути несподіваними. Пам'ятайте, що така реакція часто пов'язана з пережитою травмою.



Формування належного професійного підходу

Робота з людьми, які пережили катування та насильство, співмірне з катуванням, є складною й емоційно вимогливою. Помилок повністю уникнути неможливо, а в роботі неодмінно виникатимуть чутливі теми.

Намагайтеся зберігати баланс між власною внутрішньою рівновагою, організацією простору та способом взаємодії з людиною.



Формування належного професійного підходу

Ніхто не може розв'язати всі проблеми людини або усунути всі її симптоми.

Визнавайте власні межі: іноді того, що ви вже робите, і робіте добре, цілком достатньо.



Формування належного професійного підходу

Вікарна травма – це процес психологічних змін у фахівця, які можуть виникати внаслідок емпатійного залучення в досвід людей, що пережили травму.

Пам'ятайте, що це реальне явище, з яким можуть стикатися фахівці незалежно від досвіду чи рівня підготовки. Якщо ви відчуваєте, що розповіді про травматичний досвід починають впливати і на вас, не соромтеся звернутися до колеги або наставника.



Картка для рефлексії

Які ще приклади належної професійної практики або випадки з власного досвіду ви могли б навести?



Визначення: Катування 1

Дія (або бездіяльність), що завдає потерпілій особі сильного фізичного або психічного болю.

Конвенція проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження і покарання, 1984 р.



Визначення: Катування 2

Дія має бути
умисною, а не
випадковою чи
помилковою.

Конвенція проти катувань та інших
жорстоких, нелюдських або таких,
що принижують гідність, видів
поводження і покарання, 1984 р.



Визначення: Катування 3

Така дія має бути вчинена
за згодою або
заохоченням державної
посадової особи під час
виконання нею службових
повноважень, зокрема й у
разі неповідомлення про
такі дії.

**Конвенція проти катувань та інших
жорстоких, нелюдських або таких,
що принижують гідність, видів
поводження і покарання, 1984 р.**



Визначення: Катування 4

Катування має
вчинятися з певною
метою – отримати
інформацію або
зизнання, покарати,
залякати чи
примусити жертву або
третю особу.

**Конвенція проти катувань та інших
жорстоких, нелюдських або таких,
що принижують гідність, видів
поводження і покарання, 1984 р.**



Визначення:
«чисте» катування

«Чисте» катування, або «приховане катування», навмисно застосовують у такий спосіб, щоб його було складно довести. Зазвичай воно передбачає застосування електричного струму та/або примусове утримання тіла в болісних позах. До таких методів належить, наприклад, фалака/фаланга – побиття по підшвах стоп.

Ознаки такого катування буває важко виявити під час судово-медичного обстеження, що значно ускладнює доведення факту катування під час розгляду заяв про надання притулку або в межах кримінального провадження.



**Визначення: насильство,
співмірне з катуванням**

Таке насильство має тривалий характер, завдає значної психологічної шкоди й за тяжкістю та наслідками є співмірним із насильством, яке юридично визнається катуванням.

Йому можуть сприяти примусовий контроль, переконання в праві одного з подружжя контролювати чи примушувати іншого, нерівність сил у стосунках між кривдником(и) і потерпілою особою(ми) або людиною, яка пережила насильство, а також сімейні або культурні норми, що допускають насильство.



Визначення:
фізичне катування

Фізичне катування спрямоване на завдання людині тілесного болю, нерідко протягом тривалого часу.

До таких методів належать, зокрема, багаторазове побиття; припикання сигаретами; застосування електрошокових пристроїв та ураження електричним струмом; забивання гострих предметів у тіло; розтягування кінцівок; примусове утримання тіла в болісних позах; катування водою.



Визначення:
психологічне катування

Психологічне та/або емоційне катування охоплює методи нефізичного впливу та їхні наслідки для психіки людини.

До таких методів належать, зокрема, позбавлення сну; тривала ізоляція; постійний вплив гучних звуків під час утримання в ізоляції; примушування бути свідком жорстокого поводження, вбивства чи насильства; інсценування страти; сенсорна депривація.



Визначення:
сексуалізоване насильство

Сексуалізоване насильство, катування та насильство, співмірне з катуванням, можуть поєднувати фізичне й психологічне насильство із сексуальним приниженням. До таких форм належать, зокрема, вагінальне зґвалтування; зґвалтування, вчинене кількома особами; оральне або анальне зґвалтування; припікання, порізи чи побиття статевих органів; примусове оголення; погрози сексуального характеру.

Сексуалізоване насильство може супроводжуватися особливими формами сорому й стигматизації, пов'язаними із самим характером пережитого. Через це людині може бути ще важче говорити про насильство або звертатися по допомогу.



Визначення:
наслідки, частина 1

До фізичних наслідків катувань і насильства, співмірного з катуванням, можуть належати:

біль у животі, руках або спині; кровотеча з природних отворів тіла; утруднене дихання; відчуття печіння; біль у грудях; відчуття холоду; закреп; кашель; діарея; спотворення зовнішності; запаморочення; біль у ділянці обличчя; біль у стопах або кистях; головний біль; порушення слуху; прискорене чи відчутне серцебиття; нетримання; розлади травлення; біль у ногах; порушення менструального циклу; м'язовий біль або атрофія м'язів.



Визначення:
наслідки, частина 2

До фізичних наслідків катувань і насильства, співмірного з катуванням, можуть належати:

біль у суглобах і кістках; м'язова слабкість; нудота; біль у шиї; оніміння; гострий, хронічний, нейропатичний або психогенний біль; порушення постави й рівноваги; порушення репродуктивної функції; сексуальні розлади; біль у плечах; шкірні інфекції; підвищене потовиділення; набряки; шум у вухах; виразки шкіри; часті або невідкладні позиви до сечовипускання; утруднене сечовипускання; порушення зору; блювання; втрата ваги.



**Визначення: наслідки,
частина 3**

До емоційних і психологічних наслідків катувань і насильства, співмірного з катуванням, можуть належати:

гнів; тривога; когнітивні порушення; деперсоналізація; депресія; розлади, пов'язані з екстремальним стресом, не уточнені; дисоціація; флешбеки; почуття провини; підвищена пильність; нав'язливі спогади; втрата апетиту, енергії та/або інтересу; надмірна настороженість; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); відчуття обмеженого майбутнього; сором; порушення сну; соматизація; залежність від психоактивних речовин; тики; втома.



Визначення:
принцип невислання

Біженців і людей, які шукають притулку, не можна повертати до країни, де їм загрожує катування.

Стаття 3, пункт 1 Конвенції проти катувань передбачає:

Жодна держава-сторона не повинна висилати, повертати ("refouler") чи видавати будь-яку особу іншій державі, якщо є серйозні підстави вважати, що їй може загрозовувати там застосування катувань.



Після пережитого наси́льства

Після пережитого насильства цілком природно відчувати різні, часом суперечливі емоції, зокрема провину або сором. Важливо пам'ятати: відповідальність за насильство лежить на кривдникові, а не на людині, яка його пережила. Усвідомлення цього може трохи полегшити переживання таких складних почуттів.



Після пережитого насильства

Після насильства людина може почуватися дуже самотньою. Але ви не єдині, хто пережив насильство чи травму.



Після пережитого насильства

Іноді біль може зберігатися ще
довго після пережитого
насильства чи іншої травматичної
події.

Не бійтеся говорити про це з
лікарем, консультантом або
психологом. Розповісти про
пережите буває непросто, але
довірлива розмова з фахівцем
може стати початком подальшої
підтримки.



Після пережитого наси́льства

Бувають дні, коли думати або говорити про травматичний досвід легше, а бувають — коли важче. Цілком нормально говорити про нього лише тоді, коли будете до цього готові й самі цього захочете.



Після пережитого наси́льства

Пережите насильство або інша травма можуть суттєво впливати на відчуття безпеки.

Почуватися в небезпеці після такого досвіду – природна реакція.



Після пережитого наси́льства

Просити про підтримку іноді страшно, але звертатися по допомогу цілком нормально, якщо ви відчуваєте, що вона вам потрібна.



Після пережитого наси́льства

Якщо ви шукаєте притулку або маєте статус біженця, цілком природно не хотіти згадувати минуле.

Водночас окремі спогади чи думки можуть з'являтися несподівано. Це нормальна реакція. Якщо вони спричиняють сильний стрес або заважають повсякденному життю, не бійтеся звертатися по підтримку.



Після пережитого насильства

Якщо ви й досі зазнаєте насильства, дуже важливо мати поруч людей або служби, на чію підтримку можна розраховувати: це може допомогти в багатьох ситуаціях. Навіть якщо вам страшно говорити про це з рідними чи друзями, існують організації, які можуть допомогти.

Пошукайте у своєму регіоні онлайн служби підтримки для людей, які зазнають домашнього або сексуального насильства. Деякі з них мають анонімні гарячі лінії, де можна отримати допомогу, щоб убезпечити себе та почати життя заново після пережитого насильства.



Картка для рефлексії

На вашу думку, які ще ідеї чи поради
можуть допомогти людині впоратися
з наслідками пережитого
насильства?



Перешкоди для отримання підтримки

Вплив системи надання притулку

Процедура надання притулку може ускладнювати доступ до підтримки для людей, які пережили катування, насильство чи травматичні події, можливо навіть неодноразово або в різних формах.

Людину можуть без попередження перевести до іншого місця проживання. Через загрозу затримання або депортації їй доводиться зосереджуватися передусім на нагальних потребах і тому, що може статися найближчим часом. Крім того, люди не завжди знають, яку підтримку можуть отримати і куди по неї звертатися, або ж не мають достатньо коштів, щоб скористатися доступними послугами. Усе це може негативно впливати на самопочуття людини як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі, особливо якщо процедура надання притулку триває довго.



Перешкоди для отримання підтримки

Період адаптації після отримання статусу біженця

Після отримання статусу біженця або іншого виду захисту природно хотіти почати життя заново. Для багатьох це також означає прагнення не повертатися до травматичних спогадів про події минулого, наскільки це можливо.

Для когось можливість залишити пережите в минулому може бути корисною. Водночас у декого болісні спогади можуть знову даватися взнаки й з часом призводити до проявів посттравматичного стресового розладу. Не всі готові звертатися по підтримку одразу, але важливо знати, де її можна отримати, і які служби доступні, якщо впоратися з наслідками пережитого згодом стане складніше.



Перешкоди для отримання підтримки

Невизначеність щодо майбутнього

У деяких країнах, що приймають біженців, право на довгострокове проживання надається лише на обмежений термін. Через це доступ до подальшої підтримки може ускладнитися.

Важливо заздалегідь знати про зміни, які можуть вплинути на ваше становище. Наприклад, уряд може визнати певну країну “безпечною” для повернення. Для людини, яка пережила насильство чи катування, така новина може знову викликати тривогу й відчуття небезпеки, тому в цей час їй може знадобитися додаткова підтримка. Водночас навіть якщо країну походження визнано безпечною, це не означає, що небезпеки немає для окремої людини. Деякі заяви про надання притулку пов’язані саме з особистою загрозою переслідування.



Перешкоди для отримання підтримки

Належне фінансування служб підтримки

Багато організацій, які працюють із біженцями та/або людьми, що пережили катування, насильство, співмірне з катуванням, чи сексуалізоване насильство, мають обмежене фінансування.

Тому важливо, щоб організації мали інформацію про інші доступні спеціалізовані служби й могли, за потреби, скеровувати туди людей.

Обмежене фінансування також може означати тривале очікування в черзі на окремі послуги, тому важливо заздалегідь пояснювати, скільки приблизно може тривати очікування.



Перешкоди для отримання підтримки

Страх стигматизації

Деякі люди можуть почуватися ще безпораднішими, коли їх називають «жертвами». Так само цілком зрозумілим є страх, що пережите насильство почне визначати те, як їх сприймають інші.

Тому варто запитати саму людину, як їй комфортніше говорити про свій досвід – як про досвід «жертви» чи як людини, яка пережила насильство. Водночас важливо чітко наголошувати: відповідальність за насильство або жорстоке поводження завжди лежить на тому, хто його вчинив, а не на людині, яка це пережила.



Перешкоди для отримання підтримки

Вплив тяжких спогадів

Люди, які пережили катування, насильство, співмірне з катуванням, та/або сексуалізоване насильство, нерідко намагаються уникати болісних або нав'язливих спогадів.

Саме тому фахівці й дослідники мають упевнитися, що людина свідомо й добровільно погоджується на отримання підтримки або участь у дослідженні та знає, що може будь-коли зробити перерву чи відмовитися від подальшої участі.



Перешкоди для отримання підтримки

Брак довіри

Пережите насильство може підірвати довіру до інших людей – зокрема до прикордонників, тих, хто проводить співбесіди, фахівців, перекладачів, а також друзів і рідних.

Довіра виникає не одразу, а поступово. Важливо дотримуватися конфіденційності, якщо вона передбачена, і створювати умови, у яких людина почуватиметься безпечно під час розмови чи лікування. Вимоги щодо конфіденційності слід окремо обговорювати і з перекладачами, а людям, які пережили насильство, чітко пояснювати, що їхня особиста інформація не буде розголошена.



Перешкоди для отримання підтримки

Форми замовчування

Існують різні форми замовчування, які можуть впливати на те, як люди, що пережили насильство, та фахівці говорять про нього і реагують на нього.

Соціальне замовчування часто пов'язане із соромом і стигматизацією, особливо коли йдеться про сексуалізоване катування та сексуалізоване насильство, співмірне з катуванням. Людина, яка пережила насильство, може сама уникати розмов про нього через недовіру або небажання повертатися до болісних спогадів. Фахівці також іноді уникають певних тем, прагнучи не спричинити повторної травматизації.



Перешкоди для отримання підтримки

Пам'ять і розповідь про пережите

Травматичний досвід може по-різному впливати на пам'ять. У спогадах можуть бути прогалини, а події не завжди відтворюються в хронологічній послідовності.

Людям, які пережили травму, важливо знати про це, адже такі особливості пам'яті можуть бентежити й дезорієнтувати. Це також слід враховувати фахівцям, які оцінюють наслідки травми або розглядають заяви про надання притулку: розповіді про катування чи насильство не завжди вкладаються в чітку послідовність подій.



Перешкоди для отримання підтримки

Як люди говорять про пережите

Розповідати про пережиті катування, насильство, співмірне з катуванням, або сексуалізоване насильство може бути надзвичайно важко. Людина не завжди здатна або готова одразу розповісти про пережите повністю.

Слова, якими люди говорять про пережите насильство, не завжди мають однозначний зміст. Іноді люди свідомо уникають слів «катування» чи «зґвалтування», навіть якщо саме це з ними сталося. Про завданий біль або небажані дотики вони можуть говорити непрямо, використовуючи звичні для своєї культури вислови. Якщо з часом виникне довіра, зміст таких висловлювань можна буде делікатно уточнити.



Картка для рефлексії

Які ще перешкоди для отримання підтримки, на вашу думку, важливо враховувати? Як їх можна подолати?

