

Роль молодіжної роботи під час роботи з травмою в молодих біженцях

Надін Лямурі-Байя (*Nadine Lyamouri-Bajja*)

Вступ

Ця глава ґрунтується на більш ніж десятирічному досвіді авторки, здобутому під час роботи з молодими біженцями та неповнолітніми без супроводу у ролі міжнародної тренерки з питань молоді та психологині/психотерапевтки. У главі розглядаються міркування на основі практики молодіжної роботи й психотравматології, спрямованої на пошук рішень. Ці міркування переважно базуються на досвіді роботи авторки з неповнолітніми без супроводу та молодими біженцями у притулках у Франції та Німеччині. Ця робота полягала в наданні молодим біженцям допомоги зі створення нової зони комфорту та подолання травми через вимушене переселення та поточне становище. Вік молодих біженців у цих притулках — від 11 до 21 року; більшість походить з Афганістану, Пакистану, Бангладешу, Сирії, Іраку та Гвінеї. Залишити батьківщину та приїхати до Європи їх змусили різні причини, і так само різняться їхні історії. У цій главі розглядаються тенденції, які спостерігаються серед більшості цих молодих людей, проте які не можна сприймати як загальну істину для всіх молодих біженців. А отже, її потрібно розглядати як настанову для роздумів і як можливість іншого погляду на травму.

Роль молодіжної роботи під час роботи з травмою в молодих біженцях

Тема травми не нова для молодіжної роботи і стосується не лише молодих біженців. Втім, в умовах прибуття великої кількості молодих біженців до Європи протягом останніх років, схоже, зросло розуміння травми в різних сферах суспільства. Молоді біженці змушені залишати домівки з найрізноманітніших причин. Хтось біжить від війни чи переслідувань, інші втратили рідних. Багатьох приваблює краща ситуація в галузі освіти чи економіки. Для більшості молодих біженців, які прибувають до Європи, шлях вимушеного переселення став особливо травматичним: багато хто з них зіткнувся з арештами, смертю, тортурами та втратою близьких під час подорожі морем. Для більшості молодих біженців, які прибувають самостійно, травматичною також є розлука з сім'єю та домом.

Крім того, тривале «очікування» після прибуття до європейських країн у поєднанні з невизначеністю щодо можливості лишитися сприяє повторній травматизації.

Молодіжні працівники стикаються з молоддю, в якій проявляються особливі симптоми травми і яка потребує особливої підтримки. Це підводить нас до питання про роль та обмеження молодіжної роботи з психологічною травмою. Молодіжні працівники не є психологами, але можуть стикатися з травмою в повсякденній роботі з молоддю. У цій главі пропонується аналітичний вступ до теми травми та особливого становища молодих біженців. Також у ній розглядається стійкість як підхід до виправлення становища молодих людей, які зазнали травми. Нарешті, у главі вносяться конкретні пропозиції щодо того, як молодіжним працівникам підтримувати та супроводжувати молодих біженців із травмою.

1 Basarab T., Bello B.G. and Laine S. (2018) *Between insecurity and hope. Reflections on youth work with young refugees*, Council of Europe publishing

Що таке травма?

У посібнику DSM² Американської психіатричної асоціації дається таке визначення травми:

вплив реальної смерті або загрози смерті, тяжких травм або сексуального насильства в один (або декілька) з таких способів: людина безпосередньо пережила травматичну подію (-і); людина стала свідком травматичної події (-й), що сталася з іншими; людина дізналася про те, що травматична подія (-і) сталася з її близьким родичем або близьким другом (у разі реальної смерті або загрози смерті родича або друга подія (-і) мала бути насильницькою або випадковою); або людина зазнала багаторазового або екстремального впливу відразливих подробиць травматичної події (-й). (American Psychiatric Association 2013: 271)

Більшість людей здатні самостійно зцілитися протягом кількох тижнів після травматичної події. Якщо травматична подія досі викликає ті самі фізіологічні реакції та тригери через три місяці після події, у DSM-5 йдеться про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Цей розлад означає, що в повсякденному житті людини виникають такі тригери та реакції, ніби загрозна подія відбувається зараз. Це може проявлятися через спогади, нічні жахіття, порушення сну, страх, агресію або насильство, а також у формі млявості, самоусунення та ізоляції.

Багатьом молодим біженцям, які прибули до Європи, довелося зіткнутися з великою кількістю травматичних подій:

- розлука з рідними, друзями, батьківщиною, відрив від звичних моделей поведінки, мови, релігії;
- умови вимушеного переселення з регулярними переживаннями втрат, страху, домагань, сексуальної та фізичної агресії, тортур;
- період з моменту від'їзду до остаточного облаштування іноді триває місяці й роки, що створює відчуття невпевненості щодо майбутнього;
- досвід війни, переслідувань, насильства. (Lyamouri-Bajja 2017: 23)

На жаль, прибуття до Європи не завжди означає закінчення травматичного досвіду. Навпаки, часто після прибуття виникають додаткові труднощі або потенційна повторна травма. Тут йдеться про таке:

- інституційне насильство щодо умов та процедур надання притулку;
- тривале очікування: залежно від адміністративної ситуації після прибуття до країни, що їх приймає, деяким молодим біженцям доводиться довго чекати, перш ніж вони зможуть упевнитися, що їм буде надано право залишитися. Зокрема, у випадку процедури надання притулку молоді біженці часто місяцями змушені чекати першої співбесіди, а іноді минають місяці, перш ніж вони отримають першу позитивну чи негативну відповідь;
- відсутність упевненості в завтрашньому дні, особливо під час дорослішання (до настання 18 років);
- регулярне переміщення з одного притулку/міста до іншого;
- тривалий і складний шлях до возз'єднання сім'ї;
- культурний тиск щодо інтеграції;
- дискримінація.

Молоді біженці, які прибувають до Європи, у більшості випадків втратили свою зону комфорту.

У чому полягає молодіжна робота?

Зазначені вище елементи мають враховуватися молодіжними працівниками та соціальними працівниками, які працюють з молодими біженцями. Важливо, щоб молодіжні працівники вміли розпізнавати травми, щоб направити молодь до спеціалістів, які своєю чергою допоможуть їй протистояти травмі та зцілитися.

Попри те, що вимушена міграція часто супроводжується небезпекою, насильством і втратою, не всі молоді біженці травмовані. Дійсно, не всі молоді біженці пройшли ту саму подорож, не всі

² Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів.

вони мали однакові причини покинути свою країну, і не всі однаково реагують на травматичні події. Крім того, травмовані молоді біженці — це більше, ніж їхня травма, і не можна визначати їх за тимчасовими труднощами з подолання впливу минулих подій.

У 2017 році у межах Партнерства між Радою Європи та Європейською комісією у молодіжній сфері було проведено два міжнародні семінари, присвячені ролі молодіжної роботи з молодими біженцями. У цьому контексті учасники обговорили особливості молодіжної роботи саме з цією групою. Одне зі спостережень полягало в тому, що багато фахівців-практиків ведуть молодіжну роботу, не називаючи її так, тож у багатьох випадках молодіжна робота та соціальна робота тісно пов'язані, а в деяких європейських країнах поняття молодіжної роботи як такої навіть не існує. Також було з'ясовано, що молодіжна робота з молодими біженцями здійснюється не лише молодіжними працівниками. З огляду на це, особливістю молодіжної роботи з молодими біженцями є потреба в багатодисциплінарному підході та співпраці з іншими секторами та професіоналами (Рада Європи та Європейська комісія, 2018).

Але в чому ж полягає чи може полягати специфіка молодіжної роботи під час роботи з молодими біженцями та травмою? Наскільки вона відрізняється від соціальної роботи та інших форм соціальної підтримки? Рада Європи визначає молодіжну роботу як:

широкий термін із різною спрямованістю в різних контекстах. Зазвичай він охоплює широкий спектр діяльності соціального, культурного, освітнього, екологічного та/або політичного характеру, що здійснюється молоддю, за участі молоді та для молоді. Ці заходи також можуть охоплювати спорт, дозвілля та послуги для молоді.

Молодіжна робота здійснюється молодіжними працівниками, що працюють на платній та добровільній основі й базується на неформальних та інформальних процесах навчання, орієнтованих на молодь та добровільну участь. Головна мета молодіжної роботи полягає у мотивуванні та підтримці молодих людей у знаходженні та слідуванні конструктивними шляхами в житті, сприяючи їх особистому та соціальному розвитку, а також розвитку суспільства загалом.³

Зважаючи на наш досвід роботи з молодими біженцями в притулках, молодіжна робота пропонує молоді простір для розвитку компетенцій на кшталт міжкультурного навчання, критичного мислення й толерантності до невизначеності. Крім того, в цьому просторі молоді люди матимуть змогу вийти за межі стереотипу «біженець» і просто «бути молодими» та ділитися досвідом з іншими молодими людьми.

Молодіжна робота також може надати можливість, простір і спосіб для того, щоб залишити позаду стереотип «жертва», який так часто асоціюється з біженцями та травмами, а натомість визнавати молодих біженців тими, хто вижив, а отже, молодими людьми з високим рівнем стійкості.

Молоді біженці подолали різні ситуації, небезпеки та кордони, щоб досягти безпеки, набуваючи та використовуючи різноманітні ресурси. Якщо розглядати становище молодих біженців з цього погляду, то їхній образ змінюється з образу «жертви» на образ компетентних, сильних і стійких молодих людей.

Стійкість можна визначити як:

здатність системи — чи то особи, чи то лісу, чи то міста, чи то економіки — пристосовуватися до змін і продовжувати розвиватися. Йдеться про здатність використовувати потрясіння та перешкоди...

щоб стимулювати відновлення та інноваційне мислення. Мислення стійкості охоплює навчання, [та] різноманітність.⁴

(Психологічна) стійкість — це здатність у позитивному ключі долати стрес і швидко відновлюватися після труднощів (невдач, негараздів, втрат тощо) на постійній основі. В ідеалі потрібно вжити заходів для посилення стійкості перед лихом або надзвичайною ситуацією (Local Public Health Institute of Massachusetts 2015).

Досвід біженця не закінчується з прибуттям до країни, що їх приймає. Окрім здатності пережити вимушене переселення та складну подорож, молоді біженці переважно вивчають одну

³ Рекомендація CM/Rec(2017)4 Комітету міністрів Ради Європи державам-членам про молодіжну роботу.

⁴ <http://whatisresilience.org>.

чи декілька нових мов, інтегруються у нові шкільні системи, набувають розуміння культури та моделей поведінки, створюють нові стосунки і, у багатьох випадках, проявляють сильний ентузіазм та рішучість.

Як свідчать результати різноманітних досліджень, 75 % людей, які пережили травму, самостійно зцілюються протягом двох-трьох місяців після події навіть без жодної терапевтичної підтримки (Essentia 2015). Найважливішими умовами для цього є:

- соціальна підтримка;
- відчуття корисності та зайнятості;
- відсутність розмов про травму;
- перебування в безпеці та наявність доступу до базових потреб.

У наступному розділі ми використовуватимемо ці критерії як основу, що допоможе нам з'ясувати, як молодіжні працівники надають підтримку і працюють разом із молодими біженцями, які зазнали травми.

Чим молодіжна робота може зарадити молодим біженцям, які переживають травму?

Молодіжні працівники не є ані психологами, ані терапевтами. Їхня роль може обмежуватися проведенням часу з молодими людьми, надання їм можливостей для контролю над власним життям і навичок формування власного майбутнього.

На основі нашого досвіду, роль молодіжної роботи може і має полягати в тому, щоб допомогти молодим біженцям залучити власні ресурси. Вона має бачити їх, усвідомлювати їх, щоб вони відчули в собі можливість продовжувати жити своїм життям. Молодіжна робота може сприяти інтеграції молодих біженців у суспільства, що їх приймають.

Інакше кажучи, молодіжна робота може сприяти створенню нових зон комфорту для молоді, яка втратила власну. Зону комфорту можна визначити як місце, де можна просто перебувати, почуватися в безпеці, не мусити пред'являти документи, розповідати свої історії чи щось учити.

У ній можна вести звичайну діяльність або виконувати ритуали, організовані разом з молоддю. Це також може бути фізичний простір у молодіжному центрі, де можна посидіти, випити гарячих напоїв, погратися або й нічого не робити. Надання молодим біженцям такого простого часу та простору може сприяти формуванню в них почуття приналежності.

У західних суспільствах люди з якоїсь причини схильні вважати, що люди, які пережили травму, мають про неї говорити. Молоді біженці стикаються з тривалими та болісними адміністративними процедурами, під час яких їм доводиться знову і знову переповідати про свій травматичний досвід. Молодіжні працівники не мають запитувати молодих біженців про їхні травми або пропонувати їх обговорювати. Звісно, якщо така розмова трапиться, вони можуть бути присутніми й слухати, але травма не лікується розмовами про травму. Скоріше навпаки, дослідження свідчать, що розмови про травму активізують мережі спогадів, пов'язаних із травмою, в мозку, а отже, лише посилюють фізіологічні реакції (Brewin 2001).

Серед труднощів, з якими можуть зіткнутися молодіжні працівники під час роботи з молоддю з травмою, є той факт, що небажані реакції можуть активізуватися в будь-який час і в будь-якій ситуації. Це може призвести до сильних реакцій: спалахів емоцій, насильства або самоушкодження. Це фізіологічні реакції. Подібно до того, як молодіжних працівників потрібно вчити надавати першу фізіологічну допомогу, вони мають знати прості способи стабілізувати людину в такі моменти. Для цього потрібно пройти базову підготовку з надання першої психологічної допомоги. Молодіжні працівники мусять мати змогу навчитися використовувати ці прості вправи та жести, щоб супроводжувати молоду людину, яка страждає від горя, і заспокоїти її в подібних екстремальних ситуаціях. Підготовка з надання першої психологічної допомоги надається широким спектром асоціацій та організацій.⁵

⁵ Міжкультурний інститут системних компетенцій (IICoS) проводить одноденні тренінги з надання першої психологічної допомоги для волонтерів, молодіжних працівників та НУО. Більш докладну інформацію можна знайти на www.iicos.org.

Молоді біженці — це насамперед молоді люди. Роль молодіжних працівників може полягати в тому, щоб дати їм змогу жити, як будь-які інші молоді люди. Щоб досягти цього, можна допомогти їм визначити інтереси, захоплення, потреби та цілі. Тому молодіжні працівники мають зосередитися на тому, що добре працює, а також на навичках та інтересах молодих біженців. З'ясувавши, чим молоді люди займалися у своїй рідній країні, ви пов'яжете минуле з позитивними спогадами, і молоді люди зможуть відчутти, що їх цінують і визнають як особистість за межами адміністративної категорії.

Наприклад, улітку 2015 року Скаути Греції сильно мобілізували свої зусилля на островах. Деякі молоді люди з Сирії, які прибули на узбережжя, відразу впізнали спільноту скаутів, оскільки самі були скаутами у рідній країні. Можливість взяти активну участь у русі грецьких скаутів, щоб допомагати іншим, створила міст між культурами, забезпечила зону комфорту, можливість бути корисним та почуття приналежності. Багато з цих молодих людей поділилися тим, як ця можливість змінила їхні життя.

У 2017 році Всесвітня організація скаутського руху разом із низкою європейських молодіжних організацій започаткувала європейський проєкт під назвою Time to be Welcome⁶, який фінансується програмою Erasmus+ KA3. Мета цього проєкту — заохочувати молодих волонтерів та молодіжні організації Європи вітати молодих біженців та мігрантів і сприяти їх інтеграції через неформальну освіту та молодіжну роботу. У цьому контексті понад 40 молодих волонтерів, які працюють із біженцями в Греції та Франції, проходять навчання в межах дводенного курсу «Вступ до першої психологічної допомоги». На ньому вони дізнаються про конкретні інструменти для виявлення травми та вчать діяти у стресовій ситуації, щоб заспокоїти інших і себе.

Як травматерапевтка, яка працює в притулку для неповнолітніх без супроводу у Страсбурзі, я зустрічаюся з молодими біженцями раз на тиждень. Багато з них стикаються з порушеннями сну. Одного разу, коли я запитала в них: «Що нового з нашої минулої зустрічі?», усі як один відповіли: «Я так добре спав цієї ночі!». Я була здивована і запитала, як їм це вдалося. Усі відповіли: «Реал Мадрид виграв футбольний матч!»

Звісно, це не усуває всі проблеми, але чітко показує, що за умови розгляду тем, які цікавлять молодь, і залучення їхніх інтересів молодіжна робота може сприяти формуванню почуття добробуту.

Соціальне включення відіграє важливу роль у подоланні травми. Багато молодих біженців, які перебувають під опікою держави, демонструють значну мотивацію до навчання. Цю мотивацію також можуть використовувати молодіжні працівники, наприклад, щоб залучити молодь до різних видів діяльності, спорту та волонтерської роботи.

Втім, молодіжна робота з молодими біженцями не має обмежуватися ні за змістом, ні за цільовою групою. Молодим біженцям потрібно надати можливість зустрітися з молоддю з місцевих громад, спілкуватися з ними та дізнаватися про життя в новій країні. Молоді біженці, які живуть разом у притулках, стикаються з труднощами, коли їх оточують лише інші молоді люди із схожими проблемами, травмами та життєвим досвідом. Можливість зустрітися з іншими молодими людьми допоможе розширити їхні перспективи та сприятиме зціленню.

Деякі молоді люди не здатні до включення. Як зазначалося вище, травма може проявлятися по-різному. Деякі молоді люди замикаються в собі й ізолюються. У цьому випадку молодіжним працівникам важливо не примушувати їх і не звинувачувати у відсутності мотивації, а звертати особливу увагу на їхні потреби і у разі потреби, можливо, направляти їх до фахівця. Знову-таки, допомога цим молодим людям щодня включатися через дрібні речі, які спрацьовують, може надзвичайно збагатити ваш досвід.

Нарешті, ще одним важливим виміром, який потрібно враховувати під час молодіжної роботи з молодими біженцями, є культурне різноманіття. Молоді люди мають різні переконання, життєвий досвід, традиції та віросповідання, вони різняться за віком, інтересами, соціально-економічним походженням, сексуальною орієнтацією та життєвими історіями. Наприклад, у деяких культурних середовищах широко практикуються чорна магія, чаклунство, і молоді біженці часто діляться травматичним досвідом, пов'язаним із цими подіями. Молодіжні працівники

⁶ www.timetobewelcome.eu.

мають уникати висловлення сумнівів щодо подібних практик і переконань, а натомість застосовувати неупереджений підхід, розуміння, і розпочинати діалог або відкривати простір для обміну поглядами та досвідом.

Загалом, роль молодіжної роботи і надалі полягає в тому, щоб надати молодим людям простір і можливості рости й розвиватися в здоровому, сприятливому середовищі. Молодіжні працівники не можуть лікувати травми або усувати їх. Втім, вони можуть розпізнати ознаки травми та співпрацювати з професіоналами, які візьмуть на себе терапевтичний аспект. Паралельно з цим молодіжні працівники можуть підтримувати молодих біженців, визнаючи їхні вміння та навички стійкості, залучаючи їх, надаючи можливість спілкуватися з місцевою молоддю, розповідаючи про минулі та теперішні успіхи та про майбутні мрії, а головне, даючи молодим біженцям змогу бути... молодими.

Посилання

American Psychiatric Association (2013), *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th edn), APA, Washington, DC.

Brewin C. R. (2001), "A cognitive neuroscience account of posttraumatic stress disorder and its treatment", *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 39, pp. 373-93.

Council of Europe (2017), Recommendation CM/Rec(2017)4 of the Committee of Ministers of the Council of Europe to member States on youth work, available at <https://rm.coe.int/1680717e78>, accessed 26 September 2018.

Council of Europe and the European Commission (2018), "Step-by-step together – Support, Tips, Examples and Possibilities for youth work with young refugees", available at <http://bit.ly/2P0epP2>, accessed 26 September 2018.

Essentia (2015), *Manuel de formation a la therapie EDMR, niveau 1, [Manual for EMDR Training, level 1 (internal training manual) for the French EMDR institute]*, Paris, France.

Local Public Health Institute of Massachusetts (2015), "Dealing with stress in disasters: building psychological resilience", Boston University School of Public Health, Boston, MA.

Lyamouri-Bajja N. (2017), "Why children are leaving their homes? Unaccompanied children in Europe: what to learn from them", No place for young people, *Freedom from Fear Magazine*, Issue 13, pp. 23-27, UNICRI.