

Рука Допомоги



Путівник для потребуючих



STOWARZYSZENIE
SOLIDARNOŚCI
GLOBALNEJ

Рука Допомоги

Путівник для потребуючих

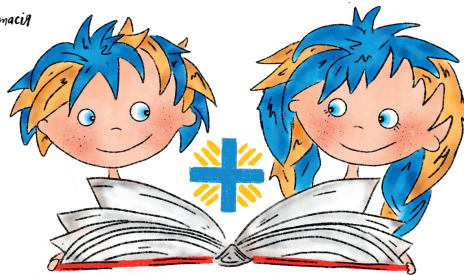
„Дана публікація є доступна на умовах ліцензії Creative Commons «Із Зазначенням Авторства – Некомерційна – Поширення На Тих Самих Умовах 4.0 Міжнародна» (CC BY-NC-SA 4.0). Деякі права захищені для Товариства Глобальної Солідарності та Карітас Самбірсько-Дрогобицької Єпархії. Посібник був створений в рамках проекту «Рука допомоги – заходи для підтримки галузі здоров'я в Дрогобичі» Товариством Глобальної Солідарності та Карітас Самбірсько-Дрогобицької Єпархії при використанні коштів Польсько-Американського Фонду Свободи. Дозволяється на будь-яке використання змісту за умов збереження цієї інформації в тому числі інформації про застосування ліцензії, правовласника та проект «Рука допомоги – заходи для підтримки галузі здоров'я в Дрогобичі». Повний зміст ліцензії доступний за посиланням <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl> .”

Автори: Уліна Попова, Наталія Звездська, Мар'яна Нискогус

Менеджерка проекту: Єва Пацкевич, Уліна Яжик

Ілюстраторка: Поліномарьова Анастасія

Дизайн і верстка: Поліномарьова Анастасія



Дрогобич-Люблін, 2023

Вступ

Пропонуємо вашій увазі цю публікацію. У ній ви знайдете широкий спектр допомоги, яку пропонує Карітас Самбірсько-Дрогобицької єпархії, а також необхідні контакти.

Ми живемо в непрості часи. На сторінках цього чудового путівника ви також знайдете прості поради, як впоратися зі стресовими ситуаціями і таким чином краще функціонувати у повсякденному житті.

Ви шукаєте допомоги для себе чи своїх близьких? Або ви хочете долучитися до людей, які допомагають іншим? Тоді цей посібник для вас.

Разом ми сильні!



Діяльність БФ "Карітас Самбірсько-Дрогобицької
Єпархії Української Греко-Католицької Церкви"
(БФ "Карітас СДЄ УГКЦ")



Це благодійна, громадська неприбуткова організація, заснована у 1994 році, а офіційно зареєстрована 17.09.2022 року. Понад 20 років очолює організацію протоієрей Ігор Козанкевич. У складі Міжнародного благодійного фонду «Карітас України» Карітас СДЄ покриває своєю діяльністю не лише територію Самбірсько-Дрогобицької Єпархії УГКЦ, а й всієї Львівської області.

Назва організації вибрана не випадково, адже слово "caritas" походить з грецької мови і означає "любов милосердна".

Місія Карітасу СДЄ полягає у вирішенні соціальних проблем та допомозі людям, які найбільше її потребують, незалежно від віку, статі, віросповідання чи місця проживання.

Завданнями фонду є:

- координація моральної та матеріальної допомоги у сфері солідарності гуманітарних, соціальних, культурних, оздоровчих ініціатив;
- надання допомоги соціально незахищеним верствам населення, багатодітним сім'ям, вагітним жінкам, дітям-сиротам, людям похилого віку, особам з інвалідністю, внутрішньо переміщеним сім'ям та всім мало захищеним верствам населення, які потребують цієї допомоги;
- сприяння забезпеченню хворих та осіб з інвалідністю товарами першої необхідності, сприяння державним службам соціального захисту населення в подоланні наслідків безробіття тощо.

У 2012 році завершено будівництво головної 5-ти поверхової будівлі Карітасу Самбірсько-Дрогобицької Єпархії. Приміщення обладнане ліфтом та спроектоване з урахуванням потреб людей з обмеженими можливостями. Це адміністративний центр, через який здійснюється діяльність Карітасу. В будівлі розташовані офіси, прес-центр, конференц-зал, творчі майстерні, соціальне кафе, психологічний кабінет, медичний та соціальні центри.

За період 2021-2022 років наша організація реалізувала більше сорока соціальних, освітніх, інфраструктурних, інвестиційних, охоронних, проектів орієнтованих на організацію дозвілля та інших проектів, спрямованих на покращення життя малозабезпечених верств населення та внутрішньо переміщених осіб

Розташування: м.Дрогобич, вул.Чорновола 4

Наш сайт



ТЕЛЕФОН ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ: 068-150-90-97





Медичний центр «Святого Івана Хрестителя»

БФ «Карітас СДЄ» став першим та ініціативним засновником Медичного центру, який відкрив свої двері ще у 2020 році. Ми надавали пацієнтам безкоштовні медичні консультації сімейного лікаря.

З 2023 року Медичний центр став опікуватися не лише потребуючими, а й внутрішньо переміщеними особами. Також ми розширили спектр послуг, і з травня 2022 року наші бенефіціари мали можливість здати аналізи крові та сечі, згодом – пройти процедуру електрокардіограми (ЕКГ) та ультразвукового дослідження органів (УЗД). На даний момент в центрі працює терапевт, сімейний лікар, лаборант, фармацевт та медичні сестри. Оскільки ми працюємо з незахищеною категорією населення, в Центрі працює психолог.

Протягом 2023 року наші лікарі виїжджали у навколишні села та надавали людям медичну допомогу. З відкриттям шпиталю св. Івана Павла II медичні працівники здійснюють виїзди туди (2 рази в тиждень). Там оглядають не лише хворих шпиталю, але й ВПО, які там тимчасово проживають, та тих, хто проходить реабілітацію в РЦ “Назарет”.

На квітень 2023, в Медичному центрі задекларовано 2230 пацієнтів. А загалом медичну допомогу отримують понад 3000 осіб.

Послуги центру:

- консультація терапевта – Лучків Марія Михайлівна;
- консультація сімейного лікаря (дорослі та діти) – Смілянська Крістіна Ігорівна;
- консультація психолога – Кругова Наталя Олексіївна;
- загальний аналіз крові, рівень цукру в крові та аналіз сечі (центр має власну лабораторію, тому результати можна отримати в той же день);
- ЕКГ (електрокардіограма);
- УЗД (ультразвукове дослідження);
- отримання ліків (за призначенням лікуючого лікаря) (ЛИШЕ для людей, задекларованих у Медичному центрі);
- отримання гуманітарної допомоги у вигляді підгузків для дітей та дорослих (ЛИШЕ для людей, задекларованих у Медичному центрі);
- виїзд карети швидкої на дім в екстрених випадках;

Телефон: 096-246-74-67

Facebook сторінка нашого центру



Шпиталь "Святого Івана Павла II"

Через великий наплив ВПО внаслідок повномасштабної війни і їх потреби у медичному супроводі було прийнято рішення про будівництво шпиталю на території реабілітаційного центру "Назарет". Розпочав свою роботу шпиталь на початку 2023 року.

Загалом в палатах можна розмістити близько 70 осіб. На даний час огляд пацієнтів проводиться шляхом виїзду лікарів Медичного центру в шпиталь, проте на місці завжди є кваліфіковані медичні працівники для надання першої медичної допомоги в екстрених випадках.

Послуги шпиталю:

- Медико-соціальний супровід;
- Евакуація важкохворих;
- Медичний огляд та забезпечення медикаментами.
- Розташування: Дрогобицький р-н, с.Добрівляни, РЦ "Назарет"

У стані будівництва перебуває хоспіс та будинок сестринської опіки для хворих, самотніх, літніх переселенців та соціально-незахищених категорій. Перебуває у стані будівництва.

Хоспіс передбачає забезпечення паліативної допомоги для близько 50 осіб, які будуть розміщені у 36 палатах.

Наша організація планує забезпечити повноцінне проживання для самотніх осіб похилого віку, а також реалізувати програму паліативної допомоги тяжкохворим, а саме: адекватне симптоматичне лікування та ефективне знеболення, професійний догляд, морально-психологічна підтримка, соціальна допомога, юридичний супровід, духовна підтримка, а також робота з родичами цих пацієнтів.

Потребуємо фінансової підтримки для завершення будівельних робіт.

Розташування: Дрогобицький р-н, с.Добрівляни, РЦ "Назарет"



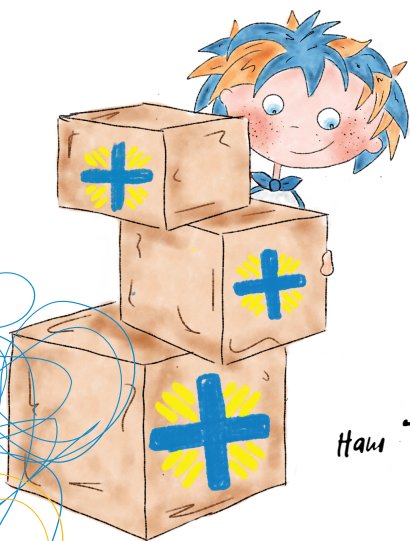
Центр волонтерів

На даний час в нашому фонді нараховується близько 300 волонтерів, які активно допомагають провадити нашу діяльність: беруть участь у благодійних акціях, святкуваннях, роздачі гуманітарної допомоги, підготовці приміщень для біженців, тощо.

Для них ми пропонуємо інтеграційні зустрічі та тренінги, метою яких є інформування про специфіку роботи з різними категоріями потребуючих. Бонусом для наших волонтерів є можливість спілкування із нашими іноземними гостями, а також відвідування розмовних клубів англійської мови. Організуємо волонтерські літні школи, а також міжнародні волонтерські літні табори, метою яких є підтримка будівництва соціальних центрів Карітасу.

Задля розвитку волонтерської діяльності в нашому регіоні діє програма "Розвиток соціального служіння в громадах". В рамках програми здійснюються виїзди священнослужителів та соціальних працівників у місцеві громади, де знайомлять місцевих жителів з важливістю соціального служіння у житті будь-якої людини, розповідають про діяльність Карітасу та заохочують до волонтерської діяльності.

Розташування: м.Дрогобич, вул.Чорновола 4, 2-ий поверх, каб. 30



Наш Telegram



Дитячо-молодіжний центр "Разом Сильніше"

Соціально-педагогічна та психологічна підтримка місцевих дітей та їхніх родин з малозабезпечених, незахищених сімей, а також внутрішньо переміщених дітей та їхніх батьків/опікунів

Центр розпочав свою діяльність у квітні 2010 року. Робота з дітьми та їхніми сім'ями передбачає створення безпечного середовища, яке буде сприятливим для навчання та розвитку дітей, молоді та стійких довірливих дорослих, які можуть надати психологічну та професійну допомогу та підтримку, а також передбачає неформальне навчання і дозвілля та активну участь у значущій і змістовній соціальній діяльності.

Послуги центру:

- Щоденні розвиваючі заняття у позашкільний час для різних вікових груп;
- Соціально-педагогічна підтримка (допомога із домашніми завданнями, гурткові заняття, ІТ та курси англійської мови тощо);
- Заходи для інтеграції та соціальної адаптації дітей із вразливих категорій;
- Дитячі табори, екскурсії, організація активного та змістовного дозвілля;
- Індивідуальне психологічне консультування та групові тренінги, спрямовані на стабілізацію психологічного та емоційного розвитку;
- Арт-терапія, творчі майстерні;
- Підлітково-молодіжні клуби (виховання активної свідомої молоді, розвиток лідерських якостей та сприяння реалізації соціальних ініціатив, ініційованих молоддю);
- Індивідуальне соціально-психологічне консультування та групові тренінги для батьків /опікунів.

На даний момент у центрі перебувають 90 дітей, з них 50 – із числа ВПО.

Розташування: м.Дрогобич, вул.Чорновола 4, 2-ий поверх, каб. 24-25



Facebook дитячого центру



Центр генного догляду "Дивовижні Дітланти"

Центр соціальної реабілітації та адаптації для молоді з особливими потребами здійснює свою діяльність з 2008 року.

Мета та завдання проекту: Сприяти гідному, повноцінному життю молоді з особливими потребами в суспільстві та для інтегрованого життя в місцевих громадах.

Ми пропонуємо різні види діяльності для людей з особливими потребами, зокрема заходи та фестивалі, спрямовані на їх інтеграцію в суспільство. Під час літніх канікул - організовуємо рекреаційні табори та спільні виїзди для молодих людей та їхніх батьків. Крім того, Карітас надає необхідну медичну та гуманітарну допомогу сім'ям учасників центру.

Зараз центр відвідує 23 особи з інвалідністю. Молодь, яка його відвідує, виготовляє речі ручної роботи (вишиті бісером картини, ікони, буси), які виставляються на різноманітних благодійних ярмарках та вуличних акціях, де охочі залишають пожертви для центру.

Розташування: м.Дрогобич, вул.Чорновола 4, 3-ій поверх, каб. 32



Сторінка у Facebook



Центр з питань протидії торгівлі людьми

Місія центру, який діє з 2004, – надання комплексної реінтеграційної допомоги особам, які постраждали від торгівлі людьми, та профілактична діяльність з інформування громадськості та запобігання торгівлі людьми за кордоном та всередині країни.

Цільовою групою центру є особи, які постраждали від торгівлі людьми за кордоном та всередині країни, мають намір виїхати за кордон, зникли безвісти та їхні родини, групи ризику, соціальні працівники, шкільні психологи, школярі, студенти та інші.

Форми роботи: консультаційні послуги, інформування населення, профілактичні заходи, марші, робота з навчальними закладами, ідентифікація жертв торгівлі людьми, скринінг та реінтеграційна допомога.

Телефон: 067-454-48-85

Розташування: м.Дрогобич, вул.Чорновола 4, 2-ий поверх, каб. 30



Реабілітаційний центр «Назарет»

Центр реабілітації для алко- та наркозалежних, а також залежних від азартних ігор людей.

В основу реабілітації входять такі елементи як терапевтична спільнота, індивідуальне консультування, духовний супровід, елементи програми "12 кроків", групи з не паління, а також праця і навчання активному, тверезому відпочинку. Паралельно ведеться робота з родичами наших клієнтів. Одним із найважливіших елементів одужання є духовне зростання та відновлення духовних цінностей.

На території центру категорично заборонено вживання алкоголю та куріння (в тому числі для працівників, пацієнтів шпиталю та відвідувачів).

Контакти: 0 800 600 035 – гаряча лінія

Розташування: с.Добрівляни

Сайт реабілітаційного центру



Спільнота взаємодопомоги "Наша Хата"

Спільнота та притулок для бездомних.

Спільнота взаємодопомоги «Наша хата» заснована у 2010 році, розташована в лісовій зоні поблизу Дрогобича. Основним напрямком діяльності «Нашої хати» є організація проживання та ресоціалізація бездомних громадян. У цій спільноті люди живуть, працюють, вносять свій вклад у спільне господарство, вчаться вирішувати життєві проблеми, витрачають зароблені спільною працею гроші.

З метою самоутримання та забезпечення незалежного існування жителі «Нашої хати» ведуть сільське господарство, за допомогою розставлених на території Дрогобицької громади контейнерів збирають вживані речі, сортують їх, ремонтують та продають у соціальних крамничках.

У 2019 році в також було відкрито нічліжку для бездомних осіб, де кожен бажаючий може прийняти душ, повечеряти, випрати або змінити одяг та переночувати. На другому поверсі над нічліжкою діє соціальний центр для випускників спільноти «Наша хата», а також кімнати для проживання сімей з дітьми. При центрі також функціонує майстерня по відновленню меблів, в якій працюють жителі "Нашої Хати".

Розташування спільноти: РЦ "Назарет" – с.Добрівляни

Розташування притулку: м.Дрогобич, вул.Козловського 81.



Гуманітарний Хаб

Протягом 2022 року видача гуманітарної допомоги біженцям проводилася в основному завдяки волонтерам, більшість з яких і самі є ВПО. Завдяки іноземним партнерам Карітасу та небайдужим благодійникам продуктивні та гігієнічні набори видавалися потребуючим особам раз на місяць. За можливості (якщо Карітас отримував ці речі від партнерських організацій та волонтерських ініціатив) ВПО отримували також дитячі речі та іграшки, дитяче харчування, постіль та інші предмети побутового вжитку.

Для популяризації волонтерської діяльності в нашому регіоні діє програма «Розвиток соціального служіння у громадах». У рамках програми священнослужителі та соціальні працівники виїжджають до місцевих громад, де знайомлять мешканців із важливістю соціальних послуг у житті будь-якої людини, розповідають про діяльність Карітасу, заохочують до волонтерства.

Християнське соціальне кафе "Виматія"

Кафе було відкрито в 2014 році на кошти благодійників та меценатів. Двері кафе відкриті для всіх бажаючих, проте частина вилучених коштів йде на потреби немічним та безпритульним особам. Кожна придбана страва клієнтами дає можливість закладу безкоштовно годувати безхатьків, літніх одиноких людей, осіб з інвалідністю, людей в СЖО тощо (близько 200 осіб в місяць). Важливими акціями для християнського кафе є Різдвяна вечеря та Великодній сніданок для всіх безпритульних та нужденних людей.
Розташування: м.Дрогобич, вул.Чорновола 4



Допомога при травматичних подіях

Багато хто з нас в певний момент свого життя переживає травмуючий досвід. З часом більшість людей самостійно справляються з пережитим і не потребують професійної допомоги. Але значна частина людей не може впоратись з наслідками травми самостійно, і у них розвивається стан який називають посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Вважається що 20% людей що пережили травмуючу подію будуть страждати від ПТСР.

Загальні симптоми ПТСР

- Підвищена збудливість і спостережливість.
- Повторювальні спогади про пережиту подію
- погані думки і настій
- Оминання спогадів

Поширені супутні проблеми:

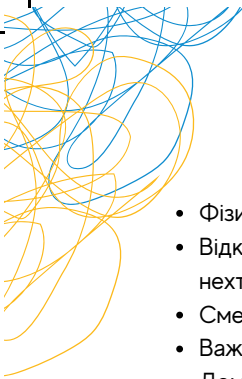
Щонайменше дві третини людей що страждають на ПТСР, зазнають щей супутніх проблем таких як:

- депресія
- зловживання алкоголем чи наркотиками
- гнів щодо себе та інших
- погане фізичне самопочуття
- наслідки фізичних ушкоджень

Які ознаки можуть вказувати на посттравматичний стресовий розлад у дітей?

- Проблеми зі сном, нічні жахіття
- Сстійке небажання йти до школи
- Відсутність апетиту
- Головні болі чи болі в животі
- Роздратованість, злість, запальність, агресивність
- Складнощі зосередження уваги
- Уникання ситуацій, які лякають або нагадують про травматичну подію
- Небажання бачитися з друзями або занурюватись у справи, які раніше подобалися
- Нервовість, лякливність
- Нав'язливі спогади про травматичну подію





СИТУАЦІЇ, ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ ТРАВМАТИЧНИМИ

- Фізичне або сексуальне насильство
- Відкинення або зрада довіри з боку близької людини (емоційне насилля), нехтування
- Смерть або довга розлука з дорогою людиною
- Важка хвороба близької людини
- Домашнє насильство, яке коїться на твоїх очах
- Автомобільна пригода або інша катастрофа
- Залякування з боку інших, знущання, кпини, насмішки у школі
- Ситуації, загрозові для здоров'я та/або болісні медичні процедури
- Насилля, свідком якого ти став (перестрілки, пограбування, бійки у школі тощо)
- Спостереження за діями поліції або арештом когось із близьких людей
- Стихійні лиха
- Військові дії

У кого найбільша ймовірність розвитку ПТСР?

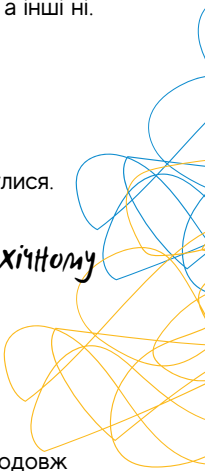
Тим часом як цілком очевидно, що сильніша травма має більший ризик розвитку ПТСР, існують ще інші причини того, чому одні люди страждають на ПТСР, а інші ні. Перелічені нижче чинники дозволяють диференціювати:

- наскільки контрольованою здавалась травматична подія на той час.
- пережита в минулому травматична подія (зокрема у дитинстві).
- відсутність достатнього рівня підтримки.
- почуття відповідальності, сорому, чи вини за травматичні події, що відбулися.

Діагноз ПТСР може бути поставлений лише спеціалістом по психічному здоров'ю або лікарем.

Чи одужують люди після ПТСР?

Близько половини тих хто, страждає на ПТСР, одужують самотужки упродовж першого року після травмуючої події. У деяких осіб, симптоми спочатку не спостерігаються, але у більшості людей симптоми розвиваються одразу ж. Початково незначні симптоми можуть посилитися після важких життєвих змін які буде проживати людина. За умови лікування шанси на одужання для більшості осіб є високі. Якщо раніше ви не проживали травматичних подій і не мали проблем із психічним здоров'ям, ймовірність покращення після лікування 70-80%. Особи, які пережили не одну травматичну подію, зокрема травматизовані в дитинстві, можуть досягти значного покращення, але не завжди повного відновлення.



Війна і діти.

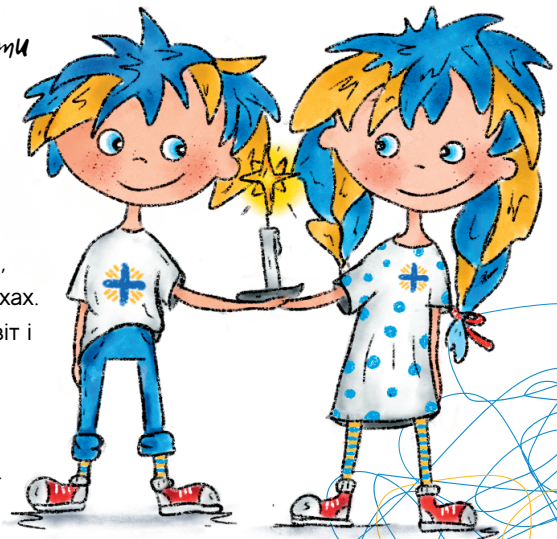
Що відбувається :

- Дитина копіює поведінку оточуючих, в більшості випадків батьків. Якщо нам дорослим важко, уявіть як буде почуватися дитина, коли її авторитети в стані стресу – дитина також в стані стресу.
- Розлука – багато сімей через воєнні дії змушені покинути свої домівки і стати внутрішньо переміщеними особами або виїхати за кордон і в цьому випадку батько залишається в Україні. Або один з батьків відправляється на фронт, що є не менш травмуючим фактором.
- Багато роботи – не найпростіші часи ми переживаємо зараз і щоб хоч якось більш-менш жити треба працювати і татові і мамі. Дитина не отримує стільки уваги скільки було до.
- Навіть якщо ви не показуєте стресу, переживань і подібної поведінки – діти відчують абсолютно так само як і все решта.

Тому щоб бути корисним для своєї дитини, давати їй відчуття безпеки і захищеності, щоб підтримати її емоційно батьки в першу чергу повинні дбати про своє психічне здоров'я.

Піклуйся про себе аби подбати про дітей

- Коли стрес занадто сильний, приділіть хвилинку собі.
- Прислухайтесь до свого дихання, концентруйтеся на вдихах і видихах.
- Ви можете покласти руку на живіт і відчувати, як він піднімається і опускається з кожним видихом.
- Потім деякий час просто прислухайтесь до свого дихання.
- Робіть це кожен день.



Розмова з дітьми про війну.

Важлива ціль при розмові з дітьми допомогти їм усвідомити і зрозуміти те що вони чують і бачать. Змотивуйте дитину почати розмову, запитавши: «Ти хочеш поговорити про те, що бачив(ла),чув(ла)?». Дорослі часто діляться з дітьми або надлишком або недостатньою інформацією про ті події що відбуваються. Це помилка. Дітям потрібно надавати інформацію про те що вони бачать чи чують. Ось декілька порад для допомоги дітям в розумінні складних тем:

- Бережіть дітей від непотрібних тем або таких що можуть їх засмутити.
- Не втішайте дітей неправдою і не робіть вигляд що нічого не трапилось.
- Уважно вибирайте що саме сказати.
- Заспокойте дітей за допомогою фізичного контакту (обіймів, взяти за руку, плече).
- Дітям старшого віку, покажіть джерела правдивої інформації.
- Використовуйте максимально зрозумілі і відповідаючі віку визначення, твердження і слова.
- Можливо інформацію потрібно буде повторити декілька раз.
- Будьте зразком як справлятися з сильними переживаннями і емоціями.
- Подумайте про те щоб проконсультуватися з професіоналами.

Для створення відчуття безпеки і емоційної близькості:

- Обнімайте дитину частіше. Нехай це буде хвилинка але вона має бути.
- Говоріть дитині що вам також страшно (ми дорослі теж боїмося)але зробимо все від нас залежне щоб тебе захистити і допомогти.
- Говоріть частіше, що любите дитину.
- Придумайте вечірню традицію яку ви будете робити кожен вечір, навіть дуже коротку, але кожен вечір з дитиною.
- Читайте з дитиною казки, переглядайте фільми, мультфільми, гуляйте на свіжому повітрі, грайте ігри.



Психічне здоров'я – це стан гармонії або добробуту коли людина може

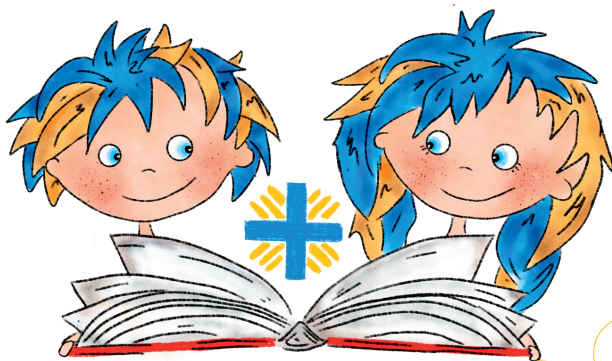
- Реалізовувати власний потенціал;
- Сприймати себе;
- Мати гарний емоційний фон;
- Продуктивно працювати;
- Робити внесок у громаду, суспільство;
- Тверезо мислити;
- Протистояти стресовим ситуаціям.

5 основних порад які допоможуть полішити ваше психічне самопочуття:

1. Спілкуйтесь з іншими людьми;
2. Будьте фізично активними;
3. Продовжуйте вчитися;
4. Допомагайте іншим;
5. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки.

Складання плану дій з усім що відбувається є хорошим способом боротьби зі стресом. Тобто ви не зняли стрес, але ви принаймні зрозуміли, що ви можете з цим зробити. І нажаль ви знаєте, що є речі від яких ніхто із нас не може захиститись але є і інші речі від яких можна.

Кожна людина свідомо чи підсвідомо володіє якимись релаксуючими стратегіями і дуже добре щоб якомога раніше кожен із нас зрозумів, що йому приносить полегшення і задоволення. Для цього потрібно вивчати себе, свої можливості в різних сферах життя і свою поведінку в різних ситуаціях.



Користі послаття

Розмова з дітьми про війну



Терапевтична казка "Герої теж плачуть"

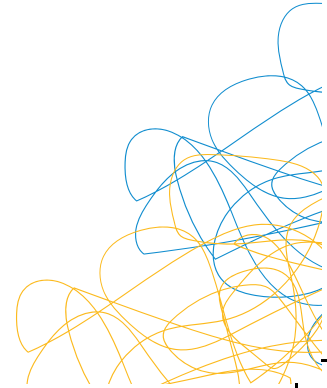
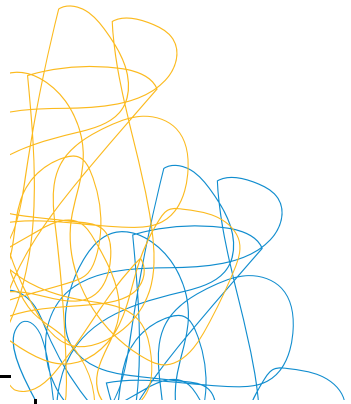
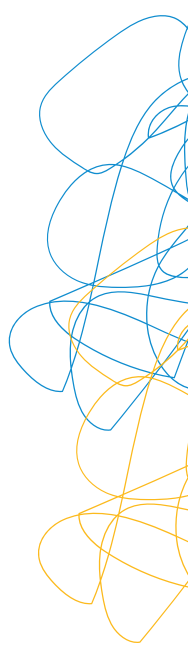


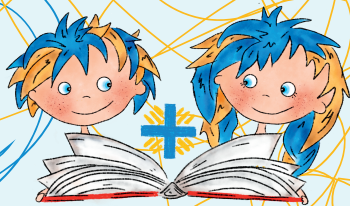
Допомога маленьким дітям які переживають травматичне горе:



Homamku







STOWARZYSZENIE
SOLIDARNOSCI
GLOBALNEJ



Медичний Центр
Святого Івана Хрестителя



Przemiany w regionie