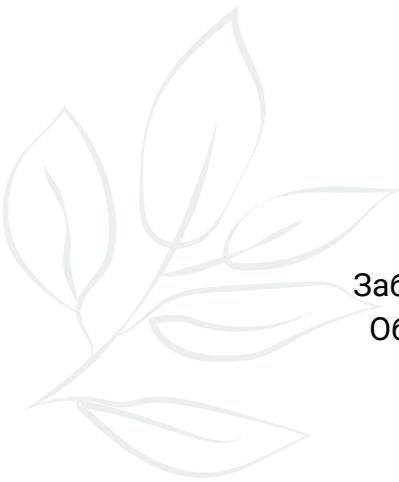




ОБЗОР ПРАКТИКИ
ПОДДЕРЖКИ АКТИВИСТОК
В ВОПРОСАХ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ





СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Забота и взаимоподдержка как феминистские практики 5

Обзор практик поддержки активисток в регионе ВЕЦА 9

Беларусь 9

Грузия 10

Казахстан 12

Кыргызстан 14

Молдова 16

Таджикистан 18

Узбекистан 19

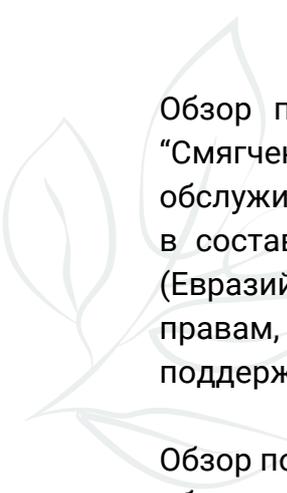
Украина 20

Эстония 22

Выводы и рекомендации 24

.





Обзор подготовлен в рамках проекта Евразийской Женской сети по СПИДу “Смягчение воздействия COVID-19 на программы по ВИЧ для недостаточно обслуживаемых групп населения”, который начал реализацию в декабре 2021 года в составе Евразийского Регионального Консорциума трех региональных сетей (Евразийской ассоциации снижения вреда, Евразийской коалиции по здоровью, правам, гендерному и сексуальному многообразию и ЕЖСС) при финансовой поддержке Фонда Роберта Карра.

Обзор подготовлен **Марией Вятчиной**, деколониальной феминисткой, эксперткой в области социологии медицины, научной сотрудницей в департаменте этнологии Университета Тарту.

Обзор практики поддержки активисток в вопросах психического здоровья: аналитический отчет / Подготовила Мария Вятчина. Евразийская Женская Сеть по СПИДу, 2022. 26 с. Доступ: www.ewna.org, раздел "Библиотека".



ВВЕДЕНИЕ

Исследования, которые проводили ЕЖСС (Евразийская Женская Сеть по СПИДу) [1] и другие организации [2], показывают, что женщины [3] являются одной из групп, наиболее остро затронутых негативными последствиями пандемии COVID-19. В результате этих негативных последствий сократился доступ женщин к социально-экономическим благам и медицинским услугам, в том числе к услугам по профилактике и лечению ВИЧ. На фоне пандемии наблюдались всплески семейного насилия [4] и сокращение ресурсов для поддержки ментального благополучия.

В октябре 2021 года в Армении была организована 3-я региональная Школа феминизма ЕЖСС, которая бросает вызов постоянному отсутствию фокуса, видимости и приоритезации конкретных проблем женщин в ответных мерах по ВИЧ. Школа проходит под следующими лозунгами:



Мы верим в преобразующее наши жизни лидерство и силу женщин, затронутых ВИЧ, в реализации наших прав.



Мы действуем солидарно, чтобы создать возможности для реализации и соблюдения всех наших прав.



Мы ценим поддержку равных, наставничество и наращивание потенциала как способы, позволяющие нашим участницам лучше понимать свои жизненные цели и действовать во имя своих интересов.

На мероприятии обсуждались возможности поддержки локальных организаций. Благодаря этой встрече появилась идея организовать на платформе ЕЖСС региональную программу «Поддержка женских инициатив, направленных на решение последствий пандемии COVID-19 для женщин, живущих с ВИЧ и женщин из уязвимых групп», в рамках которой был объявлен конкурс мини-грантов в первой половине февраля 2022 года.

[1] - Женщины, ВИЧ и COVID-19 в Восточной Европе и Центральной Азии: Резюме отчета. ЕЖСС, 2020. Источник: http://www.ewna.org/wp-content/uploads/2020/11/Women-HIV-and-COVID-19_rus.pdf.

[2] - См. например: Smith J. et al. More than a public health crisis: a feminist political economic analysis of COVID-19 // Global Public Health. 2021. Т. 16. №. 8-9. P. 1364-1380; Moreira D. N., da Costa M. P. The impact of the COVID-19 pandemic in the precipitation of intimate partner violence // International journal of law and psychiatry. 2020. Т. 71; Mittal S., Singh T. Gender-based violence during COVID-19 pandemic: a mini-review // Frontiers in global women's health. 2020; Fortier N. COVID-19, gender inequality, and the responsibility of the state // International Journal of Wellbeing. 2020. Т. 10. №. 3; Swan E. COVID-19 foodwork, race, gender, class and food justice: An intersectional feminist analysis // Gender in Management: An International Journal. 2020; Leap B., Stalp M. C., Kelly K. Reorganizations of Gendered Labor During the COVID-19 Pandemic: A Review and Suggestions for Further Research // Sociological Inquiry. 2022.

[3] - Слово «женщины» в этом документе используется максимально инклюзивно. В данном случае оно включает как трансгендерных женщин (женщин, имеющих врожденный женский биологический пол, совпадающий с их гендерной идентичностью), так и тех персон, которые не обладают строго определенной гендерной идентичностью.

[4] - См.: Женщины, ВИЧ и COVID-19 в Восточной Европе и Центральной Азии: Резюме отчета. ЕЖСС, 2020. Источник: http://www.ewna.org/wp-content/uploads/2020/11/Women-HIV-and-COVID-19_rus.pdf. С.6.

Задачи конкурса:

- Развить навыки эффективного использования внутренних ресурсов у лидеров сообществ.
- Усилить потенциал лидеров для улучшения доступа к услугам на уровне сообществ.
- Снизить уровень профессионального выгорания среди лидеров сообществ.
- Создать мультикультурную среду для развития внутреннего потенциала через осознанное лидерство.
- Интегрировать феминистическую повестку в женский ВИЧ-активизм.
- Усилить/развить организационную структуру женской организации.

После объявления конкурса секретариат ЕЖСС организовал онлайн семинар для активисток организации, целью которого было обсуждение идей для потенциальных заявок и их соответствие приоритетам программы. Экспертную и менторскую помощь в проведении семинара оказывали тренерки Школ Феминизма ЕЖСС **Мария Сабунаева, Елена Шевченко и Нина Вербыцька.**

Проекты локальных организаций были реализованы весной-летом 2022 года на фоне нового масштабного кризиса, вызванного нападением России на Украину. Мы выражаем поддержку украинским коллегам и благодарим всех, кто вовлечен в поддержку людей, вынужденных покинуть свои дома и пострадавших из-за военных действий. Несмотря на многочисленные трудности, проекты были реализованы в десяти странах региона ВЕЦА: в Беларуси, Грузии, Казахстане, Кыргызстане, Молдове,

Таджикистане, Узбекистане, Украине, Эстонии. Мы считаем важным назвать имена наших коллеганок - координаторок проектов, фасилитаторок, тренерок и психологинь, которые смогли в сложной ситуации включиться в реализацию проектов, и подчеркнуть тем самым их вклад в развитие женских инициатив в регионе ВЕЦА. Мы хотим поблагодарить Ирину Клинтухову, представительниц женской организации «Яна»; Елену Антонову; Лиану Чургулия, Гванцу Квиникадзе, Кети Кобиашвили, Медею Хмелидзе, Этери Алмасия; Евгению Короткову; Оксану Ибрагимову, Лейлу Зулейху Махмудову, Сельби Джумаеву, Надежду Хасанову; Ирину Горячую; Назик Албыгазиеву, Аллу Бессонову, Руфину Мажитову, Марию Сабунаеву, Нину Вербицкую, Карину Толмачеву; Наталью Новицкую, Александру Будник, Марию Годлевскую, Хану Корчемную, Евгению Погудину, Тамару Сайетханову, Ольгу Шашевскую; Веру Варыгу, Наталью Новицкую; Тахмину Хайдарову, Фирузу Мирзоеву, Наргис Тоймастову. К сожалению, существуют риски, связанные с личной безопасностью участниц из ряда государств, поэтому мы не называем все имена.

Опыт реализации проектов поддержки психического здоровья локальными женскими организациями стал основой для подготовки представленного сборника, который обобщает лучшие практики взаимно- и заботы. Сборник составлен следующим образом. В самом начале мы рассказываем о том, почему забота и особенно забота о себе - это важная для феминизма практика. Далее мы переходим к описанию реализованных инициатив поддержки активисток в странах региона ВЕЦА. В структуре этих описаний мы показываем специфику отдельных государств и работающих там политик поддержки людей, живущих с ВИЧ. В конце мы подводим выводы и предлагаем рекомендации для чиновников в регионе ВЕЦА, для доноров, а также для сообществ, которые направлены на то, чтобы усилить женские инициативы в регионе и сделать женские опыты более видимыми.



ЗАБОТА И ВЗАИМОПОДДЕРЖКА КАК ФЕМИНИСТСКИЕ ПРАКТИКИ

ВИЧ-АКТИВИЗМ И ПАНДЕМИЯ COVID-19

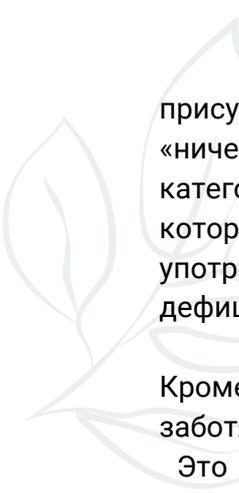
В социальных исследованиях уже наметилась тенденция отмечать большие пересечения между ВИЧ-сервисными организациями и пациентским активизмом во время пандемии COVID-19 [5]. Более того, парадоксальным образом пандемия позволила наладить новые эффективные формы сотрудничества между разными организациями [6]. Это можно объяснить тем, что люди, живущие с ВИЧ, обладают значительным опытом борьбы за свои пациентские права. Этот опыт во многом основывается на регулярном столкновении с институциональными разрывами в здравоохранении, на переживании стигматизации и системной дискриминации. Поэтому можно сказать, что НПО, которые занимались проектами по профилактике, предотвращению и борьбе с ВИЧ, активно делились своими наработками и искали пути солидаризации между разными активист_ками.

ЗАБОТА О ЗАБОТЯЩЕЙСЯ

Несмотря на свидетельства глобального прогресса в борьбе с эпидемией ВИЧ, в реальности женщины, живущие с ВИЧ и уязвимые к ВИЧ, по-прежнему сталкиваются с серьезными препятствиями в доступе к качественному лечению, уходу и поддержке, и реализации своих прав. Женщинам приходится противостоять стигме, дискриминации, сексизму и гендерному насилию, которые также делают женщин и девочек уязвимыми к инфицированию ВИЧ. Было задокументировано, что гендерное насилие, включая насилие со стороны интимного партнера является причиной и/или следствием ВИЧ. Драматическое гендерное неравенство в мире ведет к тому, что женщины уязвимы в социальном и экономическом плане, а глобальные и региональные политики профилактики и борьбы с ВИЧ далеко не сразу расширяют свою гендерную специфичность. В этом контексте особенно важное женское лидерство и женское

[5] - Mackenzie S. Social movement organizing and the politics of emotion from HIV to COVID-19 // Sociology Compass. 2022. Т. 16. №. 5. Источник: <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/soc4.12979>.

[6] - См. подробнее: Зезюлин, А., Недужко, А., Кирьязова, Т., Самко, М., Думчев, К. Оценка динамики тестирования на ВИЧ и вовлечения людей, живущих с ВИЧ, в программы антиретровирусной терапии в регионе ВЕЦА. Аналитический отчет. Альянс громадського здоров'я, 2021. Источник: https://aph.org.ua/wp-content/uploads/2021/05/Otsenka_dinamiki_testirovaniya_na_VICH_RRR.pdf; Вятчина, М. Обзор лучших практик на базе гражданского общества и медицинских учреждений по оказанию помощи мигрантам-иностранцам в Российской Федерации и преодолению барьеров в их доступе к услугам в связи с ВИЧ: Аналитический отчет. Региональная экспертная группа по здоровью мигрантов, 2022. Источник: http://migrationhealth.group/wp-content/uploads/2022/06/Luchshie_Praktiki_RUS-1.pdf.

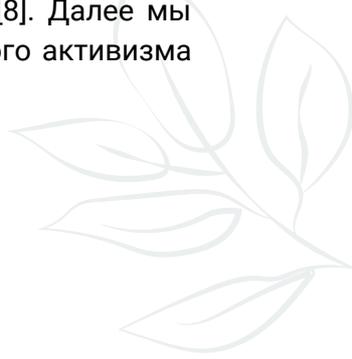


присутствие в ВИЧ-активизме, поскольку оно позволяет воплощать принцип участия «ничего о нас без нас» (nothing about us without us). Это касается как общей широкой категории «женщины, живущие с ВИЧ», так и более узких категорий, представительницы которых уязвимы в силу определенных опытов - таких, как пережитое насилие; употребление наркотиков и вовлеченность в локальные наркосцены; секс-работа; дефициты образования, знания своих прав и экономической грамотности.

Кроме важности присутствия в активизме, женщинам часто приходится выступать в роли заботящихся, то есть тех, кто оказывает эмоциональную поддержку и физический уход.

Это происходит как в профессиональной, так и в семейной сфере и усугубляется эффектами капитализма, когда государства масштабно сокращают расходы на социальную сферу и эти накопленные дефициты заботы восполняются преимущественно за счет эксплуатации неоплачиваемого женского труда [7]. В семейном контексте патриархатные общества по-прежнему требуют от женщин реализации всех функций заботы о детях, о партнере, о старших родственниках. В профессиональном отношении оказывается, что сфера заботы максимально гендеризирована: именно женщины чаще всего работают на сравнительно низко оплачиваемых позициях медицинских сестёр, сиделок, санитарок и т.д. Несмотря на то, что равные консультантки включаются в новую для себя роль из чувства солидарности, а не согласно своим должностным обязанностям, они сталкиваются с теми же рисками, которые характерны для представительниц заботящихся профессий - в первую очередь, это трудности с балансированием эмоциональной вовлеченности в работу, переработки, выгорание. В совокупности ожидания семейно-обусловленной заботы и высокие нагрузки, которые накладывает активизм, создают большое напряжение для участниц ВИЧ-сервисных организаций. Это напряжение может вести к постоянному стрессу, профессиональному выгоранию, депрессии.

Чтобы избежать ситуации, когда специалистки помогают другим в ущерб себе, с чем нередко приходится сталкиваться ВИЧ-активисткам, нужны специальные отдельные усилия. Эти усилия можно объединить в понятие устойчивого активизма [8]. Далее мы покажем, что определяет гендерную специфичность в практиках устойчивого активизма [9] и почему забота о себе - это феминистская практика.

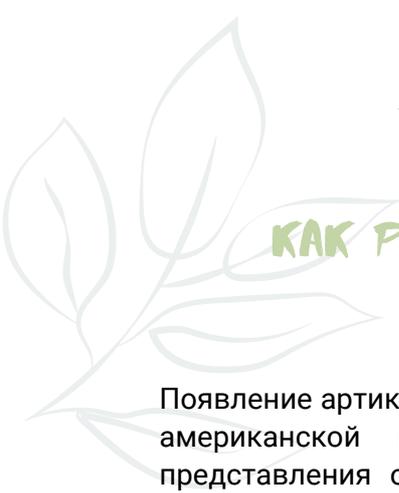


[7] - Navarro, V. The Consequences of Neoliberalism in the Current Pandemic // International Journal of Health Services. 2020. 50. no. 3. P. 271–75; Mateescu, A. Carework under Crisis: COVID-19 is Exacerbating the 'Care Crisis' in Society // Data & Society. 2020.

Источник: <https://points.datasociety.net/carework-under-crisis-6b8521fda056>.

[8] - Одна из международных сетей экспертов и тренеров, которые работают над развитием устойчивого активизма в регионе ВЕЦА - Free Happy People. См. подробнее: <http://freehappypeople.tilda.ws/>.

[9] - См. пример руководства по работе с выгоранием среди сотрудников третьего сектора: Практики хорошей жизни. Как помогать другим, не забывая о себе / Под редакцией Волунковой Е. Л., Костериной И. В. М., 2020. Источник: <http://sustainable-activism.com/>.



ЗАБОТА О СЕБЕ КАК РАДИКАЛЬНАЯ ФЕМИНИСТСКАЯ ПРАКТИКА

Появление артикулированного понятия радикальной заботы связывают с выступлениями американской правозащитницы Анжелы Дэвис, которая заявила, что "наши представления о том, что такое радикально, со временем изменились. Самозабота, исцеление, внимание к телу и духовному измерению - все это теперь является частью радикальной борьбы за социальную справедливость" [10]. О том, что забота [11] о себе - это не только акт самосохранения, но и акт политической борьбы, писала также феминистская исследовательница Одри Лорд [12]. По мнению современной феминистки Сары Ахмед, выживание наперекор системе является радикальным жестом [13]. Все эти авторки описывают самозаботу именно из перспективы невидимых уязвимых женщин, которые подвергаются стигматизации, системной дискриминации и чей особенный опыт неразличим на фоне больших статистических данных о заболеваемости и обеспеченности лекарствами на душу населения. Забота о себе критически важна для того, чтобы сохранить себя и выжить в ситуации, когда все еще существуют перебои с цепочками поставки жизненно важных лекарственных препаратов, когда бывает осложнен доступ к высокотехнологичной медицинской помощи, когда женщины продолжают страдать от институционализированного гендерного неравенства, полицейского произвола и партнерского насилия.

Практики радикальной заботы - это набор недооцененных, но жизненно важных практик для выживания в ситуации уязвимости. Радикальность этих практик в том, что они кардинально отличаются от привычной повседневности. Следуя этим практикам заботы, мы бросаем вызов сложностям прошлого, прекарности [14] настоящего и неопределенности будущего [15]. Практики радикальной заботы позволяют нам представить утопическое будущее, в котором все может быть по-другому. В первую очередь, речь идет про взаимоподдержку, видимость и реализацию потенциала женщин.

Опираясь на опыт тех проектов, которые реализовали активистки в рамках программы мини-грантов ЕЖСС, мы хотим показать, что это новый тип самозаботы. В реализованных проектах есть место для ретритов, для психотерапевтических встреч, место для формулирования будущих практик на основе совместно прожитого опыта, для обсуждения предубеждений и стереотипов, распространенных в наших обществах по отношению к женщинам и тем диагнозам, с которыми они сталкиваются.

[10] - Цитируется по: van Gelder, Sarah. The Radical Work of Healing: Fania and Angela Davis on a New Kind of Civil Rights Activism. Yes!, February 18, 2016. Источник: www.yesmagazine.org/issues/life-after-oil/the-radical-work-of-healing-fania-and-angela-davis-on-a-new-kind-of-civil-rights-activism-20160218.

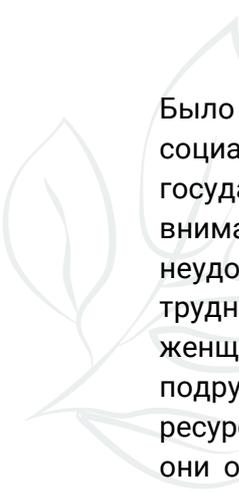
[11] - В русскоязычном пространстве детальный разбор понятия «Забота» делают, например, авторки онлайн-курса «Алфавит феминистской теории».

[12] - Lorde, Audre. A burst of light: Essays. London; Sheba Feminist Publishers, 1988.

[13] - Ahmed, Sara. Feminist Killjoy Blog: Selfcare as Warfare. Источник: <https://feministkilljoys.com/2014/08/25/selfcare-as-warfare/>.

[14] - Прекарность - это термин, который обозначает глобальный структурный процесс нарастания нестабильности и ухудшения для людей условий жизни и труда.

[15] - Это вдохновляющее определение мы заимствуем из статьи Hobart H. J. K., Kneese T. Radical care: Survival strategies for uncertain times // Social Text. 2020. Т. 38. №. 1. P. 1-16.



Было бы слишком упрощающе думать, что это лишь набор действий для решения тех социальных проблем, которые оказываются за пределами досягаемости национальных государств. Мы хотим сказать, что это больше, чем просто филантропия. В фокусе внимания реализованных проектов - мало обсуждаемые нужды женщин, зачастую неудобные для государств, слабо распознаваемые статистикой и здравоохранением, трудно-достигаемые со стороны благотворительных организаций [16]. Те меры, которые женщины формулируют как потребности для равных себе, позволяют предлагать подруге эмоциональный комфорт, материальную помощь, пространства безопасности и ресурсы взаимоподдержки. Коллективное действие этих проектов проявляется в том, как они объединяют и дают силы на фоне последствий пандемии, войны, экономического кризиса. Сила подобных активностей в том, что они создают возможности для солидаризации, доверия и совместного политического действия там, где прежде для этого могло не быть условий.



[16] - См. пример одной из таких инициатив: Moraes C., Santos J., Assis M. P. "We Are in Quarantine but Caring Does Not Stop": Mutual Aid as Radical Care in Brazil // *Feminist Studies*. 2020. Т. 46. №. 3. P. 639-652.



ОБЗОР ПРАКТИК ПОДДЕРЖКИ АКТИВИСТОК В РЕГИОНЕ ВЕЦА

БЕЛАРУСЬ

Поле ВИЧ-сервисных и адвокационных услуг в Беларуси после 2020 года значительно уменьшилось, многие организации прекратили свою работу. На государственном уровне не обсуждается такая ключевая группа, как женщины, живущие с ВИЧ, этой группы не существует в текстах документов. На данный момент действует всего одна ВИЧ-сервисная организация, которая сфокусированно работает с женщинами, - «Яна» [17]. При поддержке ЕЖСС представительницы объединения провели фем-лагерь, которому предшествовала серия встреч на протяжении трех месяцев. Проект был направлен на сохранение психического здоровья женщин-активисток, оказывающих ВИЧ-сервисные услуги. Еще одной задачей, которая была реализована параллельно, была идея объединить активисток, работающих в разных регионах Беларуси.

Беларусские активистки разработали программу выездной встречи, ориентируясь на программу ретрита, разработанную кыргызстанскими коллежанками [18]. Получившийся ретрит был направлен на развитие навыков самосохранения участниц, повышение самооценки и уверенности, подъема внутренних сил. Все это важно в контексте того, что участницами тренинга были женщины, которые столкнулись с ВИЧ, а потом включились в активизм. На тренинге обсуждались феминистские аспекты заботы, поддержки и ВИЧ-активизма, для многих участниц это был новый опыт и они смогли узнать о феминистской оптике.

Реализованный проект стал первой площадкой, на которой активистки могли уделить время себе и познакомиться с единомышленницами из других городов. О многообразных итогах рассказывает **Ирина Клинтухова**, авторка проекта:

«Был еще неожиданный эффект - появилась группа закрытого формата, в которой мы общаемся и обсуждаем свои идеи, свои проекты, поддерживаем друг друга. Это такое безопасное пространство. Даже появились желающие из числа тех, кто не был на встречах, включиться в эту группу. Я думаю, что это сыграет большую роль в будущем для нашей сферы».

Проведенный проект оказался площадкой для обсуждения женского активизма изнутри, консолидации сил активисток. Проект дал теоретические и практические ресурсы для того, чтобы дальше обсуждать гендерное измерение программ по профилактике и лечению ВИЧ на страновом уровне и продвигать необходимые изменения.

[17] - См. подробнее: Ярославская А. Женское лидерство, ВИЧ-позитивные и ЛБТ в Беларуси. Источник: <http://www.ewna.org/2604-2/>.

[18] - Тренинговый модуль разработан силами участниц Женской Сети Ключевых Сообществ Кыргызстана. См. подробнее: Возможности фем поддержки в экстремальных условиях: модуль для ретрита. Бишкек, 2022.



ГРУЗИЯ

В Грузии действует новая организация - женская ассоциация «Гвирила», которая работает с фокусом на поддержку именно уязвимых женщин и базируется в Зугдиди. В рамках работы «Гвирила» при поддержке ЕЖСС было организовано мероприятие нового формата - тренинг-ретрит для активисток по предотвращению эмоционального выгорания и уходу за собой. О полной отдаче работе и трудностях, связанных с истощением эмоциональных ресурсов, с чем часто сталкиваются активистки, рассказывает **Лиана Чургулия**:

«Обычно мы, активистки, не умеем сочетать работу и отдых. У нас все время работа-работа-работа, а отдых отодвигается куда-то на задний план. А еще семья, готовка, закупка продуктов, все это приходится делать нам, женщинам».

Программа тренинга была разработана тремя психологинями, которые проводили встречи, посвященные самозаботе, саморегуляция, йоге, арт-терапии. Ретрит был организован для того, чтобы участницы могли узнать о техниках управления стрессом, об алгоритмах поиска мотивации, о восполнении эмоциональных ресурсов. Идея ретрита заключалась в том, чтобы повысить осведомленность участниц и помочь приобрести новые навыки. В первую очередь, речь идет о планировании времени и уроках бережного отношения к себе.



Трехдневный выезд-ретрит у моря позволил собрать активисток из разных городов Грузии, предоставив им площадку не только для совместного отдыха, но и для обмена опытом в областях, в которых пересекаются вопросы поддержки женщин с социально-значимыми заболеваниями, женского и репродуктивного здоровья, сексуализированного насилия. Например, среди участниц была единственная в Грузии ВИЧ-активистка, которая с открытым лицом заявляет о проблемах людей, живущих с ВИЧ, на медийных площадках и много делает для сообщества. Среди участниц была активистка, которая работает с темой домашнего насилия, открыто заявившая о пережитом опыте и помогающая женщинам в кризисной ситуации. Были участницы, которые занимаются профилактикой, лечением и адвокацией изменений для людей, живущих с туберкулезом и с вирусными гепатитами.

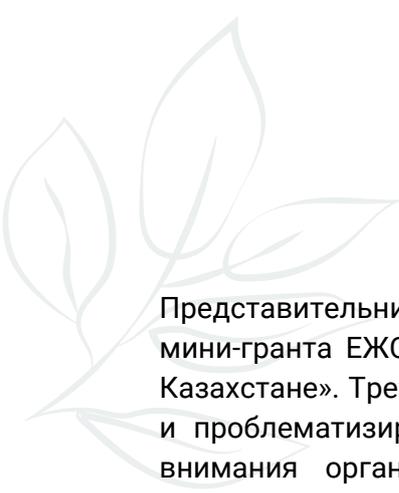
Организации разных участниц вовлекаются и будут вовлекаться в работу друга друга через помощь клиенткам с размещением в кризисных центрах, с психологической поддержкой. Опыт совместно проведенного времени помогает в уже существующих партнерстве и в координации новых проектов.

Лиана делится впечатлениями от тренинга:

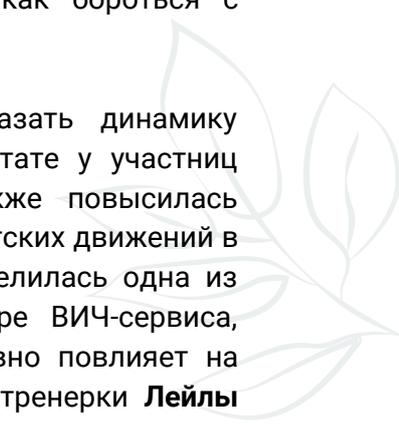
«Все отмечали, как же нам повезло вырваться сейчас. Те, кто все-таки доехал, были счастливы, что могут не думать о работе, могут не думать о готовке, могут не думать о заботах и могут заниматься только собой».

Благодаря погружению в программу тренинга, участницы выразили заинтересованность в том, чтобы проводить подобные встречи с определенной регулярностью и вовлекать большее число коллеганок. Одним из результатов проведенного ретрита стало создание общего чата, в котором участницы находят ответы на вопросы и сестринскую поддержку.





КАЗАХСТАН



Представительницы "Казахстанского Союза Людей, Живущих с ВИЧ" в рамках реализации мини-гранта ЕЖСС провели трехдневный тренинг под названием «Школа Феминизма в Казахстане». Тренинг был нацелен на то, чтобы усилить лидерский потенциал активисток и проблематизировать тему угнетения женщин в патриархальном обществе. В фокусе внимания организаторок были принципы продвижения гендерно-ориентированных подходов для работы ВИЧ-сервисных организаций.

Союз представляет собой объединение 20-ти неправительственных организаций, созданных людьми, живущими с ВИЧ, и их близкими. Возможность собраться вместе позволила участницам, работающим с женщинами из ключевых групп в разных регионах Казахстана, ближе познакомиться подруга с подругой, почувствовать солидарность, узнать о потенциале феминистских идей для борьбы за свои права. В ходе встречи тренерки подробно разобрали несколько блоков. Во-первых, речь шла об интеграции феминистской повести в работу сервисных организаций. Для этого участницы обсуждали многообразие течений в феминизме, разбирали такие понятия, как «пол», «гендер» и «квир», говорили об антигендерных течениях и консервативных политиках. Во-вторых, участницы изучали историю развития женского движения в Казахстане, применяли понятие гендерных стереотипов к наблюдаемой повседневности, обсуждали проблемы видимости женщин во властных структурах. В-третьих, активистки подробно говорили о гендерно-ориентированных услугах в сфере профилактики и лечения ВИЧ. Наконец, отдельно тренерки посвятили время тому, чтобы сообща разобраться в том, как бережнее относиться к себе, как придерживаться эмоциональной безопасности, как снижать уровень профессионального выгорания среди лидерок сообществ, как бороться с насилием.

Тренерки задействовали анкеты до и после Школы, чтобы показать динамику осведомленности участниц в гендерно-специфичных темах. В результате у участниц появилось понимание структуры феминистской экосистемы, а также повысилась осведомленность о своем месте и позиционировании в рамках феминистских движений в Казахстане, в Центральной Азии и в глобальных масштабах. Как поделилась одна из участниц: "Школа феминизма сплотила лидерок Казахстана в сфере ВИЧ-сервиса, позволила объяснить принципы и историю феминизма. Это безусловно повлияет на дальнейшее развитие женского движения в Казахстане". По мнению тренерки **Лейлы Зулейхи Махмудовой**, «именно возможность открыто делиться низовым опытом и понимание экосистем, в которых мы практикуем своё лидерство, ведёт к солидаризации наших движений».

Такая встреча - важный этап в осознании ресурсов сестринства в активизме. Дальше лидерки смогут делиться полученными знаниями в своих региональных организациях, теперь они смогут задействовать феминистскую оптику при формулировании новых проектов и подготовке грантовых заявок. Сестринство означает еще информирование и поддержку подруга подругу, а также продвижение на национальном уровне принципов гендерной чувствительности через программные документы.

Членкини Казахстанского Союза Людей, Живущих с ВИЧ уже имеют опыт мониторинга медицинской системы с точки зрения гендерной чувствительности на примере программ по туберкулезу [19]. В проведенном исследовании они громко заявили о том, как важно, чтобы медицинские программы были гендерно-чувствительными и трансформативными, чтобы в системе здравоохранения соблюдался индивидуальный подход к пациент_кам. Как подытоживает организаторка Школы Феминизма **Оксана Ибрагимова**:

«Этому надо обучать профессионалок и профессионалов в медицинских организациях, в социальной сфере, правоохранительных органах. Чем больше мы об этом говорим, тем больше идей и пространства для развития наших адвокационных программ».



[19] - См. подробнее: Оценка барьеров, касающихся правовой среды, гендера, стигмы и прав человека, для ключевых групп населения в ответных мерах по туберкулезу в городе Алматы и Алматинской области: Аналитический отчет. Алматы, 2020. Источник: <http://www.pas.md/ru/PAS/Studies/Details/183>.

КЫРГЫЗСТАН

Женская Сеть Ключевых Сообществ Кыргызстана реализовала проект «Внедрение фем-повестки в женский ВИЧ-активизм». Благодаря поддержке гранта ЕЖСС, лидерки Женской Сети разработали и провели ретрит для двенадцати ВИЧ-активисток. Проанализировав лучшие практики проведения феминистских школ ЕЖСС, организаторки сформировали тренинговый модуль «Возможность фем поддержки в экстремальных условиях», состоящий из пяти разделов и рассчитанный на три дня [20]. Важно еще подчеркнуть, что организаторки тренинга - это наркофеминистки, которые стремятся быть видимыми среди других направлений феминизма и поднимают вопросы о последствиях репрессивной наркополитики для женщин в регионе ВЕЦА. Употребление наркотиков в Кыргызстане декриминализовано, но приобретение и хранение - нет, поэтому женщины могут сталкиваться с агрессивным поведением со стороны полиции. По-прежнему табуированными остаются темы насилия в семье, насилия над детьми и над женщинами. Кризисных центров катастрофически не хватает, а те, которые есть, не включают варианты для поддержки женщин, употребляющих наркотики. Об этих и других проблемах удалось поговорить на ретрите.

Реализованная форма ретрита достаточно новая в среде ВИЧ-активисток, но при этом она позволяет работать с темой профилактики профессионального выгорания и создать условия для выражения солидарности и укрепления сестринства. Целенаправленно для участия в ретрите были выбраны участницы разных возрастов, чтобы наладить точки взаимодействия между разными поколениями активисток. Вместе с тренерками участницы обсуждали техники самопомощи, различные аспекты заботы о психическом здоровье в контексте борьбы с насилием и ВИЧ, говорили о самостигматизации и комплексе самозванки, телесности, сексуальности, здоровых отношений и феминистском материнстве, а также о важности сестринства и поддержки. В рамках тренинга было важно дать не только теорию, но и показать на практике, что такое женская поддержка и сестринство.



[20] - Возможности фем поддержки в экстремальных условиях: модуль для ретрита. Бишкек, 2022.

Сообща участницы обсуждали, что в современном обществе из-за стереотипов не принято в окружении других женщин делиться чем-то сокровенным, поскольку патриархатные агенты внушают, что женской дружбы не существует, что женщины - это сплетни и зависть. **Алла Бессонова**, организаторка ретрита, отмечает:

«Я чувствовала благодарность, что это было пространство только для женщин, где мы чувствовали безопасность. Оказывается, мы совсем другие, что мы разговариваем на другие темы, что мы совсем по-другому слышим подруга подругу. Я удивилась раскрытию активисток-моих ровесниц, я рада тому, как мы сблизилась благодаря общему пережитому опыту. Ретрит - это пока непривычная форма проведения мероприятия - это про выдох, про замедление, про остановку. На каждой из нас тяжело отразился ковид. Те, кто болел, могут до сих пор испытывать последствия болезни. Сказываются последствия изоляции, нам стало тяжело возвращаться в социальную среду и общаться. Война в Украине сказывается на нас и оставляет тяжелый след».

Первый опыт такого мероприятия дал осязаемый результат, как можно заметить по динамике встречи и по отзывам участниц. Организаторки полагают, что такой ретрит было бы здорово повторять каждый год с теми же участницами, увеличив количество дней и превратив его в серию взаимосвязанных мероприятий.



МОЛДОВА

Активистки Общественной Ассоциации «Ассоциация Творческого Развития Личности» в Молдове разработала и провела выездной тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания, укрепление ментального здоровья и эмоционального интеллекта». О мотивации для проведения тренинга рассказывает **Ирина Горячая**:

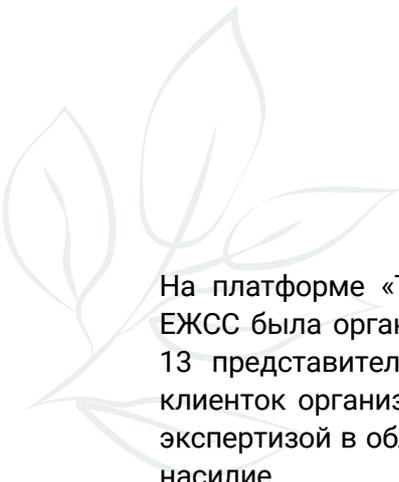
«Внутри меня всегда есть понимание того, что тем активисткам, тем работницам, кто оказывает поддержку, всегда нужна отдельная забота - как врачу - врач, как психологу - психолог. В Советском Союзе нас никто нас не учил заботиться о себе - нас научили заботиться только о других».

Это показывает донорам, чиновникам и сотрудникам благотворительных организаций, что развитие потенциала активисток - это не только профессиональные стандарты оказания поддержки людям с зависимостями. Потенциал активисток очень зависим от их способности восполнять внутренние ресурсы, обращать внимание на собственное ментальное состояние и распознавать симптомы профессионального выгорания.

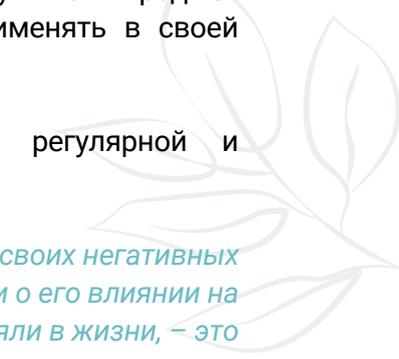
В тренинге приняли участие 15 активисток из организаций с обоих берегов Днестра Молдовы. Совместно проведенные три дня дали возможность активисткам познакомиться, прожить совместный опыт, оценить преимущества нахождения в поддерживающей безопасной среде коллеганок и единомышленниц. Для психоэмоциональной разгрузки использовались разнообразные методики, среди которых обучение медитации, занятия йогой, индивидуальные, парные и коллективные психологические упражнения.



В результате загородного тренинга удалось показать участницам терапевтические техники для поддержки ментального здоровья. За счет использования понятного и легко доступного методического материала активистки повысили уровень осведомлённости о синдроме профессионального выгорания и научились распознавать эти симптомы. Коллективный опыт тренингов, проживания опыта и взаимоподдержки для участниц из организаций, действующих в разных частях Молдовы, позволил наладить транслокальные связи для будущих совместных действий. Участницы тренинга сообща приняли решение о необходимости продолжения подобных выездов, которые позволяют восполнять затраченные физические ресурсы, узнавать больше об эмоциональном интеллекте и быть внимательными к собственному ментальному благополучию.



ТАДЖИКИСТАН



На платформе «Таджикистанской сети женщин, живущих с ВИЧ» благодаря поддержке ЕЖСС была организована Школа психологической поддержки. Участницами Школы стали 13 представительниц сообществ - это равные консультантки и активистки из числа клиенток организации. Программу Школы подготовили и реализовали две психологини с экспертизой в области работы со стигмой и в области работы с женщинами, пережившими насилие.

Школа прошла в формате выездного ретрита и предусматривала сочетание образовательных занятий с практиками эмоциональной и физической разгрузки, была возможность провести время на природе и искупаться. **Тахмина Хайдарова**, авторка проекта, говорит о том, что для представительниц сообщества

«Само слово «отдых» воспринимается как что-то неприоритетное. Есть убеждения, что «отдыхать некогда», «отдохнем потом» и т.д., что уже само по себе блокирует даже мысли о необходимости наработки навыков отдыхать и восстанавливаться. Я вижу год за годом, что их глаза, которые искрились поначалу, теперь погасли. Они чувствуют себя подавленными и видно, что идет синдром выгорания».

Темы, которые были затронуты во время тренинга, охватывают разные аспекты психоэмоциональной гигиены. В формате интерактивного обучения психологини разбирали с участницами, как формировать личные границы, как использовать инструменты поддержки в кризисных ситуациях, какие бывают копинг-стратегии, как включать в свою жизнь методы релаксации. Отдельно разбирались интернет-риски и принципы цифровой безопасности. Проводились группы поддержки, что позволило проработать существовавшие у активисток стереотипы о ненужности психотерапии и обращений к психотерапевтам. Участницы тренинга провели самодиагностику на предмет профилактики выгорания и освоили инструменты, которые смогут применять в своей повседневной жизни.

Психологиня **Фируза Мирзоева** говорит о необходимости более регулярной и фокусированной работы по профилактике выгорания среди активисток:

«Многие девушки до прихода на тренинг не понимали причин своих негативных эмоциональных состояний, не были знакомы с природой стресса и не знали о его влиянии на организм. Единственная копинг-стратегия, которую они применяли в жизни, – это религиозный копинг. В критических ситуациях как помочь себе и близким – девушки не знали»

Прошедший тренинг запустил новые процессы в работе активисток, они смогли отразить свои навыки коммуникации с окружающими, укрепить свой лидерский потенциал и попрактиковать умение говорить нет. Тренинг показал участницам, что инструменты психотерапии могут быть безопасными, а коллективные женские встречи дают большую поддержку и чувство солидарности.

УЗБЕКИСТАН

Проект «Радикальная забота о себе» был реализован в Узбекистане на базе ННО «Ишонч ва Хаёт» и силами инициативной группы «Позитивные Женщины». Проект состоял из нескольких этапов и включал проведение вебинара о профилактике профессионального выгорания, индивидуальные и групповые психологические консультации, а также организацию выездного ретрита, направленного на усиление потенциала лидерок сообщества и работу с техниками саморегуляции. В самом начале с помощью вебинара тренерка рассказала о ценности участия в супервизии для представительниц помогающих профессий. Далее участницы могли включаться в организуемые супервизии. Наконец, ретрит дал участницам практические навыки саморегуляции и техники персональной реабилитации.

О важности работы с усталостью и эмоциональным истощением ВИЧ-активисток говорит авторка проекта **Евгения Короткова**:

«Я очень благодарна ЕЖСС, потому что доноры обычно не направляют средства на профилактику выгорания. При поддержке ЕЖСС мы нашли средства, чтобы реализовать именно наши потребности - потребности сотрудниц, которые ежедневно работают с женщинами из ключевых групп. Навык заботы о себе нам совершенно не привит, особенно для женщин в Центральной Азии. Патриархальное общество диктует нам ставить вперед заботу о муже и детях. То же самое наблюдается даже в контексте ВИЧ-инфекции - зачастую женщины обращаются на поздних стадиях, потому что у них нет времени на себя, а весь быт лежит на плечах женщины».

Авторки проекта делятся тем, что на начальном этапе проведения супервизий наблюдалось непонимание участниц о смыслах подобных практик. Участницы опасались контроля и отвлечения от рабочих задач, но на собственном опыте убедились в эффективности супервизии для собственного профессионального развития. Постепенно за счет погружения, внимательного обсуждения обратной связи и постепенного привыкания к новому формату супервизии стали необходимой и востребованной практикой. Благодаря обсуждению рабочих процессов через супервизии участницы смогли изменить форматы отчетности и снизить бюрократическую нагрузку для равных консультанток. Участницы осознали, как эта практика бережно способствует отрефлексированному диалогу, солидарности коллеганок и проживанию сестринства. Через обсуждение результатов самодиагностики появился интерес к заботе о себе и уделению времени себе. Участницы проекта видят важность продолжения психотерапевтических консультаций, продолжения начатых супервизий, а также проведения в будущем тренингов по развитию ассертивного поведения, которые позволят активисткам выстраивать личные и профессиональные границы и уверенно позиционировать себя в своей работе.



УКРАИНА

В Украине благотворительная организация «Позитивные женщины» реализовала проект поддержки женщин, живущих с ВИЧ, в кризисной ситуации. Хотя изначально проект предполагал только активности, связанные с поддержанием психического здоровья активисток - психологическая поддержка в виде психологических консультаций, психотерапевтических групп, а также супервизии для активисток -, после 24 февраля 2022 года ЕЖСС предложила его усилить предоставлением прямой гуманитарной помощи женщинам, пострадавшим от военной агрессии.

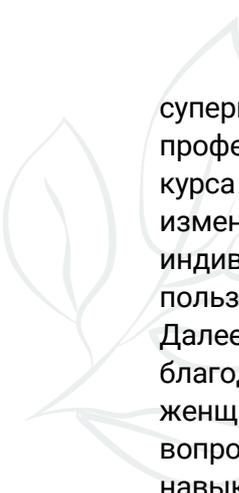
Из-за военных действий женщины, живущие с ВИЧ, и женщины из ключевых групп крайне уязвимы. Для их поддержки в организации «Позитивные женщины» было запущено направление по предоставлению прямой благотворительной помощи, построенное на индивидуальном подходе к формированию пакета помощи. Помощь была организована в тех регионах, где велись наиболее активные боевые действия. Региональные координаторки в десяти областях на местах принимали запросы от клиенток. В ответ на эти запросы формировались необходимые здесь и сейчас решения по доставке жизненно важных препаратов, средств гигиены, продуктов питания, смесей для детского питания, покрывались транспортные расходы.



Применявшийся алгоритм предоставления помощи через координаторок вместо централизованных закупок дал возможность действовать оперативно и территориально приближено к женщинам – помощь передавалась женщинам из рук в руки, отправлялась почтой, для отдельных случаев закупались электронные сертификаты магазинов, которые женщины получали на свои телефоны. По опыту координаторки проекта **Натальи Новицкой**, алгоритмы прямого реагирования были не просто знаком прямой помощи. Это был акт солидарности, который дал женщинам возможность почувствовать опору в острой кризисной ситуации. Таким образом, в ситуации военных действий поддержка от ЕЖСС позволила местным активисткам реализовать принцип максимальной приближенности и индивидуального подхода, организуя цепочки прямой поддержки для женщин.

Второе направление, реализованное при поддержке ЕЖСС, это психологическое сопровождение и супервизии для ВИЧ-активисток.

Оно было направлено на профилактику выгорания в ситуации, когда были максимально задействованы все эмоциональные ресурсы активисток. Помощь предоставлялась онлайн с привлечением психотерапевток в двух форматах – индивидуальные консультации и групповые встречи. На старте проекта региональные представительницы были проинформированы о возможностях получить поддержку, они смогли познакомиться с психотерапевтками. В дальнейшем координаторка мотивировала активисток к участию в



супервизиях. Активистки могли получить консультации для решения конкретной профессиональной ситуации или получить курс из 5 консультаций. После прохождения курса была дополнительная консультация через месяц для оценки индивидуальных изменений и плана действий. Важным было то, что специалистки, которые проводили индивидуальную и групповые консультации, уже сотрудничали с организацией ранее, пользовались доверием, поэтому первые участницы сразу обратились за консультациями. Далее эти участницы делились своим позитивным опытом с коллежанками, которые благодаря этому также решались обратиться за помощью. Благодаря проекту двенадцать женщин получили супервизорское сопровождение и помощь в решении профессиональных вопросов, научились методикам саморегуляции для профилактики выгорания и улучшили навыки восстановления внутренних ресурсов.



ЭСТОНИЯ

Эстонская ассоциация потребителей психотропных веществ LUNEST была основана в 2016 году с целью предотвращения и снижения дискриминации. В Эстонии существует профессиональная позиция поддерживающего (или опорного) лица - tugisik, то есть специалист_ки по личной поддержке. В рамках большого проекта по сопровождению людей с зависимостями, поддержанного государством, tugisik превратился в комплексного(ую) специалиста_ку, сочетающего(ую) функции социального(ой) работника_цы, трудового(й) юриста_ки, адвоката_ки, личного(й) помощника_цы и секретаря_ки. Работа LUNEST направлена на людей в том числе на стадии активного потребления наркотиков. Таких людей нужно поддерживать, мотивировать, привести в порядок документы, нужно хорошо понимать, с какой стороны подойти. Для поддерживающей специалистки нужна эмоциональная стабильность и эмоциональная вовлеченность. В проект подготовки заложены регулярные супервизии и ковизии, носящие рекомендательный характер. Однако руководители и руководительницы могут замечать, что некоторые специалист_ки предпочитают отказываться от супервизий, считая, что они им не нужны. Это, в свою очередь, может значить, что есть какие-то профессиональные проблемы, которые поддерживающие специалист_ки не хотят видеть. В таких условиях особенно успешны любые неформальные способы работы с выгоранием, в том числе и трансформационные игры.

Именно проведение ретритов с привлечением трансформационных игр стало основой проекта, реализованного в LUNEST благодаря конкурсу мини-грантов. Благодаря гибкой структуре тренинга, который прошел в формате загородного ретрита, организаторкам удалось отреагировать на потребности участниц из лидерок сообществ, активисток, равных консультанток и специалисток услуг поддержки из числа женщин, живущих с ВИЧ, и женщин из ключевых групп. Ретрит был направлен на формирование новых навыков адаптации и восстановления внутренних ресурсов для профилактики профессионального выгорания и улучшения качества жизни активисток.

Авторка проекта **Елена Антонова** делится своими наблюдениями за активистками сервисных организаций, показывая истоки профессионального выгорания.

«Все лидерки, все героини, у всех профессиональные подвиги. Наши активистки на всю жизнь смотрят через призму профессиональной деятельности и всю свою жизнь сводят к работе. Для них важен в первую очередь клиент_ка. Это важно, но, неся этот груз, женщина забывает о себе самой. В конечном счете, они горят очень сильно. У меня есть коллежанки, которые реально сгорели, выгорели дотла. Этот трудоголизм мешает им видеть самих себя, они зачастую жертвуют уделением времени себе, общением с семьей, домом».



Нацеленность на нужды клиентов_к ведет к тому, что отодвигаются личные границы. Вместе с тем, получая от клиентов_к положительную обратную связь, они готовы вложить в работу абсолютно все - личные жизненные обстоятельства отодвигаются на задний план. Специалисты могут выгорать, когда видят, что клиенты_ки не двигаются на своем пути реабилитации или двигаются медленно.

Запланированный формат мероприятия был на месте адаптирован под запросы участниц. Например, одна трансформационная игра ("За кулисами профессии") была заменена на другую, поскольку выяснилось, что все жизненные ритмы участниц определены исключительно профессиональными задачами. Также по желанию участниц в программе ретрита появились утренние медитации. Как отметила одна из участниц ретрита: «Никто не ожидал от игры, что это будет такой серьезный трансформационный процесс и что это будет так глубоко». Кроме трансформационной игры, участницы тренинга подробно разбирали понятие Wellness Lifestyle. Для этого все участницы разбились на группы, а затем делились своими рекомендациями в формате презентаций, рассказывая, что нужно сделать, чтобы улучшить свое физическое состояние, интеллектуальную сферу, социальную сферу.



Таким образом, ретрит оказался очень выигрышным форматом, потому что он охватил основные проблемные темы, связанные с профессиональным выгоранием и обсуждением способов наладить балансы личной жизни и работы. Трансформационные игры позволили сместить фокус помогающих специалистов с тех людей, которых они поддерживают в рамках своей работы, на других людей, который прежде всего нуждаются в их заботе и внимании - то есть на самих себя.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе данных, собранных во время реализации проектов поддержки женских инициатив, можно сделать следующие обобщения.

Активистки из числа людей, живущих с ВИЧ, и женщин из уязвимых групп - это работницы сферы заботы и ухода, чей колоссальный труд не всегда видим и не всегда находит признание извне. Важно понимать, что это женщины, которые на постоянной основе сталкиваются с неравенствами. Зачастую их рутинная - это решение медицинских проблем, восстановление разорванных связей, бесконечная эмоциональная поддержка и решение бюрократических проблем клиентов. Вовлечение в жизнь тех, кого они поддерживают, и необходимость эмоционального менеджмента может усилить то давление, с которым им приходится сталкиваться исходя из личного опыта, и приводить к профессиональному выгоранию.

Профессиональное выгорание может не распознаваться самими активистками, поэтому принципиально важно обучать работниц тому, как проводить самодиагностику, как регулировать объемы работы, как осуществлять акты заботы. Занятия для профилактики эмоционального выгорания должны носить системный характер и проводиться на регулярной основе. Нередко, как показывает опыт наших коллег, включение в работу сервисных организаций тренингов или супервизий, может встречать поначалу инерцию и непонимание. Это можно объяснить дефицитом знаний о том, как придерживаться бережности по отношению к себе, а также внешним патриархальным давлением, которое эксплуатирует женщину как источник заботы.

Мы убеждены, что развитие навыков заботы о себе, сестринство и взаимоподдержка, ретриты, организованные при лидерстве сообщества, индивидуальная и групповая психотерапия - это важные для феминистского опыта практики, которые помогут изменить повседневность активисток.

Отталкиваясь от итогов программы, реализованной в 10 странах региона ВЕЦА, важно рекомендовать донорским организациям инвестировать в женский активизм и профилактику профессионального выгорания, а также развивать потенциал женского сообщества для расширения репертуаров поддерживающих практик для сотрудниц неправительственных организаций, волонтерок и активисток, включая ретриты, обучение для поддержки ментального благополучия, психотерапию, группы поддержки и супервизии, которые позволят расширять и распространять инновации в сфере устойчивого активизма.

Copyright © Евразийская Женская сеть по СПИДу
2022 Все права защищены

www.ewna.org