

Рэсацыялізацыя былых палітзняволеных



ПАДЗЯКА

Аўтаркі даследавання Л. і Н. выказваюць шчырую падзяку ўсім рэспандэнтам і рэспандэнткам – былым палітзняволеным Беларусі, якія адкрыта падзяліліся сваім досведам, перажываннямі і меркаванням. Вашая гатоўнасць казаць пра складаныя тэмы стала ключавым фактарам для правядзення гэтага даследавання.

Таксама мы ўдзячныя супрацоўнікам і супрацоўніцам дапаможных арганізацый і ініцыятыў, якія аказалі падтрымку ў пошуку рэспандэнтаў і рэспандэнтак, і асобным актывістам і актывісткам, якія спрыялі гэтаму працэсу.

Асобную падзяку выказваем перакладчыцы і рэдактарцы Г., а таксама псіхалагіні А., чыя прафесійная падтрымка дапамагла стварыць атмасферу псіхалагічнага камфорту падчас правядзення фокус-групы.

І адмысловая падзяка – платформе экспертнай супольнасці Беларусі «Банк Ідэй», якая падтрымала правядзенне даследавання ў межах адкрытага конкурсу.

ЗМЕСТ

Пра даследаванне	4
Мэты і задачы даследавання	4
Метадалогія	5
Абмежаванні даследавання	5
Вынікі даследавання	7
1. Першы час пасля вызвалення: новыя праблемы, рашэнне пра эміграцыю	7
Праблемы першага часу ў Беларусі	7
Рашэнне пра эміграцыю	9
Праблемы першага часу ў эміграцыі	10
2. Самаацэнка ўзроўню сацыялізацыі сёння і фактары, якія яе вызначаюць	13
Самаацэнка ўзроўню сацыялізацыі	13
Фактары, якія дапамагаюць і перашкаджаюць рэсацыялізацыі	15
Крыніца падтрымкі	15
Якія праблемы застаюцца	17
3. Патрэбы ў знешняй дапамозе і досвед звароту ў дапаможныя арганізацыі	20
Ці звярталіся па дапамогу і да каго	20
Досвед звароту ў дапаможныя арганізацыі	22
Патрэбы ў дапамозе на розных этапах	24
Асобныя фарматы падтрымкі: ментарства і групы ўзаемадапамогі	26
Ключавыя высновы	29
Рэкамендацыі	32
Рэкамендацыі ад былых палітзняволеных	32
Рэкамендацыі дапаможным ініцыятывам (на падставе вынікаў даследавання)	34
Дадатак: профіль удзельнікаў і ўдзельніц апытання	36

ПРА ДАСЛЕДАВАННЕ

На працягу 2020–2025 гадоў тысячы беларусаў і беларусак былі пазбаўленыя волі паводле палітычных матываў, і многія з іх прабылі ў зняволенні працяглы час. Пасля вызвалення яны сутыкаюцца з шырокім колам праблем – псіхалагічных, медыцынскіх, эканамічных і сацыяльных. У той жа час праваабарончыя арганізацыі і іншыя ініцыятывы грамадзянскай супольнасці развіваюць праграмы падтрымкі, аднак гэтыя намаганні не заўсёды абапіраюцца на сістэмныя дадзеныя пра рэальныя патрэбы былых палітзняволеных. Гэтае даследаванне закліканае запоўніць наяўны прабел і стварыць фактычную аснову для распрацоўкі эфектыўных, адрасных і доўгатэрміновых стратэгий дапамогі. Вынікі даследавання прызначаныя для праваабарончых арганізацый, дабрачынных ініцыятыў, мясцовых супольнасцяў, спецыялістаў па сацыяльнай падтрымцы, а таксама для даследчай супольнасці, якая працуе з тэмай наступстваў палітычных рэпрэсій.

У межах гэтага даследавання мы выкарыстоўваем тэрмін «*рэсацыялізацыя*» для абазначэння працэсу адаптацыі былых палітзняволеных да жыцця пасля вызвалення. Пад гэтым мы разумеем складаны працэс паўторнага ўваходжання ў сацыяльнае асяроддзе ў дарослым узросце, звязаны як з наступствамі працяглай ізаляцыі, так і са зменай сацыяльных, эканамічных і асабістых абставінаў.

Важна падкрэсліць, што даследаванне не накіраванае на распрацоўку новай тэарэтычнай канцэпцыі рэсацыялізацыі. Яго задача – эмпірычна апісаць досвед мэтавай групы і выявіць тыя працэсы, якія самі былыя палітзняволеныя лічаць найбольш значымі для свайго вяртання да звычайнага жыцця. З гэтай мэтай мы абапіраемся перадусім на іх уласныя ацэнкі ўзроўню адаптацыі, не прапануючы знешняй шкалы і не спрабуючы вымераць рэсацыялізацыю ў тэрмінах загадзя зададзенай канцэпцыі. Такі падыход адпавядае прыкладному характару даследавання, арыентаванага на стварэнне базы ведаў, неабходнай для распрацоўкі рэальных праграм падтрымкі.

Мэты і задачы даследавання

Мэты:

1. Вызначыць стан і асаблівасці рэсацыялізацыі былых палітзняволеных.
2. Даследаваць працэс іх адаптацыі да жыцця пасля выхаду з месцаў пазбаўлення волі: асноўныя складанасці і перашкоды, крыніцы падтрымкі і стратэгіі пераадолення.
3. Вызначыць актуальныя запыты і патрэбнасці ў падтрымцы з боку грамадзянскай супольнасці, праваабарончых арганізацый і мясцовых супольнасцяў.

Задачы:

1. Атрымаць якасныя і колькасныя дадзеныя пра вопыт рэсацыялізацыі людзей, якія правялі ў зняволенні па палітычных матывах не менш за адзін год і прынамсі год¹ – на волі.
2. Выявіць агульныя і індывідуальныя праблемы, з якімі сутыкаюцца на волі былыя палітзняволеныя; ацаніць эфектыўнасць існуючых формаў падтрымкі і дапамогі.
3. Распрацаваць рэкамендацыі для праваабарончых арганізацый і ініцыятыў, што плануюць або ўжо рэалізуюць праграмы падтрымкі былых палітзняволеных.

1. З улікам часу збору дадзеных гэта азначае, што вызваліліся ў кастрычніку 2024 года або раней.

Метадалогія

Метадалагічна даследаванне цалкам абапіралася на эмпірычныя дадзеныя. На першым этапе былі праведзеныя фокус-групавая дыскусія і глыбінныя інтэрв'ю, якія дазволілі выявіць ключавыя тэмы, праблемы і патрэбы, значныя для мэтавай групы. Інсайты, атрыманыя з гэтых якасных матэрыялаў, леглі ў аснову распрацоўкі інструментарыю для анлайн-апытання.

Такім чынам, структура даследавання фармавалася «знізу ўверх» – не ад папярэдняй тэарэтычнай канцэпцыі, а ад жыццёвага досведу саміх былых палітзняволеных. Паслядоўнае спалучэнне метадаў дазволіла спачатку глыбока зразумець кантэкст, а потым колькасна ацаніць распаўсюджанасць названых тэм і тэндэнцый.

Ніжэй прыводзяцца дэталі кожнага з ужытых метадаў збору дадзеных.

1. Фокус-група

У пачатку кастрычніка 2025 года была праведзеная фокус-група з былымі палітзняволенымі, якія жывуць у Вільні. У абмеркаванні ўзялі ўдзел 7 чалавек – 6 мужчын і 1 жанчына. Усе яны правялі ў зняволенні больш за адзін год. Шэсць чалавек былі вызваленыя за год да правядзення фокус-групы, адзін – за 8,5 месяца да яе. Пяць чалавек – сярэдняй узроставай групы, 30–49 гадоў; два – 50 гадоў і старэй. Цытаты ўдзельніцы і ўдзельнікаў фокус-групы ў тэксце справаздачы напісаныя курсівам і пазначаныя як (ФГ).

2. Глыбінныя інтэрв'ю

На працягу кастрычніка і лістапада 2025 года былі праведзеныя 8 індывідуальных глыбінных інтэрв'ю з былымі палітзняволенымі: 4 мужчынамі і 4 жанчынамі. Рэспандэнты і рэспандэнткі сёння пражываюць у Польшчы (двое), Літве (двое), Іспаніі (адзін) і Беларусі (двое). Яшчэ адна рэспандэнтка пакінула Беларусь каля трох месяцаў таму, аднак у даследаванні ейны досвед разглядаецца як досвед адаптацыі ў Беларусі. Узроставае размеркаванне ўключала маладую, сярэдняю і старэйшую групы: 18–29 гадоў – 1 чалавек, 30–49 гадоў – 5 чалавек, 50+ – 2 чалавекі. Працягласць кожнага інтэрв'ю складала да адной гадзіны. Цытаты з інтэрв'ю прыводзяцца курсівам і пазначаныя як (І1), (І2) ... (І8).

3. Анлайн-апытанне

Анкетаванне адбылося з 31 кастрычніка па 20 лістапада 2025 года і ўключыла 47 пытанняў, а сярэдні час запаўнення склаў 18 хвілін. Анкета распаўсюджвалася праз сеткі партнёрскіх дапаможных арганізацый і ініцыятыў, а таксама праз кантакты асобных актывістаў/актывістак і рэспандэнтаў/рэспандэнтак, якія бралі ўдзел у папярэдніх этапах даследавання. Пасля выдалення паўторных запаўненняў у фінальную выбарку ўвайшлі 111 анкет: 98 былі запоўненыя цалкам, яшчэ 13 – за выключэннем сацыяльна-дэмаграфічнага блоку. З іх 71 анкета (64 %) адпавядала ключавым крытэрыям даследавання (не менш за адзін год у зняволенні і не менш за адзін год на волі пасля вызвалення). Яшчэ 40 анкет былі захаваныя для параўнальнага аналізу.

Вынікі анлайн-апытання прыводзяцца па змоўчанні па поўнай выбарцы (111 анкет); падвыбаркі пазначаюцца асобна. Сацыяльна-дэмаграфічны профіль удзельнікаў і ўдзельніц апытання прыведзены ў дадатку.

Абмежаванні даследавання

Пры інтэрпрэтацыі вынікаў важна ўлічваць шэраг метадалагічных абмежаванняў, звязаных як з характарыстыкамі выбаркі, так і са спосабам прыцягнення ўдзельнікаў і ўдзельніц.

Па-першае, дасягнутая выбарка не можа лічыцца рэпрэзентатывнай у дачыненні да ўсёй сукупнасці былых палітзняволеных Беларусі. Так, у нашым даследаванні жанчын аказалася істотна болей, чым у агульнай структуры палітзняволеных: 35 % супраць менш чым 20 % згодна са звесткамі Праваабарончага цэнтра «Вясна»². Акрамя таго, толькі 9 рэспандэнтаў і рэспандэнтак (8 % ад агульнай колькасці ўдзельнікаў/ц анлайн-апытання) пражываюць у Беларусі на момант удзелу ў даследаванні, што далёка ад рэальнага стану рэчаў.

2. Праваабарончы цэнтр «Вясна». Спіс палітвязняў і асуджаных па палітычных крымінальных справах.

Пры гэтым памер выбаркі недастатковы для ўжывання статыстычнага ўзважвання. У гэтых умовах мы засяродзілі ўвагу не столькі на абсалютных значэннях паказчыкаў, колькі на выяўленні ўстойлівых тэндэнцый. Там, дзе гэта было магчыма, правяраліся гіпотэзы пра статыстычныя адрозненні паміж групамі ўдзельнікаў і ўдзельніц; пры гэтым невялікая колькасць выбаркі натуральным чынам абмяжоўвае магчымасці такога аналізу.

Па-другое, выбарка пераважна сфармаваная праз дапаможныя арганізацыі і ініцыятывы, што ўплывае на прадстаўленасць разнастайных груп. Толькі 15 % апытаных не мелі ўзаемадзеяння з грамадскімі арганізацыямі, ініцыятывамі, групамі ўзаемадапамогі былых палітзняволеных або дзяржаўнымі праграмамі адаптацыі бежанцаў. Такім чынам, у даследаванні найменш прадстаўленая група былых палітзняволеных, якія застаюцца жыць у Беларусі і не маюць знешняй падтрымкі. Досвед гэтых людзей можа істотна адрознівацца ад досведу тых, хто ўжо ўключаны ў сеткі дапамогі і пражывае за межамі краіны, што неабходна ўлічваць пры інтэрпрэтацыі дадзеных.

ВЫНІКІ ДАСЛЕДАВАННЯ

1. Першы час пасля вызвалення: новыя праблемы, рашэнне пра эміграцыю

Праблемы першага часу ў Беларусі

Першыя месяцы пасля вызвалення для большасці былых палітзняволеных у Беларусі стаюцца часам высокай нестабільнасці і нявызначанасці. Дадзеныя апытання паказваюць, што значная частка рэспандэнтаў і рэспандэнткаў сутыкаліся з сур'ёзным ціскам з боку дзяржавы, пачуццём небяспекі і псіхалагічнымі цяжкасцямі. Гэтыя фактары ствараюць агульны фон, у якім людзі спрабуюць вярнуцца да паўсядзённага жыцця і прымаюць рашэнні пра сваю далейшую будучыню.

Праблемы, якія назвалі 50 % і больш рэспандэнтаў і рэспандэнткаў, што жывуць у Беларусі або правялі там прынамсі месяц пасля вызвалення (таксама глядзіце Графік 1):

- адчуванне небяспекі – 92 %;
- адчуванне несвабоды – 83 %;
- знаходжанне пад строгім кантролем і маніторынгам (прэвентыўны нагляд і/або прафілактычнае назіранне) – 78 %;
- пагроза новага пераследу, у тым ліку крымінальнага, – 64 %;
- пагаршэнне здароўя – 56 %;
- недавер да людзей і нявызначанасць у тым, з кім можна шчыра размаўляць, – 56 %;
- эмацыйная спустошанасць і прыгнечанасць – 53 %.

Дадзеныя паказваюць, што галоўным кантэкстам першай адаптацыі робіцца не аднаўленне нармальнага жыцця, а заўсёднае пражыванне ва ўмовах боязі і кантролю, што дадаткова ўскладняе вырашэнне паўсядзённых задач і абмяжоўвае магчымасці планаваць будучыню.

Асобна варта зазначыць выяўленыя гендарныя адрозненні. Мужчыны значна часцей паведамлялі пра матэрыяльныя цяжкасці: 52 % мужчын супраць 27 % жанчын адзначалі, што ім не ставала грошай на жыццё. У той жа час жанчыны заўважна часцей казалі пра зніжэнне ўпэўненасці ў сабе і цяжкасці з самастойным прыняццем рашэнняў: 31 % супраць 10 % мужчын.

Сведчанні з фокус-групы і інтэрв'ю

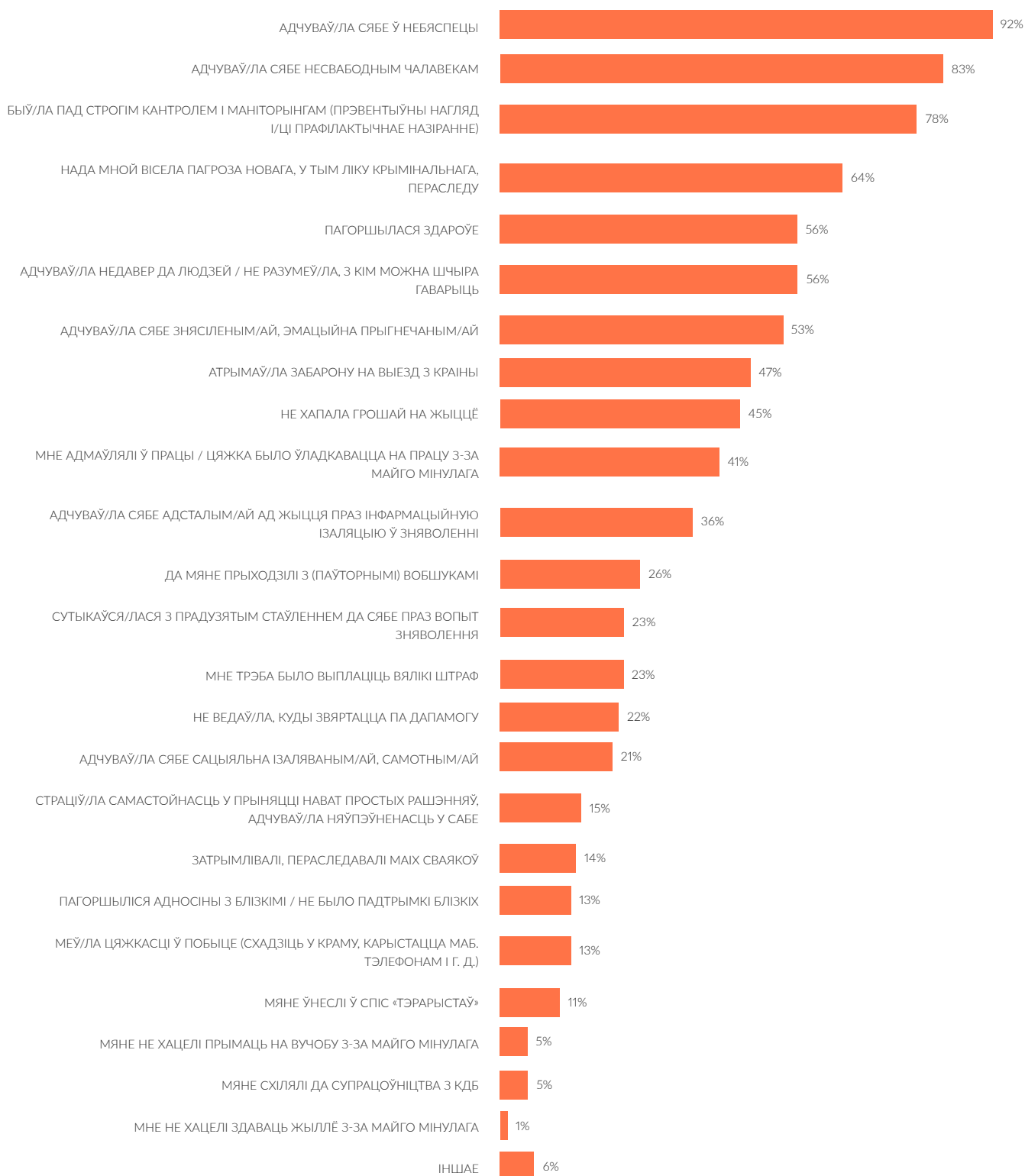
Усё, што было зафіксаванае ў апытанні, знаходзіла адлюстраванне і ў групавой дыскусіі, і ў індывідуальных інтэрв'ю. Прыкладзем некалькі ілюстрацыйных цытат.

- Пра адчуванне несвабоды і небяспекі:

«Было фігова, што з адной турмы мы трапілі ў іншую турму. У Беларусі – поўны капец: пастаянныя званкі ад участковага, з РУУС, трэба ўвесь час адзначацца, немагчыма ўладкавацца на працу». (I1)

«Большую частку часу стараўся не знаходзіцца ў Мінску, бо разумеў, што Мінск ужо не мой горад, ён моцна змяніўся. Стараўся бываць на лецішчы, на прыродзе, за горадам, кудысьці выбірацца, абы не сядзець у горадзе, у кватэры. Я вельмі любіў сваю кватэру, і мне ў ёй было камфортна, але некамфортна, што ў любы момант могуць прыехаць, пагрукацца ў дзверы, нешта спытаць: "Дзе ты, што ты?" А то і забраць». (I2)

3 якімі праблемамі вы сутыкнуліся ў першы час (першы год) пасля вызвалення, жывучы ў Беларусі? (можна было абраць некалькі варыянтаў адказу)



Адказалі: 87 чалавек (тыя, хто ў Беларусі зараз; тыя, хто з'ехаў, але не адразу)

Графік 1

- Пра розныя формы кантролю:

«Трэба было хадзіць адзначацца, і кожны раз гэта былі знявагі, чэргі, у якіх ты знаёмішся з добрымі людзьмі, якія нібыта таксама думаюць гэтак жа, як і ты, але ты губляеш паўдня. І фактычна гэты дзень прападае з жыцця, бо асабліва не можаш запланаваць нейкія справы на гэты дзень, бо не ведаеш, у колькі скончыцца. Адчуванні былі, што чорны дзень у календары. Раз на тыдзень па панядзелках». (12)

«Мяне прызналі “экстрэмістам” – і яшчэ больш складана стала: немагчыма ўладкавацца, пачаліся пастаянныя праверкі, штомесяц выклікалі ў аддзяленне раёна, дзе я жыў, і кожны раз знаходзілі нейкія падпіскі, якіх у мяне не было, – мне давалі 10-15 сутак, пяць разоў. І казалі: “Калі ж ты нарэшце з’едзеш адсюль?”» (13)

«[Тое, што вы ў спісе тэрарыстаў, як гэта адбіваецца на вашых буднях?] Адбіваецца істотна, адзінае, як бы да мяне, цьху-цьху-цьху, не лезуць, акрамя ўчастковага, паліцаі – гэта адзінае. А астатняе – на працу я ўладкавацца не магу, карт-рахунак адкрыць я не магу, нічога зарэгістраваць на сябе таксама не магу. Вельмі складана». (18)

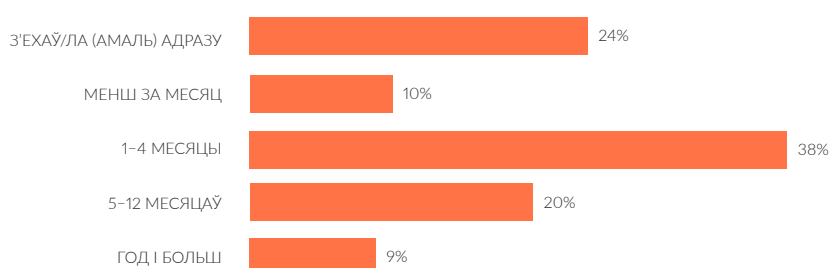
- Пра недавер да людзей:

«У турме вельмі развіваецца параноя і недавер да людзей. І яна стаіць на першым месцы, калі ты выходзіш». (ФГ)

Рашэнне пра эміграцыю

Сутыкнуўшыся з рызыкай і мноствам абмежаванняў у Беларусі, многія былыя палітзняволеныя разглядаюць выезд з краіны як найболей рэалістычны спосаб забяспечыць асабістую бяспеку і аднавіць базавую стабільнасць. Аналіз дадзеных анлайн-апытання паказвае, што рашэнне пра эміграцыю прымаецца даволі хутка і шмат у чым робіцца працягам тых абставінаў, з якімі людзі сутыкаюцца адразу пасля вызвалення. Траціна ўдзельнікаў і ўдзельніц (33 %) з’ехалі практычна адразу, прабыўшы ў Беларусі не больш за месяц. Яшчэ 38 % выехалі на працягу аднаго – чатырох месяцаў пасля вызвалення. У суме гэта азначае, што 72 % прынялі рашэнне аб эміграцыі на працягу першых чатырох месяцаў. Толькі 9 % заставаліся ў краіне больш за год (гл. *Графік 2*). Такім чынам, для значнай часткі былых палітзняволеных ад’езд робіцца адным з першых крокаў на шляху рэсацыялізацыі.

Колькі часу пасля вызвалення вы прабылі ў Беларусі (да пераезду)?



Адказалі: 102 чалавекі (тыя, хто ў эміграцыі зараз)

Графік 2

Рашэнне аб эміграцыі часта выпявае пад уздзеяннем мноства фактараў. Ніжэй мы прыводзім цытаты з фокус-групы і інтэрв’ю, якія ілюструюць гэтую разнастайнасць.

- Спрацоўванне трыгера небяспекі пасля чарговага кантакту з сілавікамі:

«Цягнуў з ад’ездам, не наважваўся, але адзін момант здарыўся, калі зразумеў, што могуць зноў што-небудзь прыпаяць: сітуацыі папярэднічала праверка тэлефона, на ім была знойдзена спасылка на “Байсол” (не паспеў выдаліць) – капітан міліцыі паўгадзіны потым насіўся па кабінетах... Пасля гэтага я прысніў

такі ж сон, як у ноч перад арыштам, – і я ўсё. У мяне была ўжо віза на руках. [...] Я ўсё адцягваў, а гэты выпадак прастымуляваў». (ФГ)

- Рэакцыя на паўторнае затрыманне знаёмых і страх апынуцца ў той жа сітуацыі:

«Хадзілі нейкія чуткі, што табе даюць два месяцы на тое, каб адаптавацца і зваліць з краіны, а потым могуць прыйсці і забраць яшчэ раз. Гэта былі чуткі, правяраць мне гэта не хацелася. І здарылася – на шостым тыдні на волі даведаўся, што майго “падзельніка” закрылі паўторна – і вось тут у мяне пачалася паніка». (І2)

- Адчуванне, што жыццё ў Беларусі пасля вызвалення не прыносіць ні радасці, ні будучыні:

«Беларусь для мяне адгукнулася як нешта дохлае. Я з адной зоны, дзе табе тыпу нельга прысесці ў той момант, калі ты хочаш, з такіх цяжкіх умоў выходзіш на волю і адчуваецца, быццам адну зону на іншую змяніла. Там было ціха, як у моргу, напэўна. Я ўсю турму думала, што проста ў першую кавярню, якую пабачу, уламлюся, закажу нармальнай кавы, а не тое, што з кіпяцільніка заліць, ну і што – я ні ў адну кавярню не схадзіла за гэтыя чатыры дні, у мяне проста не было жадання, нічога не хацелася там рабіць, зусім нічога. І гэта быў такі апошні пазлік, што далей – не тут». (І4)

- Разуменне, што заставацца ў краіне – значыць пазбавіцца магчымасці дзейнічаць і гаварыць адкрыта:

«Не бачыў увагуле, як, знаходзячыся ў Беларусі ва ўмовах татальнага тэрору, можна за нешта змагацца, таму што выглядала так, што ўсе, хто маглі супраціўляцца, з’ехалі. А вялыя тарфяныя балоты, якія тлеюць, – я не бачыў у гэтым патэнцыяла. Таму вырашыў, што пратэстны патэнцыял большы будзе за мяжой, улічваючы ўсё гэта досвед, які неабходна перадаць, даць усе гэтыя паказанні і ўсё астатняе. Я не думаю, што людзі, знаходзячыся ў Беларусі, асмеляцца дзяліцца гэтым. А я разумею патрэбнасць, што гэта трэба публічыць». (І5)

- Пераезд родных:

«Калі б, можа, не было сына ў Польшчы, я б, можа, яшчэ менш думала, усё-ткі спрабавала б неяк... Але там вельмі цяжка быць псіхалагічна [у Беларусі], хаця і тут [у Польшчы] таксама пакуль». (І6)

Нават для тых былых палітзняволеных, хто застаецца жыць у Беларусі, эміграцыя з’яўляецца заўсёдным фонам – варыянтам, які яны працягваюць прымерваць на сябе нават праз значны час пасля вызвалення:

«Першы час у любога палітзняволенага – гэта страх, страх паўтарэння таго ж самага, таму першы інстынкт гэта што? – Гэта “трэба звальваць”. У мяне таксама ён быў, ён у мяне і цяпер ёсць, і нікуды не падзенецца, на жаль, пакуль гэта ўсё доўжыцца. Проста ў адрозненне ад многіх іншых палітзняволеных, у мяне вельмі вялікая падтрымка маіх родных. Што ратуе і вельмі дапамагае». (І8)

У той жа час лічым важным згадаць тут, што, нягледзячы на ўсе цяжкасці і магчымасць эміграцыі, многія былыя палітзняволеныя свядома выбіраюць застацца ў Беларусі.

«Я сапраўды не збіраюся з’язджаць, таму што, па-першае, мне хутка 60 гадоў, і я разумею, што гэта можа быць ад’езд на доўга ў адзін канец, па-другое, уся мая сям’я, мае блізкія знаходзяцца ў Беларусі». (І7)

Праблемы першага часу ў эміграцыі

Пераезд за межы Беларусі не здымае аўтаматычна тых выклікаў, з якімі сутыкаюцца былыя палітзняволеныя пасля вызвалення. Наадварот, першы год эміграцыі часта робіцца перыядам адаптацыйных цяжкасцяў, звязаных як з аб’ектыўнымі ўмовамі жыцця ў новай краіне, так і з працягам уплыву траўматычнага досведу і сітуацыяй у Беларусі.

Паводле вынікаў апытання, найболей распаўсюджанымі праблемамі, з якімі сутыкаліся рэспандэнты і рэспандэнткі ў першы год пасля пераезду, сталі (таксама гл. *Графік 3*):

- недастатковае веданне мовы краіны пражывання – 73 %;
- страх за родных у Беларусі – 68 %;

- нястача грошай на жыццё – 62 %;
- немагчымасць бачыць блізкіх, якія засталіся ў Беларусі, – 60 %;
- праблемы са здароўем – 51 %.

Гэтыя дадзеныя паказваюць, што нават пасля здабыцця фізічнай бяспекі шмат хто працягвае жыць ва ўмовах высокай эмацыйнай і матэрыяльнай уразлівасці. Адрыв ад сям'і і сацыяльнага асяроддзя, фінансавыя цяжкасці і неабходнасць выбудоваць жыццё нанова ў незнаёмым культурным кантэксце фармуюць складаны фон адаптацыі.

Гендарныя адрозненні

У адказах праявіліся істотныя адрозненні паміж мужчынамі і жанчынамі:

- жанчыны заўважна часцей казалі пра стан эмацыйнай спустошанасці і прыгнечанасці – 59 % супраць 28 % у мужчын;
- мужчыны значна часцей адзначалі неабходнасць пазбягаць публічнасці з меркаванняў уласнай бяспекі або бяспекі родных – 52 % супраць 28 % у жанчын.

Гэтыя адрозненні паказваюць на розныя спосабы перажывання эміграцыі і розныя тыпы ўразлівасцяў, якія могуць патрабаваць спецыфічнай падтрымкі.

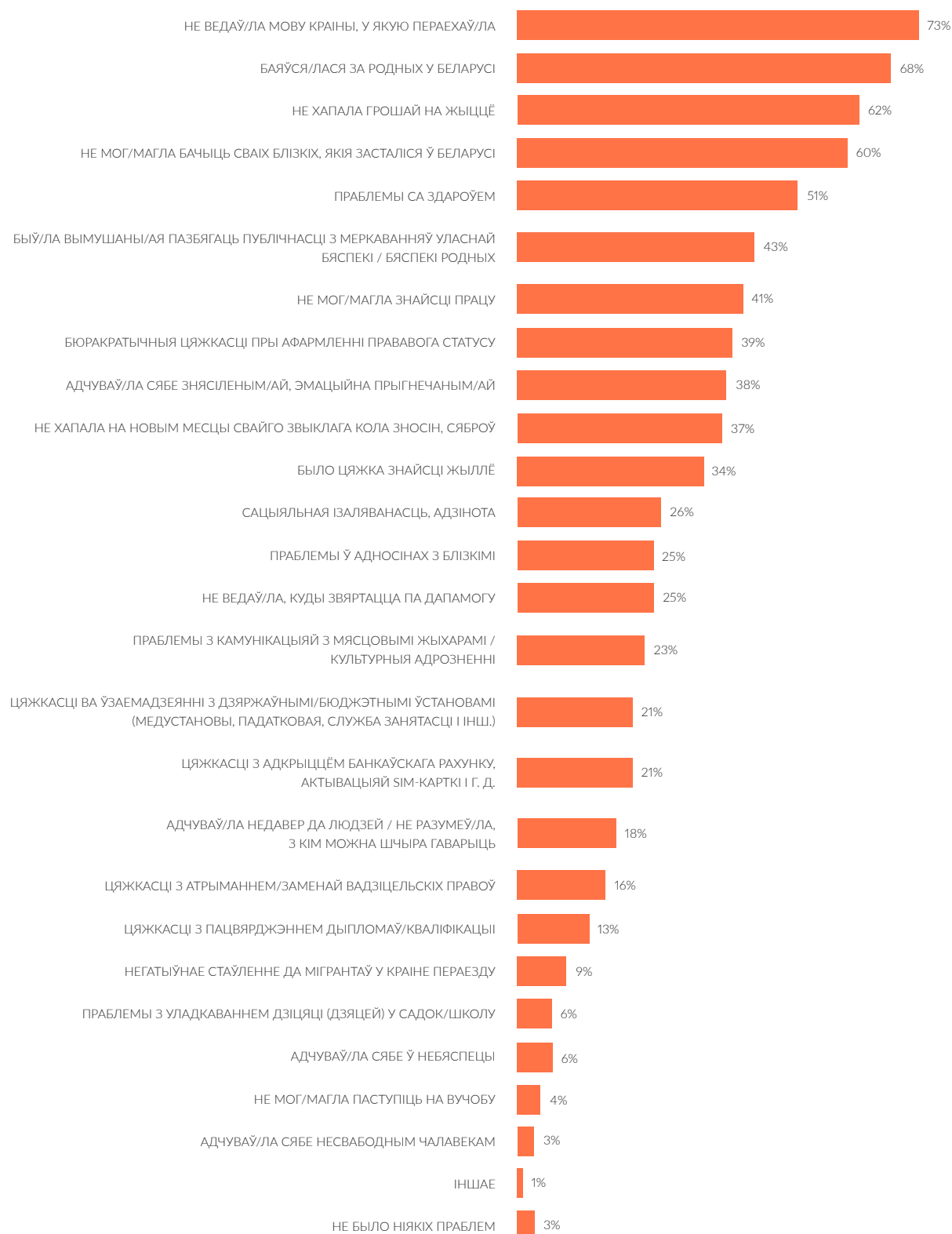
Адрозненні паміж краінамі пераезду

Паколькі 91 % тых рэспандэнтаў і рэспандэнтак, якія з'ехалі, пераехалі альбо ў Польшчу, альбо ў Літву, параўнанне гэтых дзвюх груп выявіла важныя асаблівасці адаптацыйнага досведу:

- у Польшчы рэспандэнты і рэспандэнткі істотна часцей паведамлялі аб праблемах камунікацыі з мясцовымі жыхарамі і культурных адрозненнях (29 % супраць 4 % у Літве); а таксама пра тое, што не ведалі, куды звяртацца па дапамогу (30 % супраць 13 %);
- у Літве больш заўважнай праблемай выявіліся цяжкасці з атрыманнем або заменай правоў кіроўцы (35 % супраць 9 % у Польшчы).

Гэтыя адрозненні падкрэсліваюць, што ўмовы першай адаптацыі моцна залежаць ад краіны і яе адміністрацыйных, культурных і інстытуцыйных асаблівасцяў.

З якімі праблемамі вы сутыкнуліся, з'ехаўшы з Беларусі, у першы год эміграцыі? (можна было абраць некалькі варыянтаў адказу)



Адказалі 102 чалавекі (тыя, хто ў эміграцыі зараз)

Графік 3

2. Самаацэнка ўзроўню сацыялізацыі сёння і фактары, якія яе вызначаюць

Самаацэнка ўзроўню сацыялізацыі

Ацэнка ўласнага ўзроўню адаптацыі паказвае, як былыя палітзняволеныя ўспрымаюць сваё становішча праз год і больш пасля вызвалення³. Сярод асноўнай мэтавай групы сярэдні бал адаптацыі склаў 6.3 па дзесяцібальнай шкале, пры гэтым палова рэспандэнтаў і рэспандэнткаў паставілі сабе адзнаку 7 і вышэй (50 %) (таксама гл. *Графік 4*). Гэта сведчыць пра тое, што заўважная частка ўдзельнікаў і ўдзельніц даследавання лічыць, што дала рады з ключавымі задачамі першага этапу вяртання да звычайнага жыцця, хаця працэс адаптацыі застаецца шмат для каго яшчэ незавершаным.

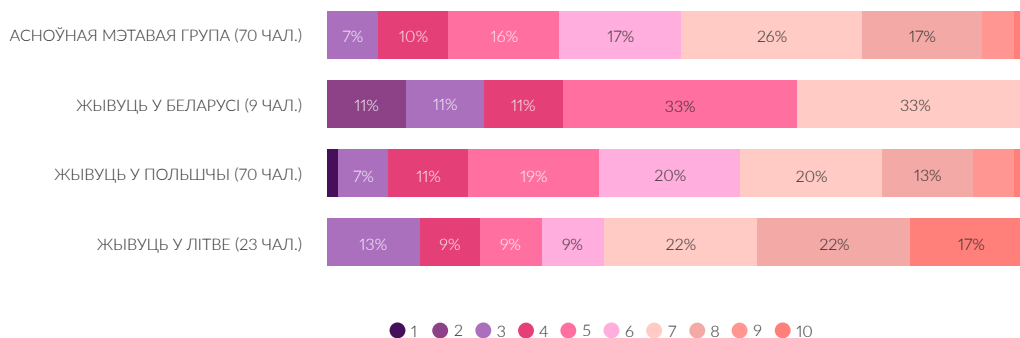
Каментары, якія пакінулі рэспандэнты і рэспандэнткі анлайн-апытання ў вольнай форме, дазваляюць глыбей зразумець, што стаіць за больш высокімі ці нізкімі адзнакамі. Пазітыўная самаацэнка часцей за ўсё тлумачыцца тым, што рэспандэнтам і рэспандэнткам удалося вырашыць шэраг практычных пытанняў, уліцця ў жыццё на новым месцы або аднавіць звыклы рытм паўсядзённасці.

«Пачуццё, што я працягваю жыць сваім звычайным датурэмным жыццём». (з апытання)

У той жа час аргументы, якія суправаджалі невысокія адзнакі, паказваюць на шырокі спектр нявырашаных задач, найбольш распаўсюджаная сярод якіх – складанасці з працаўладкаваннем: адсутнасць працы ўвогуле, нізкааплата і нясталая занятасць, адчуванне нестабільнасці і немагчымасці знайсці прымальную, адпаведную кваліфікацыі працу. Часта згадваюцца і моўныя бар'еры, якія запавольваюць інтэграцыю і абмяжоўваюць сацыяльныя сувязі. Істотнай перашкодай застаюцца праблемы псіхалагічнага характару – пачуццё небяспекі, эмацыйная нестабільнасць, цяжкасці з камунікаваннем. Асобную групу складаюць перажыванні сацыяльнай ізаляцыі: пачуццё адчужанасці, немагчымасць уліцця ў новае атачэнне, туга па доме.

Як бы вы ацанілі ўзровень вашай адаптацыі да жыцця пасля вызвалення сёння?

Калі ласка, дайце ацэнку па шкале ад 0 = «зусім не адаптаваўся/лася» да 10 = «поўнасю адаптаваўся/лася і жыву звычайным жыццём».



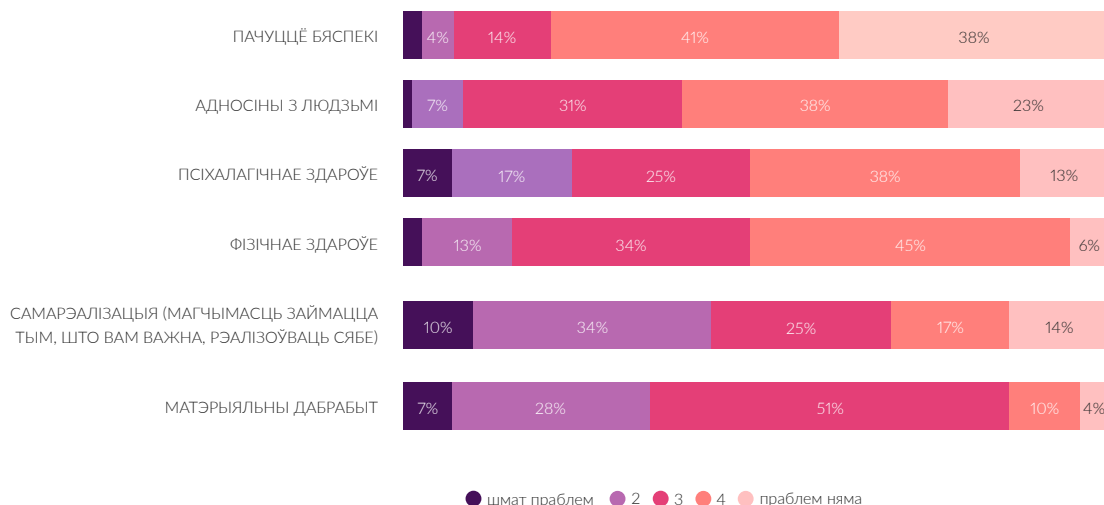
Графік 4

Каб класіфікаваць больш дэтальную карціну, мы папрасілі рэспандэнтаў і рэспандэнткаў ацаніць свой стан па асобных сферах жыцця. Найбольш паспяховай удзельнікі і ўдзельніцы даследавання лічаць сферу асабістай бяспекі: 79 % адзначылі, што сёння маюць мала праблем або не маюць іх зусім. Вышэй за сярэдняе таксама ацэньваюцца стасункі з людзьмі (61 %). Ацэнкі фізічнага і псіхалагічнага здароўя размеркаваліся прыкладна пароўну паміж задаволенымі і тымі, хто мае прынамсі пэўныя складанасці: у гэтых сферах па 51 % выбралі значэнні «4» або «5» па 5-бальнай шкале. Разам з тым сферы самарэалізацыі і матэрыяльнага дабрабыту выглядаюць найбольш уразлівымі: адпаведныя становучыя ацэнкі даюць толькі 31 % і 14 % удзельнікаў і ўдзельніц апытання (гл. *Графік 5*).

3. Тут дадзеныя прыводзяцца толькі па асноўнай мэтавай групе: былыя палітзняволеныя, якія пражылі ў зняволенні не менш за год і не менш за год знаходзяцца на волі. Тады як для статыстычнага аналізу мы выкарыстоўвалі ўсе наяўныя дадзеныя і падзел на сегменты.

Ніжэй прыведзеныя некалькі сфер жыцця.

Па кожнай з іх, калі ласка, ацаніце ступень вашага дабрабыту сёння па шкале ад 1 = «шмат праблем» да 5 = «праблем няма»



Адказалі: 71 чалавек (толькі асноўная мэтавая група)

Графік 5

Сведчанні з фокус-групы і інтэрв'ю

Праілюструем некаторыя вынікі апытання цытатамі з фокус-групы і інтэрв'ю.

- Пра ацэнку свайго ўзроўню адаптацыі ў цэлым:

«Ну, як бы стандарты ўжо зніжаныя: не стала горш – і тое ўжо добра». (I5)

«Я ўжо 4 гады, і магу сказаць, што адаптаваўся прыкладна за год». (ФГ)

- Пра пачуццё бяспекі (у эміграцыі):

«Пасля выхаду са зняволення і вымушанай эвакуацыі ў свабодную краіну Літву я атрымаў больш упэўненасці і псіхалагічна, лічу, больш упэўнена стаў сябе адчуваць». (I3)

- Пра псіхалагічны стан:

«Трывожнай я такой не была да турмы, можа, таму, што я кантралявала сваё жыццё збольшага. Зараз няма такога падмурку, увесь час думаеш: "Калі што – што табе можа дапамагчы?" Не стаіш яшчэ ўпэўнена на нагах, і праз гэта ў мяне нейкая трывожнасць». (I4, у эміграцыі)

«Псіхалагічна мне і цяпер цяжка – увесь час у нейкім стрэсе, на ўзводзе, у напружанні, у хваляванні. Яно нікуды не падзелася, проста ў першы час было трохі мацнейшым. То бок найменшы шоргат, найменшы шум, найменшы бус на вуліцы, тое ж карыстанне тэлефонам і гэтак далей – усё гэта дагэтуль выклікае ў мяне тыя ж страшныя пачуцці. [Калі першы час пасля вызвалення возьмем напружанне за 100%, то на колькі яно цяпер?] Цяпер працэнтаў на 60, а то і на 70 таксама». (I8, Беларусь)

- Пра матэрыяльны дабрабыт:

«Па працы і матэрыяльным становішчы – гэта даўншыфт, зніжэнне і прасадка, таму што ў мяне раней была кватэра – цяпер гэтую кватэру трэба арандаваць. Грошай цяпер у абрэз, і мы вядзем строгі бюджэт і не можам сабе дазволіць нейкія вялікія забавы». (I2)

Фактары, якія дапамагаюць і перашкаджаюць рэсацыялізацыі

Далей мы правярылі набор гіпотэзаў пра магчымыя фактары, якія ўплываюць на ўзровень адаптацыі. Нягледзячы на абмежаванні выбаркі, некалькі статыстычна значных адрозненняў праявіліся.

- Удзельнікі і ўдзельніцы даследавання, што жывуць у Літве, ацэньваюць сваю адаптацыю больш высока, чым тыя, хто пераехаў у Польшчу (61 % супраць 41 % па суме адказаў 7–10). Самыя нізкія паказчыкі дэманструюць тыя, хто працягвае жыць у **Беларусі** (33 %) – яны часцей паведамляюць пра цяжасці з матэрыяльным становішчам, псіхалагічным здароўем, стасункамі і адчуваннем бяспекі.

«Усё роўна адаптавацца цалкам не атрымліваецца з-за вось тых абмежаванняў, якія накладзеныя канкрэтна на мяне: спісы “экстрэмістаў”, “тэарыстаў” і гэтак далей. Гэта шмат чаму перашкаджае: працаўладкавацца, элементарна недзе падключыць сабе картачку, сім-карту... Страшна ісці па нейкія дзяржпаслугі: атрымаць даведку з БТІ і падобнае – усюды, дзе патрэбны пашпарт і пасведчанне асобы, я стараюся не хадзіць і не звяртацца. [...] Адзіная мая адаптацыя – у тым, што я падладзіўся пад гэтую сітуацыю і спрабую жыць згодна з гэтай парадыхмай. Даводзіцца круціцца так, як ёсць, – і ўсё». (І8)

- Узрост таксама ўплывае на ацэнку ўласнага становішча: рэспандэнты сярэдняга ўзросту (25–44 гады) дэманструюць больш высокі ўзровень адаптацыі, чым група 45–64 гады (55 % супраць 28 % па адказах 7–10).
- Асабліва ўразлівымі выявіліся некалькі групы: людзі, якія знаходзяцца ў чаканні рашэння адносна свайго прававога статусу (толькі 17 % ацанілі свой узровень адаптацыі на 7–10 балаў); тыя, у каго на момант вызвалення былі фінансавыя зберажэнні (імаверна, з-за больш высокага ўзроўню патрабаванняў; 20 %); а таксама тыя, хто да арышту меў **інтэлектуальную прафесію** ў прыватным бізнэсе (25 %).

Правярыць гіпотэзу пра сферу занятасці нам падказаў удзельнік фокус-групы, чалавек рабочай спецыяльнасці:

«Я адаптаваўся. Па-першае, я ехаў сюды, ведаючы, што без хлеба штодзённага не застануся – такая прафесія. Я тут проста звярнуў увагу, што людзі, якія кудысьці бягуць-з’язджаюць, калі яны гуманітарны, ім жа трэба неяк зарабляць, трэба ведаць і мову мясцовую – ім тут цяжэй. А я як з працоўнай спецыяльнасцю – кіроўца, электрык, электрамонтажнік, – я разумеў, што нешта заўсёды буду зарабляць. І так яно і атрымліваецца дагэтуль». (ФГ)

Паводле асобных аспектаў адаптацыі выяўлены наступныя адрозненні:

- Жанчыны часцей, чым мужчыны, паведамляюць пра больш нізкую задаволенасць станам свайго псіхалагічнага здароўя (26 % – сума адказаў 4 і 5 па пяцібальнай шкале, у параўнанні з 58 % адпаведна).
- Публічныя (медыйныя)⁴ палітзняволеныя ацэньваюць узровень свайго самарэалізацыі заўважна вышэй, чым тыя, хто не адносіць сябе да гэтай групы (43 % у параўнанні з 21 % па суме адказаў 4 і 5).

Важна падкрэсліць, што па цэлым шэрагу сацыяльна-дэмаграфічных характарыстык статыстычна значных адрозненняў выяўлена не было. Час, які мінуў з моманту вызвалення, працягласць зняволення, працягласць знаходжання ў Беларусі да ад’езду, наяўнасць партнёра або склад сям’і сёння не паказалі ўстойлівай сувязі з узроўнем адаптацыі. Аднак гэта не абавязкова азначае адсутнасць такой сувязі. Улічваючы абмежаваны памер і структуру выбаркі, гэтыя параметры патрабуюць далейшага вывучэння на шырэйшых і больш разнастайных дадзеных.

Крыніца падтрымкі

Каб глыбей зразумець, як менавіта былыя палітзняволеныя даюць рады з выклікамі рэсацыялізацыі, важна звярнуць увагу не толькі на статыстычна значныя фактары, але і на тое, якія рэсурсы самі ўдзельніцы і ўдзельнікі называюць тымі, што найбольш падтрымліваюць. Ніжэй мы прыводзім абагульненне адказаў на пытанне «Што найбольш дапамагло (дапамагае) вам адаптавацца да жыцця пасля вызвалення? Што вас падтрымлівае сёння ў паўсядзённым жыцці, што прыносіць вам радасць, надае сілы?» у спалучэнні з характэрнымі цытатамі з фокус-групы, інтэрв’ю і адкрытых адказаў анкет.

4. Рэспандэнты і рэспандэнткі самі вырашалі, ці адносіць сябе да такіх, адказваючы на пытанне анкеты «Ці з’яўляецеся вы медыйнай/публічнай асобай?».

Катэгорыя адказаў	Доля сярод усіх адказаў у анлайн-апытанні	Цытаты з апытання і інтэрв'ю
Людзі (сям'я, сябры/ сяброўкі, аднадумцы, людзі, якія выказваюць салідарнасць)	41 %	Адзінае, што мяне ратуе тут, – гэта родныя або блізкія. Калі б не гэта, давялося б, вядома, хутчэй за ўсё, з'язджаць. [...] Рэакцыя дзяцей і жонкі – нас гэта крыху нават больш аб'яднала ўсё: быць разам, берагчы адно аднаго, ганарыцца адно адным. (I8) Ствараюцца такія сувязі паміж людзьмі, прытым, што забароненыя ўскія НДА і іх няма проста, усё нібыта ўкачана ў асфальт – неяк спрабуеш звязацца з такімі ініцыятывамі, якія яшчэ засталіся больш-менш жывымі, і з людзьмі, якія засталіся. І гэта тое, што, па-мойму, непадуладна ніякаму рэжыму знішчыць. Таму я думаю, што мне лягчэй у гэтым плане. (I7) Дапамагаюць зносіны з людзьмі, хто ў такой жа сітуацыі, у каго ёсць выходы, сакрэцікі – валоданне інфармацыяй дапамагае палепшыць сваю сітуацыю: “На якія курсы ты ходзіш? Колькі каштуюць? Якія потым плюскі могуць быць? Які сертыфікат ты атрымаеш?” (I2) Нягледзячы на ўсе рэпрэсіі і ціск у краіне, ёсць людзі, гатовыя ўсё роўна працягваць і праяўляць сваю салідарнасць, працягваць сваю дабрыню і сваю дапамогу і падтрымку – гэта ў першую чаргу мяне здзівіла, таму што гэта нікуды не сышло, яно проста стала такім таемным-патаемным і схаваным. Гэта вельмі радуе. (I8)
Хобі, інтарэсы (быць на прыродзе, падарожжы, спорт, культурнае баўленне часу і іншае)	20 %	Старалася на лецішча часцей ездзіць, там больш-менш у бяспецы сябе адчувала. Старалася жыць: канцэрты, танцы... І сабралася шмат пытанняў, якія трэба было вырашаць. На лецішчы шмат што зламалася, трэба было рамантаваць – гэта таксама адцягвае ўвагу. (I1) На вёсцы мне было добра, падалей ад мянтоў. (I6) У Вільні культурнае жыццё нашмат больш насычанае, чым у Мінску, хоць Мінск разоў у пяць большы. (I3) Котка, музыка і маляванне. (з апытання)
Праца, фінансавая бяспека	12 %	Праца – раз, пачаў афіцыйна працаваць. Каля 1000 еўра на рукі чыстымі. Яе хапае на арэнду пакоя і на жыццё, яшчэ палова сумы застаецца. (I3) Стажыроўка і выхад на працу запусцілі працэс хуткага вырашэння практычна ўсіх праблем. (з апытання)

Парсональная матывацыя і каштоўнасці	10 %	Пасля турмы такога адчування, што нешта складана, – няма. Ёсць такое, што “блін, зноўку там штосьці рабіць, ааа!” – не тое што абыякавасць да жыцця, хутчэй, за*банасць ад нейкіх рэчаў, што ўвесь час нешта робіш-робіш. (14) У мяне няма гэтай трывожнасці павышанай, таму што я такі чалавек... я для сябе, калі выходзіла, – я ж не ведала, як гэта ўсё пройдзе, адаптацыя, – я думала: “Калі цябе зноў затрымаюць – ну, будзеш успрымаць гэта як адпачынак на Канарах – тое, што ты пабыла на волі ў Мінску, будзеш успрымаць як яскравую падзею, добрую”. І я сапраўды да гэтага гатовая. Да любога развіцця падзей. (17) Адсутнасць выбару, бо ў мяне няма запаснога варыянту (вярнуцца дамоў): альбо ты тут, альбо нідзе, па сутнасці. А калі выбару няма – трэба старацца адаптавацца. (з апытання)
Падабаецца новая краіна, жыццё на волі і ў бяспецы	9 %	Тры – гэта бяспека, дзе толькі ні быў, у любы час сутак – на канцэртах часам атрымліваецца, што позна затрымліваюся – на вуліцы спакойна ідзе. (13) Мая любоў да Італіі і да свабоды надае мне сілы. А яшчэ разуменне таго, што ў маіх дзяцей тут будзе лепшая будучыня. (з апытання)
Дапамога арганізацый і ініцыятыў	3 %	Фінансавая дапамога і цесныя зносіны з былымі палітзэкамі. Мы трымаемся разам. Юрыдычная дапамога ад розных ініцыятыў. Дапамога ў лячэнні вельмі дапамагла. Увогуле, у маім выпадку гэта цеснае супрацоўніцтва з фундацыямі і мэта на бліжэйшую будучыню. (з апытання)

Якія праблемы застаюцца

Нават праз значны час пасля вызвалення многія былыя палітзняволеныя працягваюць сутыкацца з сур’ёзнымі цяжкасцямі як у Беларусі, так і за яе межамі. Гэтыя праблемы нярэдка маюць працяглае ўздзеянне і вызначаюць агульны контур іх цяперашняга досведу адаптацыі.

У Беларусі

Колькасць рэспандэнтаў і рэспандэнтак, якія працягваюць жыць у Беларусі, у нашым даследаванні абмежаваная, аднак нават гэтыя дадзеныя дэманструюць устойлівасць шэрагу вострых цяжкасцяў. Найбольш часта згадваюцца такія праблемы:

- адсутнасць адчування бяспекі;
- знаходжанне пад строгім кантролем і маніторынгам (прэвентыўны нагляд і/або прафілактычнае назіранне);
- праблемы з працаўладкаваннем з-за досведу зняволення;
- адчуванне несвабоды;
- адчуванне, што жыццё прыпынілася / цяжка будаваць планы;
- застаюцца праблемы са здароўем, выкліканыя зняволеннем;
- недавер да людзей і нявызначанасць у тым, з кім можна шчыра размаўляць.

Гэтыя перажыванні адлюстроўваюць агульны кантэкст жыцця ва ўмовах працягу рэпрэсій і абмежаванай прасторы для бяспечнай адаптацыі.

У эміграцыі

Для тых, хто пераехаў, частка праблем, актуальных у першы год эміграцыі, з часам слабее, аднак ключавыя эмацыянальныя і сацыяльныя выклікі застаюцца значнымі. З найбольш вострых цяжжасцяў, якія ў пачатку эміграцыі называлі больш як 50 % удзельнікаў і ўдзельніц даследавання, устойлівымі застаюцца тры (таксама гл. Графік 6):

- **немагчымасць бачыць блізкіх, якія засталіся ў Беларусі, – 63 %;**
- страх за родных у Беларусі – 50 %;
- нястача грошай на жыццё – 49 %.

«Паколькі я не змог сюды прывезці, угаварыць жонку, каб яна адпусціла дзяцей, і бацькі па здароўі не могуць прыехаць, то я пачаў адчуваць гэты дыскамфорт – што я адарваны: усе мае старыя сябры-калегі засталіся ў Беларусі, уся маёмасць, фірма, дзеці... І вакуум эмацыяны ўсё расце, і гэтая праблема яшчэ не вырашылася, і нават не магу ўявіць, як яе вырашу ў будучыні». (ФГ)

Праблемы моўнага бар'ера і стану здароўя сустракаюцца заўважна радзей, чым раней, але ўсё яшчэ застаюцца значнымі: адпаведна 42 % і 33 % рэспандэнтаў і рэспандэнткаў працягваюць адчуваць цяжжасці ў гэтых сферах.

Акрамя таго, прынамсі траціна ўдзельнікаў і ўдзельніц даследавання працягваюць сутыкацца з наступнымі праблемамі:

- вымушаныя пазбягаць публічнасці з меркаванняў уласнай бяспекі / бяспекі родных – 36 %;
- адчуванне, што «жыццё спынілася» / цяжка будаваць планы, – 33 %;
- праблемы з працаўладкаваннем – 32 %.

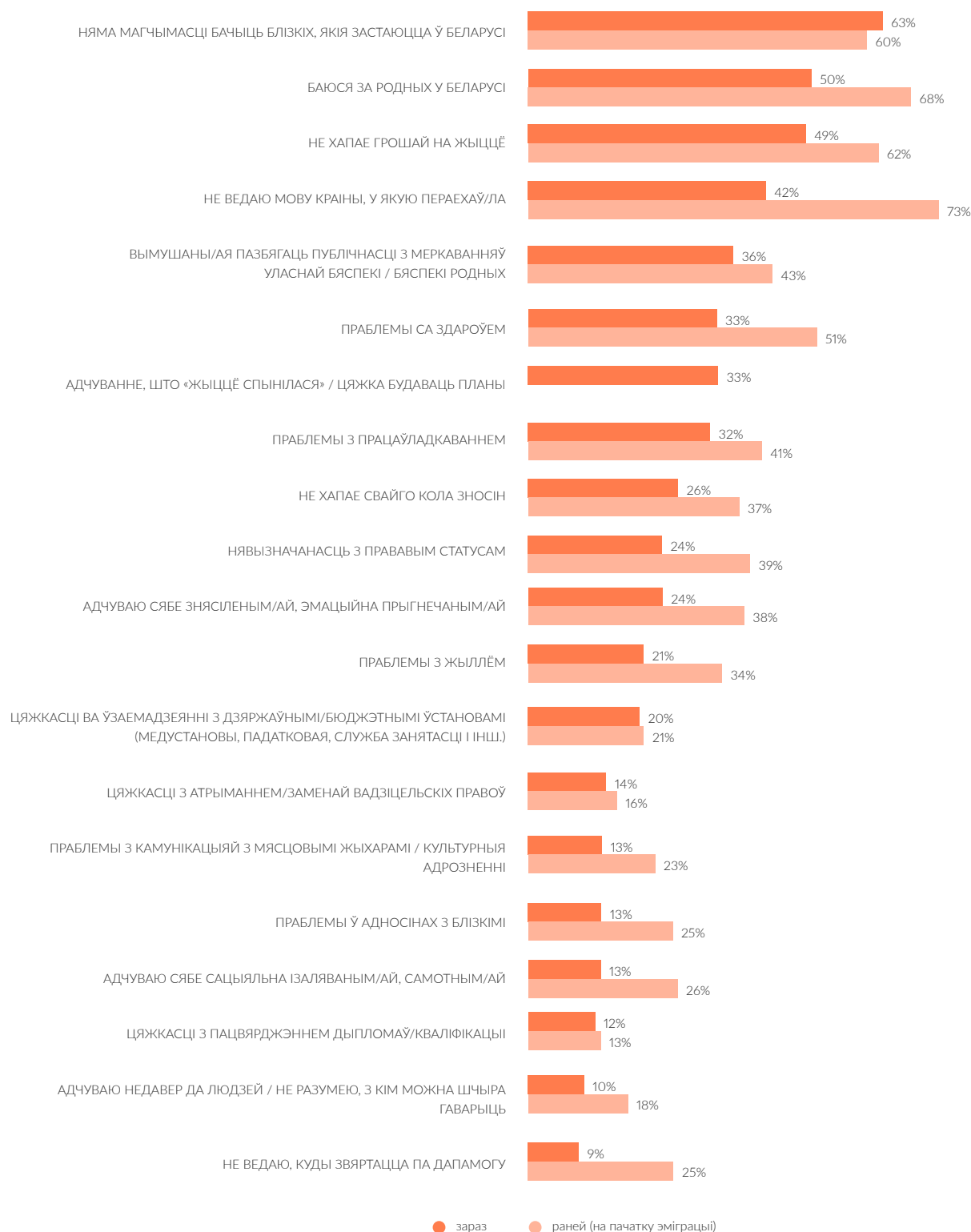
Для жанчын у ліку ўстойлівых застаецца праблема **эмацыянай спустошанасці** (45 %).

«Я на волі паўтара года, а мне толькі горш робіцца. Я закрылася вельмі моцна, сяджу дома. У мяне тут поўна сяброў, але не хачу нікога бачыць, мне цяжка з людзьмі кантактаваць, вельмі. У мяне ці то гумар чорны стаў, сарказм. Мне здаюцца ўсе такімі павярхоўнымі, іхныя праблемы... Мне некампортна мець зносіны з людзьмі – мне камфортна зачыніцца дома і сядзець там. У мяне быў рэкорд – 23 дні: я нават не выходзіла смецце выкінуць. Гэта зразумела, што нейкая дэпрэсія. І псіхолага я не здолела ўспрыняць. Брала тры сеансы, і на трэці зразумела, што ў мяне няма даверу да псіхолага». (ФГ)

У цэлым, дадзеныя паказваюць, што працэс адаптацыі былых палітзняволеных – працяглы і шматслойны. Нават пры паспяховым вырашэнні першачарговых задач і дасягненні базавай стабільнасці застаюцца глыбокія эмацыяныя, сацыяльныя і матэрыяльныя выклікі, якія патрабуюць увагі на працягу доўгага часу.

Якія з гэтых праблем застаюцца актуальнымі сёння?

(Паказаны першыя 20 у спісе; можна было абраць некалькі варыянтаў адказу)



Адказалі: 102 чалавекі (тыя, хто ў эміграцыі зараз)

Графік 6

3. Патрэбы ў знешняй дапамозе і досвед звароту ў дапаможныя арганізацыі

Ці звярталіся па дапамогу і да каго

Досвед звароту па дапамогу значна адрозніваецца ў залежнасці ад таго, ці знаходзіліся былыя палітзняволеныя ў Беларусі або ўжо пераехалі за мяжу. Гэтыя адрозненні закранаюць, улічваючы агульны ўзровень рызыкі, якая захоўваецца ў Беларусі як для тых, хто запытвае дапамогу, так і для тых, хто яе аказвае. У 2023–2024 гадах націск на інфраструктуру ўзаемадапамогі ўзмацніўся, а ў асобных выпадках суправаджаўся крымінальным пераследам людзей, якія атрымлівалі ці аказвалі падтрымку палітзняволеным і іх сваякам/сваячкам. Найбольш паказальным прыкладам пераследу за салідарнасць стала прызнанне платформы дапамогі сем'ям палітзняволеных INeedHelp «экстрэмісцкім фармаваннем» у студзені 2024 года, што прывяло да соцень вобшукаў і затрыманняў, а таксама распачынення крымінальных і адміністрацыйных спраў у дачыненні да атрымальнікаў і атрымальніц дапамогі⁵. Гэтая сітуацыя радыкальна змяніла стаўленне да атрымання і аказання дапамогі, робячы любы зварот па падтрымку ўнутры краіны патэнцыйна небяспечным.

Зварот па дапамогу ў Беларусі

Будучы ў Беларусі, толькі меншасць з былых палітзняволеных звярталася па дапамогу непасрэдна. Толькі каля чвэрці рэспандэнтаў і рэспандэнтак паведамілі, што самі ініцыявалі запыт пра дапамогу (25 %). Прыкладна траціна пазначылі, што атрымлівалі дапамогу без запыту – ад блізкіх, актывістаў/актывістак або арганізацый (28 %). Яшчэ 11 % спалучалі абодва сцэнарыі.

Аднак найбольш паказальны той факт, што 36 % увогуле не звярталіся па дапамогу, як і не атрымлівалі прапановы пра яе, знаходзячыся ў Беларусі (гл. *Графік 7*).

Прычыны такіх паводзінаў яскрава адлюстроўваюць атмасферу страху і нявызначанасці:

- 77 % тых, хто не звяртаўся па падтрымку, растлумачылі гэта **небяспекай**;
- 35 % не ведалі, куды можна звяртацца;
- 32 % зазначалі, што ім псіхалагічна складана прасіць пра дапамогу.

Наступны крытычны каментар раскрывае, што за небяспекай як прычынай не звяртацца па дапамогу часам стаіць недавер да здольнасці дапаможных арганізацый дзейнічаць у інтарэсах беларусаў і беларусак, якія працягваюць жыць у краіне:

«Уражанне, што дапамога аказваецца толькі тым, хто з'ехаў. Скандалы і паведамленні пра нядобрасумленнасць у колах «размеркавальнікаў дапамогі» выклікаюць адсутнасць жадання шукаць падтрымку ў гэтых структурах. Няма ўражання, што тыя, хто размяркоўвае дапамогу, у стане забяспечыць канфідэнцыйнасць. Няма яснай прапановы». (зпытання)

Сярод тых, хто шукаў і/або атрымліваў знешнюю падтрымку, на першым месцы стаяць **блізкія і знаёмыя** (59 %) – найбольш натуральная і адносна бяспечная крыніца дапамогі ва ўмовах рэпрэсій.

«Сяброўка касметалагічныя працэдурі бясплатна там рабіла. Знаёмы мне грошай даў на ад'езд, проста даў». (I6)

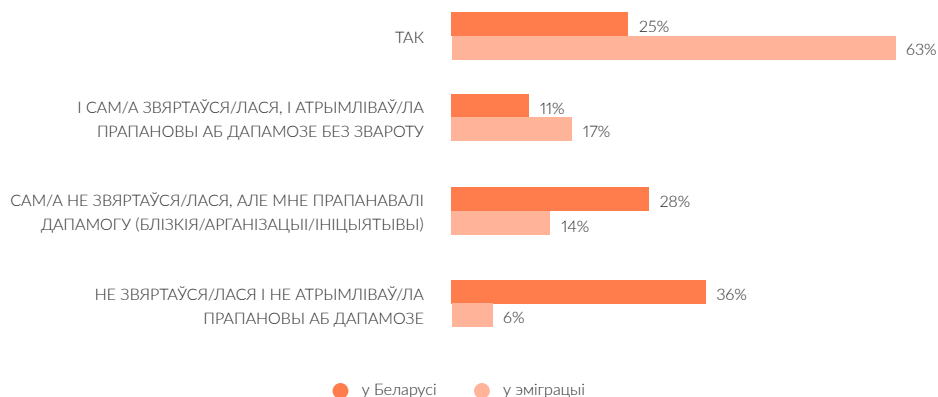
Аднак важна заўважыць, што значная доля рэспандэнтаў і рэспандэнтак усё ж звярталася і ў **грамадскія арганізацыі і ініцыятывы** (55 %), нягледзячы на павышаную рызыку, звязаную з падобным кантактам. Такі выбар ілюструе маштаб патрэбаў былых палітзняволеных. Выкананне (адноснай) бяспекі каналаў сувязі – асноўная для гэтага ўмова.

«Калі ты там унутры і цябе ўвесь час кантралююць і манітораць, то [наўпрост] кантактаваць з гэтымі арганізацыямі ўвогуле не варыянт, праз некага толькі». (I1)

5. Напрыклад, гл. даклад Праваабарончага цэнтра «Вясна» «Абмежаванне свабоды выказвання меркаванняў пад выглядам барацьбы з экстрэмізмам і тэрарызмам» (2024).

Значна радзей людзі ўнутры Беларусі звярталіся па дапамогу да іншых палітзняволеных і супольнасцяў узаемадапамогі (29 %) або прыватных спецыялістаў (16 %) (гл. *Графік 8*).

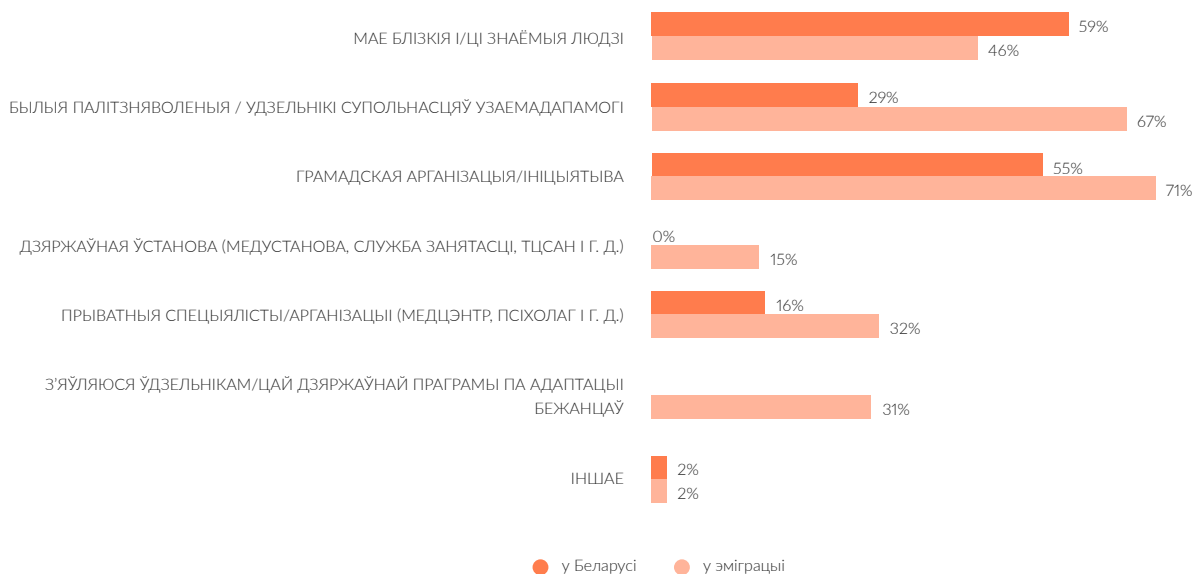
Ці звярталіся вы да каго-небудзь па дапамогу ў вырашэнні вашых праблем, так ці інакш выкліканых зняволеннем?



Адказалі: 87 у Беларусі, 99 у эміграцыі

Графік 7

Вы сказалі, што звярталіся па дапамогу або вам яе прапанавалі. Хто гэта быў?
(можна было абраць некалькі варыянтаў адказу)



Адказалі: 56 у Беларусі, 93 у эміграцыі

Графік 8

Зварот па дапамогу ў эміграцыі

Пасля пераезду сітуацыя мяняецца радыкальна. За межамі Беларусі зварот па дапамогу робіцца нашмат больш распаўсюджанай практыкай.

Большасць – 63 % – самастойна звярталіся па падтрымку, яшчэ 14 % атрымлівалі прапановы дапамогі без запыту, а 17 % спалучалі абодва варыянты. Толькі 6 % не звярталіся па дапамогу і не атрымлівалі прапановаў пра яе, што ў некалькі разоў менш, чым у Беларусі (36 % там) (гл. *Графік 7*).

Пашыраецца і спектр даступных формаў падтрымкі. У эміграцыі значна часцей, чым у Беларусі, людзі ўзаемадзейнічаюць з грамадскімі арганізацыямі і ініцыятывамі (71 %), а таксама з супольнасцямі былых палітзняволеных (67 %). Звароты да прыватных спецыялістаў (медыцынскіх, псіхалагічных, юрыдычных) узрастаюць да 32 %. Важную ролю для часткі рэспандэнтаў і рэспандэнтак іграюць і дзяржаўныя праграмы адаптацыі бежанцаў – 31 % паведамлілі пра ўдзел у іх; мужчыны карысталіся гэтай магчымасцю заўважна часцей за жанчын. Кантакты з дзяржаўнымі ўстановамі краіны знаходжання адзначылі 15 % (гл. *Графік 8*).

Такім чынам, дадзеныя паказваюць рэзкае разыходжанне паміж паводзінамі ўнутры краіны і за яе межамі: у Беларусі зварот па дапамогу істотна абмежаваны страхам рэпрэсій за яе атрыманне, адсутнасцю інфармацыі пра тое, куды можна звярнуцца, і пэўнымі псіхалагічнымі ўстаноўкамі, тады як у эміграцыі ён робіцца важным і значна больш даступным рэсурсам адаптацыі.

Досвед звароту ў дапаможныя арганізацыі

Дадзеныя даследавання паказваюць, што асноўнай крыніцай інфармацыі пра магчымасці дапамогі, якія даюць беларускія арганізацыі і ініцыятывы грамадзянскай супольнасці, робіцца сарафаннае радыё – рэкамендацыі сваякоў, знаёмых і іншых былых палітзняволеных. Такі шлях атрымання інфармацыі выявіўся найболей распаўсюджаным, ахопліваючы амаль 80 % тых выпадкаў, калі людзі даведваліся пра дзейнасць арганізацый і ініцыятыв.

На другім месцы па частаце стаіць самастойны пошук – у інтэрнэце, тэматычных чатах, а таксама абавіранне на раней вядомыя звесткі пра працу канкрэтных ініцыятыв. Больш за палову рэспандэнтаў і рэспандэнтак (58 %) пазначылі, што даведваліся пра магчымасці падтрымкі менавіта гэтак.

Толькі меншая частка ўдзельнікаў і ўдзельніц даследавання называла сітуацыі, калі арганізацыя сама выходзіла на патэнцыйнага/ую атрымальніка/цу дапамогі і прапаноўвала падтрымку. Такія выпадкі складаюць адну дзесятую ўзаемадзеянняў унутры Беларусі і адну чвэрць (26%) – у эміграцыі. Нягледзячы на адносную рэдкасць, гэты канал можа мець асаблівае значэнне для тых, хто адчувае цяжкасці з самастойным зваротам.

Важна адзначыць, што многім былым палітзняволеным складана прасіць пра дапамогу: гэта звязана і з турэмным досведам (чалавек прывучаецца нічога не прасіць), і з недаверам да новых людзей, і з устаноўкай, што «іншым больш патрэбна». Таму ў шэрагу выпадкаў вырашальнай выяўляецца менавіта прысутнасць побач чалавека, які не толькі прапаноўвае дапамогу, але і настойліва пераконвае ёю скарыстацца, дапамагае зрабіць першы крок і аформіць неабходныя дакументы.

«А. [іншая былая палітзняволеная] адразу дала высвятка і спасылак, сказала: «Пішы». Я такая: «Можна, камусьці больш патрэбна». Яна сказала: «Нават і не думай саромецца». Напісала, а потым на мяне павыходзілі самі ўжо». (І6)

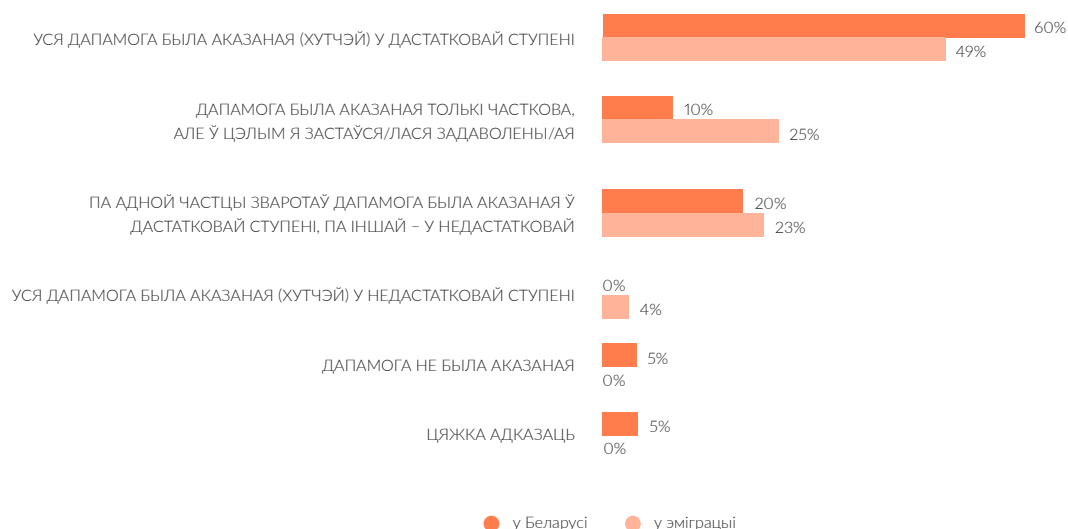
З іншага боку, для часткі ўдзельнікаў і ўдзельніц даследавання першым матывам звароту ў арганізацыі аказвалася зусім не ўласная патрэба ў падтрымцы, а жаданне перадаць інфармацыю: задакументаваць перажыты досвед, данесці звесткі пра іншых палітзняволеных, спрыяць будучай адказнасці тых, хто мае дачыненне да рэпрэсій. Гэта праактыўнае жаданне «вывесці інфармацыю вонкі» рабілася кропкай выхаду на кантакт з арганізацыямі і адначасова адкрывала магчымасць прапанаваць чалавеку больш шырокую дапамогу, чым ён/яна першапачаткова гатовы/ая быў/ла запытаць.

«Калі я зайшла ў ... [офіс арганізацыі], я зайшла не для таго, каб атрымаць дапамогу, а каб раскажаць, што я бачыла Калеснікову жывую, Алеся Бяляцкага. Я хацела перадаць інфармацыю, а не па дапамогу прыйшла. Я думаю, што большасці палітзняволеных хочацца перадаць на волю нейкую інфармацыю. Першы час не думаеш пра дапамогу». (ФГ)

Ацэнка атрыманай дапамогі

Ацэнка ўзаемадзеяння з дапаможнымі арганізацыямі ў Беларусі і за яе межамі аказалася вельмі падобнай: больш за 70 % рэспандэнтаў і рэспандэнтак пазначылі, што засталіся хутчэй задаволенымі атрыманай дапамогай, а адназначна негатывны вопыт сустракаўся вельмі рэдка – не больш чым у 5 % выпадкаў (гл. *Графік 9*).

Які быў вынік звароту па дапамогу ў грамадскую арганізацыю/ініцыятыву?



Адказалі: 20 у Беларусі, 53 у эміграцыі (хто ўзаемадзейнічаў з грамадскімі арганізацыямі/ініцыятывамі)

Графік 9

У той жа час заўважная доля адказаў адносіцца да катэгорыі часткова задаволеных запытаў. Гэта можа адлюстроўваць як разнастайнасць жыццёвых сітуацый і абмежаваныя магчымасці арганізацый у розных краінах, так і аб'ектыўна шырокі спектр патрэбаў, з якімі былыя палітзняволеныя сутыкаюцца на розных этапах адаптацыі. Гэтыя адрозненні робяцца асабліва важнымі пры разглядзе таго, якая менавіта дапамога была запатрабаваная, што ўдалося атрымаць і якія патрэбы засталіся незакрытымі – да гэтага пытання мы прайдзем у наступным раздзеле.

У шэрагу інтэрв'ю гучала і важная крытычная ацэнка: самі аб'ёмы дапамогі могуць быць дастатковымі, але арыентавацца ў існуючай сістэме бывае няпроста. Былыя палітзняволеныя нярэдка сутыкаюцца з тым, што даступныя рэсурсы разгрупаваныя паміж рознымі арганізацыямі, адсутнічае адзіная кропка ўваходу, а разуменне, «да каго ісці з якім пытаннем», складаецца толькі метадам спробаў і памылак.

«Падтрымка комплексная, добрая, але нейкая несістэмная ці што. Незразумела, да каго з якімі пытаннямі грукання. Шмат рэсурсаў і часу займае разабрацца ва ўсім гэтым». (I5)

Адначасова з гэтым удзельнікі і ўдзельніцы фокус-групы і інтэрв'ю прыводзілі прыклады дапамогі, якія ўспрымаліся як асабліва ўдалыя і адчувальныя да іхных патрэбаў. Сярод іх: уважлівае медычнае суправаджэнне – калі доктар/ка загадзя ведае пра турэмны досвед пацыента/кі, што здымае частку эмацыйнага напружання; магчымасць прайсці поўнае абследаванне і атрымаць лячэнне, звязанае з раней не выяўленымі праблемамі; а таксама базавая побытавая і арганізацыйная падтрымка ў першыя дні пасля пераезду: забеспячэнне жыллём, даступнасць куратара, які гатовы адказаць на пытанні і дапамагаць у вырашэнні непрадбачаных задач.

Гэтыя формы дапамогі не толькі закрываюць пярвічныя патрэбы, але і ствараюць адчуванне апоры і бяспекі, дазваляючы чалавеку паступова аднаўляць самастойнасць і прымаць рашэнні пра далейшы шлях. Асабліва яскрава значнасць такой падтрымкі праяўляецца ў гісторыях, дзе яна дала магчымасць не проста выжываць, а планаваць прафесійную будучыню і вяртацца да сваёй справы.

«Уся гэтая дапамога, якая была ў Літве ў першыя дні, яна мне дапамагла, хутчэй, каб я не пайшоў чорнарабочым падрабляць, у мяне быў час падцягнуцца ў прафесійным плане, пахадзіць на курсы англійскай, знайсці курсы, перакваліфікавацца, і потым ужо вярнуцца ў прафесію паўнаважна. А гэта ўжо здарылася ў лютым 2024-га, я паўнацэнна пачаў працаваць, праз год пасля вызвалення толькі. А так год мог сабе дазволіць не выжываць, а жыць за кошт гэтай дапамогі-падтрымкі». (I5)

Патрэбы ў дапамозе на розных этапах

Патрэбы былых палітзняволеных мяняюцца з праходжаннем імі розных этапаў адаптацыі – ад моманту вызвалення до больш позняга перыяду жыцця ў эміграцыі. Важна нагадаць, што выбарка нашага даследавання пераважна складаецца з тых, хто пасля вызвалення пакінуў Беларусь. Таму апісаныя ніжэй тэндэнцыі адлюстроўваюць распаўсюджаны, але не адзіны сцэнарый развіцця падзей. Людзі, якія застаюцца жыць у Беларусі, сутыкаюцца з іншым наборам рызыкаў і абмежаванняў, аднак з-за малалікасці гэтай групы ў выбарцы мы прыводзім толькі прыватныя сведчанні.

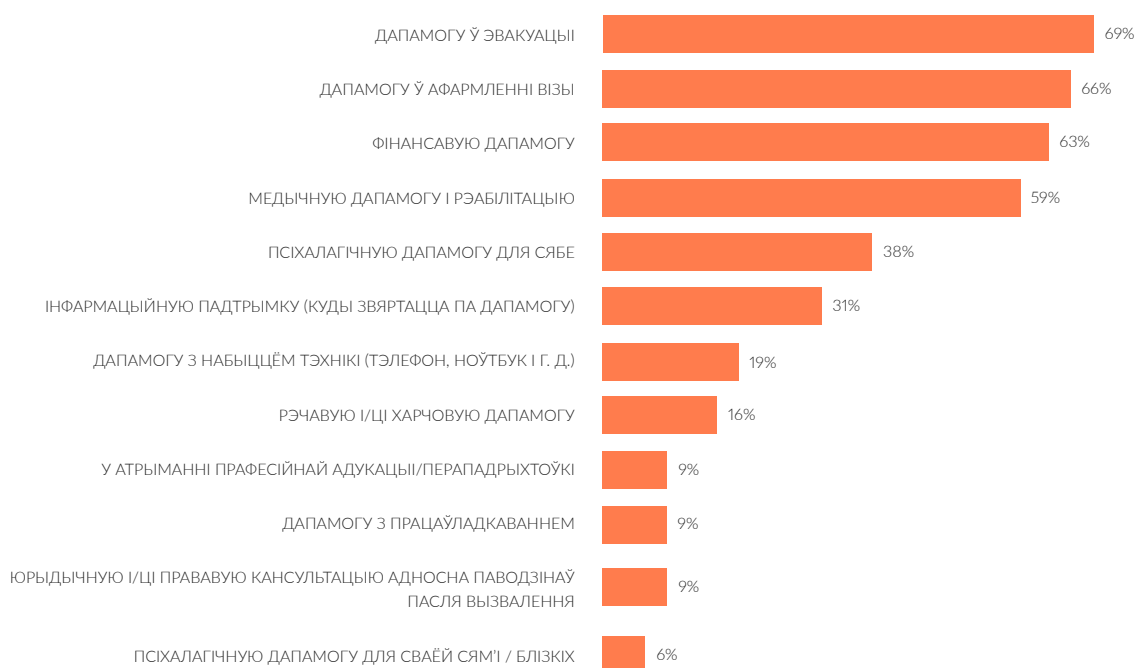
Вызваленне і першыя месяцы ў Беларусі

На гэтым этапе найбольш запатрабаваныя віды дапамогі, звязаныя з арганізацыяй бяспекі праз магчымасць хуткага выезду і рашэннем першачарговых медыцынскіх і матэрыяльных пытанняў. Больш за дзве траціны ўсіх рэспандэнтаў і рэспандэнтак адзначылі неабходнасць **дапамогі ў эвакуацыі**, а таксама дапамогі ў афармленні візы. Высокай застаецца патрэба ў фінансавай падтрымцы і медыцынскай дапамозе, уключаючы рэабілітацыю (гл. Графік 10).

«Мне, пакуль яшчэ знаходзіўся ў Беларусі, не хапала гэтых кансультацый у плане, каб мне растлумачылі, як працуе міграцыйнае заканадаўства ЕС. [...] Магчыма, я б іншымі шляхамі і спосабамі тады вылятаў-выязджаў у ЕС. І не меў праблем з гэтымі візамі, дублінскімі пагадненнямі і іншым». (І5)

Якую менавіта дапамогу вы шукалі?

(можна было абраць некалькі варыянтаў адказу)



Адказалі: 32 чалавекі (тыя, хто ў Беларусі самастойна звярталіся па дапамогу)

Графік 10

Першыя месяцы ў эміграцыі

Пасля пераезду структура патрэбаў часткова мяняецца, але іх інтэнсіўнасць застаецца высокай. Найбольш запатрабаванай выяўляецца фінансавая дапамога – яе называюць 90 % эмігрантаў. Таксама вельмі высокая патрэба ў медыцынскай дапамозе і рэабілітацыі (80 %), што паказвае на працягласць уплыву наступстваў зняволення і стрэсу. Акрамя таго, больш за палову рэспандэнтаў і рэспандэнтак мелі патрэбу ў рэчавай і харчовай дапамозе, у псіхалагічнай падтрымцы, у дапамозе па вывучэнні мовы (па 53-54 % такіх адказаў).

Нават нягледзячы на шырокі спектр ініцыятыў у розных краінах, частка патрэбаў застаецца незадаволенай. Сярод найменш пакрытых відаў дапамогі – фінансавая (яе не хапіла 20 % тых, хто звяртаўся), медычная (18 %), падтрымка ў вывучэнні мовы (16 %), а таксама дапамога з працаўладкаваннем і прафесійнай адукацыяй (13 % і 10 % адпаведна) (таксама гл. *Графік 11*). Недахват прапановы ў гэтых сферах адлюстроўвае агульныя складанасці эміграцыйнага досведу: неабходнасць адначасова вырашаць матэрыяльныя пытанні, інтэгравацца ў новае асяроддзе і аднаўляць уласныя рэсурсы.

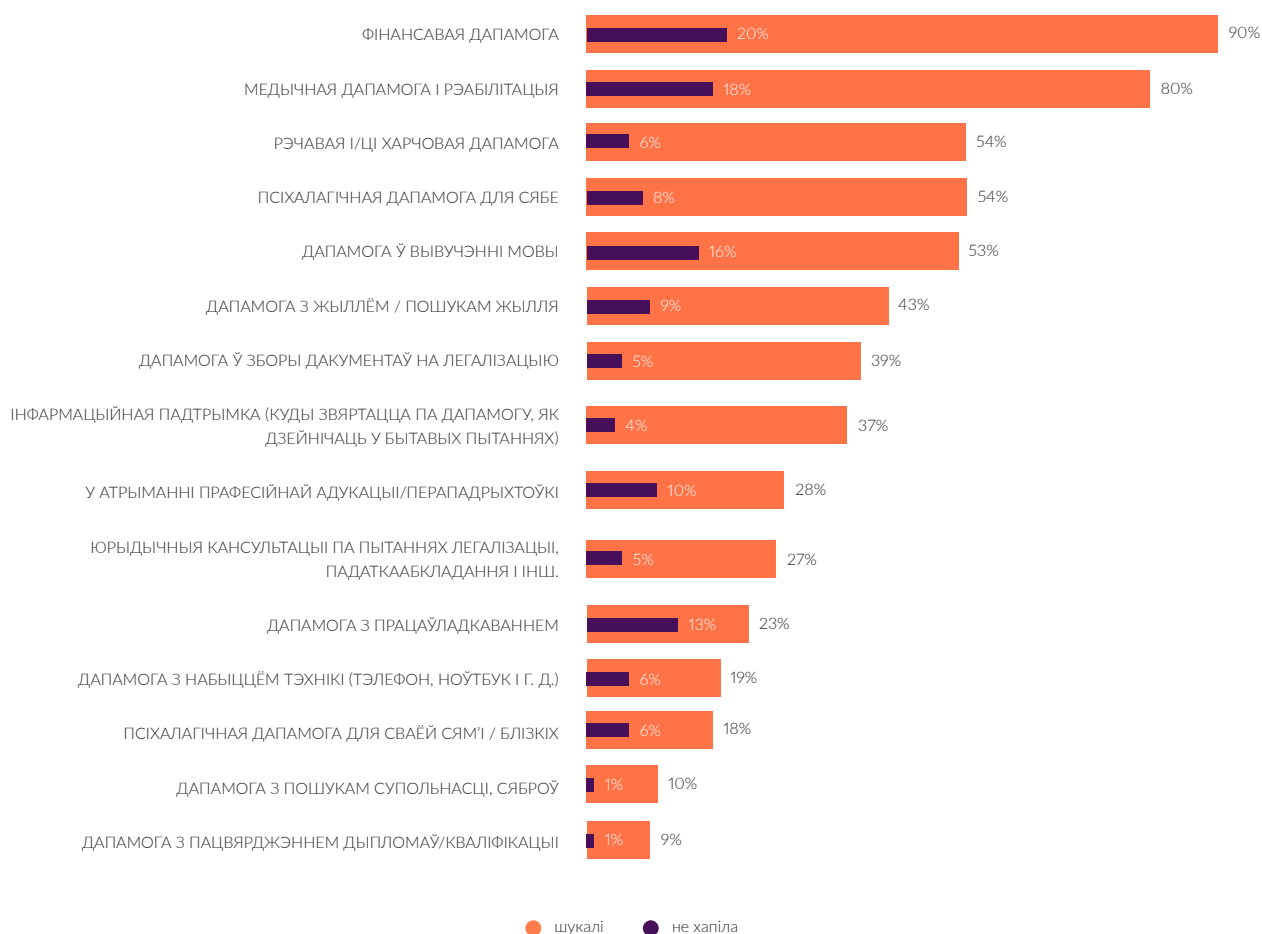
«Патрэбныя зразумелыя інструкцыі па ўладкаванні жыцця ў краіне знаходжання. Патрэбнае на першы час жылло, харчаванне, адзенне, медычная дапамога. Як мага хутчэй – мажлівасць працаўладкавацца і вывучыць мясцовую мову. Патрэбныя сувязі з аднадумцамі дзеля працягу барацьбы за вызваленне Беларусі». (з апытання)

Для тых жа, хто апынуўся за межамі Беларусі практычна адразу пасля вызвалення, першыя дні і тыдні нярэдка робяцца часам надзвычайных выпрабаванняў. Перамяшчэнне «з турмы ў эміграцыю» без пераходнага перыяду стварае адчуванне дэзарыентацыі і ўзмацняе патрэбу ў чалавеку, які мог бы стаць правадніком у новую рэальнасць – растлумачыць базавыя правілы, дапамагчы аднавіць пачуццё бяспекі і суправаджаць у побытавых сітуацыях, якія пасля зняволення ўспрымаюцца нязвычайна і пужаюць.

«Па-чалавечы, так не трэба, каб было. Ты не павінна праз чатыры дні ўжо ў нейкай іншай краіне, не ведаючы, што далей рабіць, знаходзіцца, [...] таму што пасля турмы вось гэтае адчуванне: “А тут можна паліць? А тут можна сядзець? А сюды можна заходзіць?” У цябе проста гэта нейкае рэфлекторнае, таму што ў турме ўсё нельга. А тое, што можна, не факт, што табе можна. І калі гэта іншая краіна...» (14)

Якую менавіта дапамогу вы шукалі ў эміграцыі? Якой менавіта дапамогі не хапіла?

(можна было абраць некалькі варыянтаў адказу)



Адказалі: 79 чалавек (тыя, хто ў эміграцыі самастойна звярталіся па дапамогу)

Графік 11

Праз працяглы час у эміграцыі

Нават пасля месяцаў або гадоў прагрэс у адаптацыі не азначае знікнення патрэбы ў знешняй падтрымцы. Толькі траціна рэспандэнтаў і рэспандэнтак асноўнай мэтавай групы (32 % тых, хто на волі ўжо год і больш) паведамляюць, што сёння не маюць патрэбы ні ў якой дапамозе. Сярод астатніх захоўваецца ўстойлівы запыт на фінансавую і матэрыяльную падтрымку, псіхалагічную дапамогу, медыцынскія і стаматалагічныя паслугі, а таксама дапамогу з працаўладкаваннем.

Гэта падкрэслівае, што адаптацыя былых палітзняволеных – доўгатэрміновы працэс. Інтэнсіўнасць часткі праблем зніжаецца, але яны не знікаюць цалкам, асабліва калі гаворка ідзе пра здароўе, матэрыяльную стабільнасць і інтэграцыю ў прафесійную сферу.

Асобныя фарматы падтрымкі: ментарства і групы ўзаемадапамогі

Асобна былі разгледжаныя два фарматы падтрымкі, якія могуць іграць важную ролю ў працэсе рэсацыялізацыі.

Ментарства

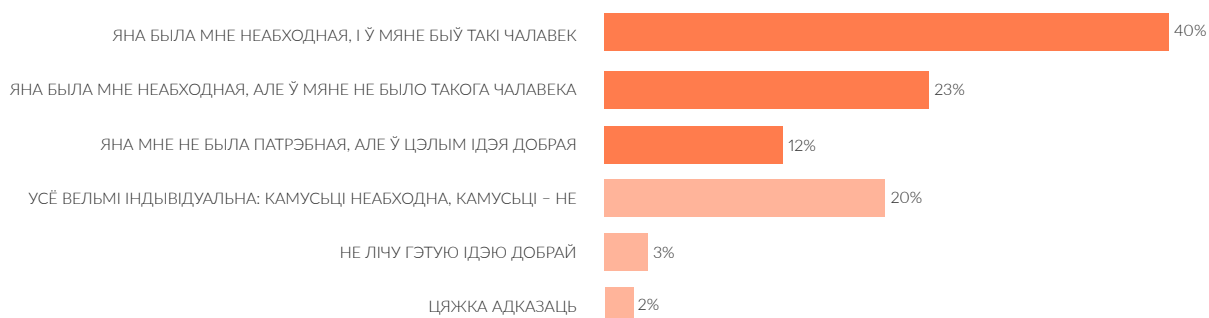
Ментарства – суправаджэнне ў першыя месяцы пасля вызвалення з боку блізкага чалавека, знаёмага/й або валанцёра/кі – атрымлівае пераважна станоўчыя ацэнкі. Сумарна 76 % рэспандэнтаў і рэспандэнтак успрымаюць гэтую ідэю пазітыўна: 40 % зазначылі, што **ў іх быў такі чалавек** і гэта было неабходна, яшчэ 23 % – што такая падтрымка была ім патрэбная, але яе не было, і яшчэ 13 % адзначылі, што ім такая падтрымка не была патрэбная, але саму **ідэю лічаць добрай** (гл. Графік 12).

«Маім асабістым ментарам была мая дзяўчына: яна мне ўсё дапамагла, па ўсіх кірунках абсалютна, у тым ліку прыгадаць, як карыстацца тэлефонам, ноўтбукам і г. д. То бок павінен быць блізкі чалавек ці ментар, калі няма блізкіх, хаця б ментар такі асабісты». (ФГ)

«Тэма ментарства – вельмі добрая ідэя. Трэба яе пісьменна сфармуляваць для самога падапечнага і пачаць адразу ўводзіць. Ствараючы банк паспяховых рашэнняў праблемных сітуацый. Я з жонкай, напрыклад, вяду блог, як мы пераехалі і якія памылкі або, наадварот, поспехі рабілі, каб тыя, хто хоча паўтарыць наш досвед, ужо ведалі, куды наслаць саломку». (з апытання)

Найменш адгукаецца гэты фармат групе 25–34 гадоў: толькі 56 % прадстаўнікоў і прадстаўніц гэтага ўзросту ацэньваюць ідэю станоўча.

Некаторым людзям пасля вызвалення дапамагае суправаджэнне іншага чалавека – ментара або куратара. Гэта можа быць блізкі, знаёмы ці валанцёр, які дапамагае разабрацца са справамі і адаптавацца. Як вы лічыце, наколькі такая падтрымка патрэбная?



Адказалі: 111 чалавек

Графік 12

Адказы на адкрытае пытанне пра тое, якія якасці павінны быць у ментара/кі, дазволілі выявіць некалькі ключавых групаў чаканняў. У цэлым яны адлюстроўваюць спалучэнне прафесійных кампетэнцый, асабістых характарыстык і практычнай гатоўнасці суправаджаць былога/ую палітзняволенага/ую ў першы, найбольш адчувальны, перыяд адаптацыі. Ні адна з гэтых груп не з'яўляецца самадастатковай: рэспандэнты і рэспандэнткі падкрэсліваюць, што эфектыўнае ментарства ўзнікае на перасячэнні ведаў, эмпатыі і здольнасці быць побач у канкрэтных жыццёвых сітуацыях.

1) Прафесійныя і інфармацыйныя кампетэнцыі (38 % усіх адказаў на адкрытае пытанне анкеты)

Найбольш часта ўдзельнікі і ўдзельніцы даследавання згадвалі неабходнасць таго, каб ментар/ка валодаў/ла веданнем тых сфер, якія найбольш важныя для першаснай адаптацыі. Гэта ўключае як базавыя псіхалагічныя кампетэнцыі і разуменне турэмнага досведу, так і інфармаванасць пра магчымасці знешняй падтрымкі, веданне мясцовага кантэксту і здольнасць арыентавацца ў заканадаўстве і інстытутах краіны знаходжання. Для рэспандэнтаў важна, каб ментар не толькі разумеў агульныя прынцыпы падтрымкі, але і мог прапаноўваць канкрэтныя рашэнні, накіроўваць, «адкрываць дзверы» і дапамагаць даваць рады з бюракратычнымі і побытавымі задачамі.

«Інфармаванасць пра іншыя "пункты" дапамогі, каб мог адразу ўвесці ў вялікую "сетку" беларускай узаемадапамогі». (з апытання)

«Чалавеку патрэбнае нейкае адно акно. Калі яму даюць спіс з дзесяці – можна разарвацца. Гэтым павінен займацца ментар – проста ўзяць яго, куды трэба». (ФГ)

«Для ментараў павінна быць нейкая агульная праграма, як база дадзеных арганізацый, такі чэк-ліст, па якім яны вядуць палітзняволеных. Таму што ў розных ментараў людзі, з якімі я гутарыў, адны давалі ім спасылкі на адны арганізацыі, іншыя – на іншыя». (ФГ)

«Ён павінен добра ведаць краіну, інстытуты, грамадства і традыцыі, у якой пачынае жыць чалавек. Быць цяроўным, але настойлівым, праяўляць ініцыятыву, проста беручы і водзячы па ўсіх інстанцыях. Не чакаць, пакуль былы зняволены праявіць ініцыятыву. Не праявіць. Пакуль не з'явіцца першыя поспехі – дакладна». (з апытання)

2) Асабістыя і эмацыйныя якасці (36 %)

Амаль настолькі ж важныя для ўдзельнікаў і ўдзельніц даследавання характарыстыкі, звязаныя са стаўленнем ментара/кі да падапечнага/ай. Здольнасць праяўляць эмпатыю, прыязнасць, устойлівасць і шчыры ўдзел была названая ў ліку ключавых. Для многіх важна, каб ментар ці ментарка маглі захоўваць спакой, дэманстраваць стабільнасць і вытрымку, не абяцэнняваючы перажыванняў былога/й палітзняволенага/ай. Падкрэсліваецца таксама неабходнасць паважлівага і не патэрналісцкага падыходу: чалавеку важна адчуваць падтрымку, а не залежнасць і навяязанне ролі «ахвяры».

«У ментара самога павінны быць закрытыя базавыя жыццёвыя патрэбы, пажадана, каб у яго хапіла разумення, што да палітзняволенага шкодна адносіцца як да ахвяры і траўмаванага, бо гэтая зручная мадэль можа быць падхопленая, і выйсці з такой сузалежнасці будзе цяжка». (з апытання)

«Цяроўнасць без абмеркавання, асабліва да тых, хто адзінокі і не мае пастаяннай падтрымкі з боку родных». (з апытання)

3) Камунікатыўныя навыкі (11 %)

Яшчэ адна значная група чаканняў датычыць умення ментара або ментаркі весці камунікацыю. Гаворка ідзе перш за ўсё пра здольнасць уважліва слухаць, ясна тлумачыць і падтрымліваць кантакт нават у сітуацыях, калі ў былога/й палітзняволенага/й з'яўляюцца цяжкія з арыентацыяй у новым асяроддзі. Асабліва цэніцца ўменне тлумачыць базавыя, але жыццёва важныя рэчы: як карыстацца дакументамі, банкаўскімі паслугамі, транспартам, як узаемадзейнічаць з установамі ў іншай краіне.

«Уменне слухаць і ўменне даступна растлумачыць і паказаць. Каб ментар разумеў, што такім людзям, асабліва калі яны апынуліся за мяжой амаль адразу пасля вызвалення, цяжка ўсё: карыстацца тэлефонам, карткай, білеты набыць, у краму схадзіць і гэтак далей». (з апытання)

4) Гатоўнасць і магчымасць дапамагаць (7 %)

Некаторыя рэспандэнты і рэспандэнткі асобна падкрэслівалі, што ментар або ментарка павінны мець рэальную магчымасць аддаць час падапечнаму/ай. Наяўнасць свабоднага рэсурсу, гатоўнасць рэгулярна дапамагаць і падтрымліваць кантакт – важны складнік эфектыўнай ментарскай мадэлі, асабліва ў першыя тыдні або месяцы пасля вызвалення.

«Трохі псіхалаг, цяроўнасць, абазнанасць у апошніх навінах фондаў, якія дапамагаюць палітзэкам, наяўнасць часу». (з апытання)

5) Асабісты досвед праходжання падобнага шляху (3 %)

Нарэшце, невялікая частка ўдзельнікаў і ўдзельніц даследавання пазначыла, што ідэальным варыянтам была б наяўнасць у ментара/кі ўласнага досведу зняволення або адаптацыі пасля вызвалення. Гэты фактар успрымаецца як дадатковая ўмова даверу і ўзаемаразумення, хаця і не як абавязковае патрабаванне.

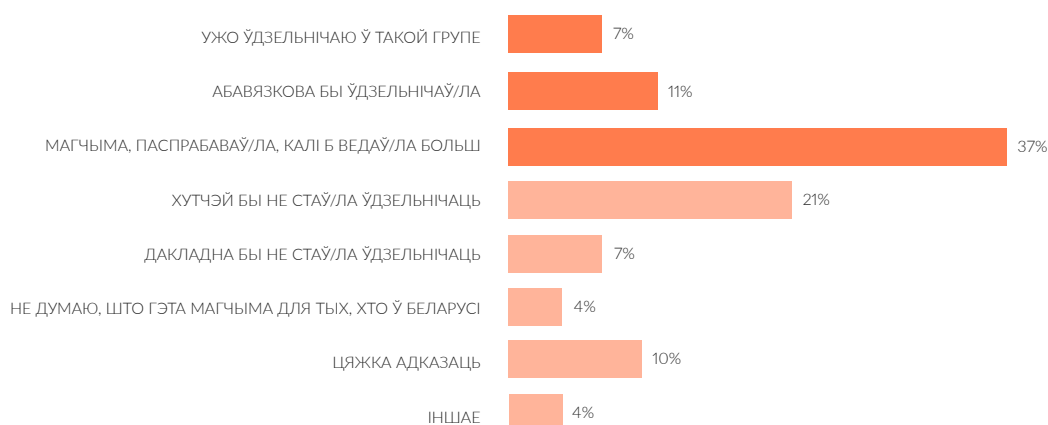
Групы падтрымкі былых палітзняволеных

Групы падтрымкі былых палітзняволеных выклікаюць больш умераную цікавасць, чым ментарства. Каля паловы ўдзельнікаў і ўдзельніц даследавання ставяцца да іх пазітыўна або патэнцыйна зацікаўленыя: 7 % ужо ўдзельнічаюць, 11 % абавязкова ўдзельнічалі б, 37 % гатовыя паспрабаваць пры наяўнасці інфармацыі. Пры гэтым значная частка выказвае сумневы або не гатовая ўдзельнічаць (27 %) (гл. Графік 13).

«Я думаю, што адзіная форма псіхалагічнай дапамогі, якая мне патрэбная і на якую я б пагадзілася, – гэта групавыя сеансы ананімных палітзняволеных. Я бачу толькі тут, у гэтым накоі, людзей, якія разумеюць мяне, – астатнія мяне ніхто не зразумее. Мне няма пра што гаварыць з псіхолагам, нават калі яна спецыялізуецца на ПТСР і да т. п.». (ФГ)

Найменш зацікаўленая ўзроставая група 55–64 гады: толькі 29 % ацэньваюць ідэю станоўча (пры 55 % у цэлым па выбарцы).

Як вы ставіцеся да ідэі груп падтрымкі для былых палітзняволеных – бяспечнай прасторы, дзе можна пагаварыць з людзьмі з падобным досведам і атрымаць эмацыйную падтрымку? Калі б у вас была магчымасць наведваць такую групу (афлайн або анлайн), вы б:



Адказалі: 107 чалавек

Графік 13

Перавагі па фармаце размяркоўваюцца наступным чынам: амаль палова (48 %) палічылі б за лепшае спалучэнне анлайн- і афлайн-сустрэч, 27 % – выключна афлайн, 12 % – толькі анлайн.

«Цікава ўбачыць адно аднаго... я некаторых людзей проста не пазнавала: мяне запрасіла адна былая турэмная сяброўка на свой ДН летам, заходзіць яшчэ адна жанчына – бачу, яна смутна знаёмая, але не магу зразумець – потым разумею, што бачыла яе ў калоніі. То бок калі чалавек нармальна выглядае, пры макіяжы, апрануты нармальна... Вельмі прыемна ўбачыць людзей у новым жыцці, даведацца, хто, як, дзе ўладкаваны – такая падзарадка ўзаемная, класна». (І7)

КЛЮЧАВЫЯ ВЫСНОВЫ

1. Стан і асаблівасці рэсацыялізацыі былых палітзняволеных

Вынікі даследавання паказваюць, што сярэдні бал узроўню самаацэнкі адаптацыі былых палітзняволеных праз год і больш пасля вызвалення складае 6.3 па дзесяцібальнай шкале. Пры гэтым палова рэспандэнтаў і рэспандэнтак паставілі сабе адзнаку 7 і вышэй. Гэта сведчыць пра тое, што значная частка ўдзельнікаў і ўдзельніц даследавання лічыць, што справілася з ключавымі задачамі першага этапу вяртання да звычайнага жыцця. Аднак важна ўлічваць, што гаворка ідзе пераважна пра людзей, чыя адаптацыя адбываецца ў эміграцыі і хто атрымаў той або іншы від дапамогі ад дапаможных арганізацый. Удзельніцы і ўдзельнікі даследавання, якія жывуць у Літве, ацанілі сваю адаптацыю больш высока, чым тыя, хто пераехаў у Польшчу. Сферы самарэалізацыі і матэрыяльнага дабрабыту з'яўляюцца самымі слабымі месцамі ў плане адаптацыі былых палітзняволеных.

Рэсацыялізацыя былых палітзняволеных – працяглы, шматузроўневы і вельмі нераўнамерны працэс. Нават праз год і больш пасля вызвалення значная частка людзей працягвае сутыкацца з наступствамі зняволення – псіхалагічнымі, сацыяльнымі, матэрыяльнымі і прававымі.

У Беларусі сама магчымасць бяспечнай адаптацыі істотна абмежаваная. Больш за 90 % удзельніц і ўдзельнікаў даследавання, якія пасля вызвалення хаця б некаторы час жылі ў краіне (і хто застаецца ў Беларусі), паведамляюць пра пачуццё небяспекі; 83 % – пра пачуццё несвабоды; 78 % – пра розныя формы кантролю. Пагроза паўторнага затрымання, прэвентыўны нагляд, візіты сілавікоў дамоў, уключэнне ў «экстрэмісцкія» або «тэарэтычныя» спісы ператвараюць спробу вярнуцца да звычайнага жыцця ў заўсёдную стратэгію пазбягання і выжывання.

Другі ключавы аспект – высокі ўзровень псіхалагічнага напружання як унутры краіны, так і ў эміграцыі. У Беларусі больш за палову рэспандэнтаў і рэспандэнтак адчувалі эмацыйнае знясіленне, недавер да людзей і цяжкасці з эмацыйнай рэгуляцыяй. У эміграцыі гэтыя праблемы часткова зніжаюцца, але цалкам не знікаюць: для многіх адаптацыя суправаджаецца ізаляцыяй, трывожнасцю, цяжкасцямі ў зносінах, адчуваннем «застыглага жыцця» і адсутнасцю сіл будаваць будучыню.

Акрамя таго, маюць месца гендарныя адрозненні і розная ўразлівасць групаў. Жанчыны часцей паведамляюць пра цяжкасці эмацыйнага характару і зніжаную ўпэўненасць у сабе; мужчыны – пра фінансавыя абмежаванні, неабходнасць пазбягаць публічнасці ў пытаннях бяспекі родных. Узразлівымі групамі таксама з'яўляюцца людзі старэйшага ўзросту; рэспандэнты і рэспандэнткі, якія знаходзяцца ў чаканні прававога статусу; а таксама тыя, хто да зняволення меў высокакваліфікаваную працу: іх занятасць у эміграцыі часцей аказваецца нестабільнай або не адпавядае кваліфікацыі.

2. Асноўныя складанасці і перашкоды на шляху адаптацыі; крыніцы падтрымкі і стратэгіі пераадолення

Даследаванне паказала, што праблемы, з якімі сутыкаюцца былыя палітзняволеныя, адрозніваюцца ў залежнасці ад таго, дзе яны знаходзяцца, – у Беларусі або ў эміграцыі.

У Беларусі ключавымі перашкодамі робяцца:

- высокая рызыка рэпрэсій і строгі кантроль з боку дзяржавы;
- немагчымасць свабодна перамяшчацца і планаваць жыццё;
- складанасці з працаўладкаваннем, атрыманнем медычнай дапамогі, фінансавай стабільнасцю;
- недавер да людзей і страх звяртацца па дапамогу з-за рэпрэсіўнага кантэксту;
- адсутнасць адчування бяспекі як такога.

Гэтыя фактары адначасова ствараюць перашкоды для адаптацыі і робяцца прамымі стымулятарамі рашэння аб эміграцыі.

У эміграцыі асноўны набор цяжасцяў іншы:

- фінансавая нестабільнасць (асабліва ў першыя месяцы);
- моўны бар'ер;
- немагчымасць бачыць блізкіх, якія засталіся ў Беларусі, і страх за іхную бяспеку;
- праблемы са здароўем як наступства зняволення;
- неабходнасць наладжваць жыццё ў новым культурным і інстытуцыйным асяроддзі;
- пачуццё сацыяльнай ізаляванасці і складанасці з наладжваннем новых сацыяльных сувязяў.

Нягледзячы на гэтыя складанасці, у большасці былых палітзняволеных ёсць унутраныя і знешнія рэсурсы, якія падтрымліваюць на шляху адаптацыі. Найбольш значнымі яе крыніцамі робяцца:

- людзі – сям'я, сябры/сяброўкі, аднадумцы і іншыя былыя палітзняволеныя;
- хобі, заняткі, культурнае і прыроднае асяроддзе;
- праца і фінансавая ўстойлівасць;
- дапамога ініцыятыў і фондаў;
- уласныя каштоўнасці і стратэгіі асобы.

3. Актуальныя запыты і патрэбы ў падтрымцы

Даследаванне дазволіла выявіць канкрэтныя патрэбы на кожным этапе жыцця пасля вызвалення:

1. Першыя тыдні і месяцы пасля выхаду ў Беларусь. Ключавымі з'яўляюцца:

- дапамога ў эвакуацыі (69 %);
- дапамога ў афармленні візы (66 %);
- фінансавая падтрымка (63 %);
- медычная дапамога і рэабілітацыя (59 %).

Галоўная логіка патрэбаў на гэтым этапе – дапамога ў эміграцыі (хто мае запыт) і базавая стабілізацыя, а галоўны кантэкст – небяспека.

2. Першыя месяцы ў эміграцыі. Ключавыя патрэбы:

- фінансавая дапамога (90 %);
- медычная і псіхалагічная падтрымка (80 % і 54 %);
- рэчавая і харчовая дапамога (54 %);
- дапамога ў вывучэнні мовы (53 %);

Таксама ёсць запыт на суправаджэнне («ментарства»): 63 % рэспандэнтаў/к адказалі, што такая падтрымка ім была патрэбная.

3. Працяглы перыяд жыцця ў эміграцыі. Нават праз некалькі гадоў застаюцца значнымі запыты:

- фінансавая падтрымка;
- медычная і стаматалагічная дапамога;
- псіхалагічная падтрымка;
- дапамога ў прафесійнай рэалізацыі (працаўладкаванне, адукацыя);
- сацыяльная падтрымка, якая дапамагае пераадольваць адзіноту і аднаўляць пачуццё прыналежнасці.

Такім чынам, даследаванне паказвае, што рэсацыялізацыя былых палітзняволеных – гэта:

- не аднамомантны працэс, а працяглае аднаўленне пасля цяжкага досведу;
- не толькі адаптацыя да новых умоваў, але і праца з наступствамі сістэмнага гвалту;
- не толькі матэрыяльная праблема, але і фундаментальная задача аднаўлення даверу, бяспекі, аўтаноміі і сацыяльнай сувязі.

Патрэбы былых палітзняволеных нельга разглядаць ізалявана: яны ўтвараюць узаемазвязаную сістэму, дзе вырашэнне адных задач (напрыклад, фінансавай стабільнасці) найпрост уплывае на магчымасць вырашаць іншыя (занятасць, псіхалагічнае здароўе, сацыяльная інтэграцыя).

РЭКАМЕНДАЦЫІ

Рэкамендацыі ад былых палітзняволеных

Удзельнікі і ўдзельніцы даследавання неаднаразова выказвалі ўласныя прапановы адносна таго, якой павінна быць падтрымка для былых палітзняволеных. Гэтыя рэкамендацыі фармуюцца з асабістага досведу адаптацыі і адлюстроўваюць як незадаволеныя патрэбы, так і прыклады дапамогі, якія ўспрымаліся як найбольш эфектыўныя. Ніжэй прыведзеныя ключавыя тэмы і выказванні, сфармуляваныя самімі былымі палітзняволенымі.

Рэкамендацыя	Цытаты
Прапаноўваць дапамогу праактыўна	Каб вы разумелі: у тых месцах наогул не прынята прасіць. Калі цябе пачаставалі чымсьці там... але прасіць не прынята – дурны тон. Прывучаешся там нічога не прасіць – і дзейнічае і тут. У мяне да сённяшняга дня: лепш без гэтага, чым папрашу. Гэта табу – не магу перайсці гэтую мяжу. (ФГ) Знаходзіць праз іх іншых людзей, якім патрэбная дапамога. Не заўсёды чалавек у цяжкім псіхалагічным стане можа самастойна звяртацца па дапамогу, але праз знаёмых гэта можа добра спрацаваць. (з апытання)
Распаўсюджаць інфармацыю пра даступную дапамогу ўсімі магчымымі спосабамі	На сённяшні момант вельмі многа фондаў, якія дапамагаюць, проста праблема ў тым, што не хапае інфармацыі. Мне б вельмі хацелася, каб мая сястра прыехала, а я не ведаю, як візу зрабіць. Я вось сёння пачула, што ... [арганізацыя], аказваецца, робіць – інфармацыі проста не хапае. (ФГ) Абмяркоўваліся такія штукі, што аж да таго, што чалавек пераязджае мяжу – каб яму адразу давалі ўлётку, на якой гэта ўсё будзе напісана, з QR-кодамі, якія можа адсканаваць. Людзі ўвогуле рэальна прыязджаюць у такім стане, што яны не цямяць спачатку. Трэба нешта максімальна простае, каб зразумеў пяцігодка. (I1) Важная камунікацыя з самага першага дня вызвалення. Проста даць чалавеку ведаць, што калі ён будзе гатовы, той жа ментар будзе побач. (з апытання)
Больш увагі прафесійнай адаптацыі	Патэнцыял – менавіта ў людзей, хто там яшчэ ў актыўнай жыццёвай пазіцыі знаходзіцца, яшчэ не перадапенсійны ўзрост – больш укласіся якраз у пытанні іх прафесійна-асобаснага росту, іх працаўладкавання. Не тое каб яны там чорнарабочымі на будоўлях батрачылі і таксістамі, а каб у іх быў нейкі запас падтрымкі: не праядаць яго на псіхалагаў, а менавіта ўкласіся ў тое, каб яны маглі сваёй справай займацца, тым, што яны ўмеюць, чым хочуць – у гэтым больш выхлапу будзе. Таму што гэтыя людзі, якія сацыялізаваліся, сталі на ногі, праз два гады ўжо могуць дапамагаць наступным. А так яно што: прыйшлі – дапамогу праелі – і знаходзяцца самі дагэтуль у такім стане, не да канца стабільным. (I5) На што хацелася б больш звярнуць увагі – гэта зрабіць больш магчымасцяў для таго, каб чалавек мог атрымаць, адаптавацца прафесійна. Дапусцім, атрымаць нейкія курсы, менавіта аплата курсаў, правоў кіроўцы – катэгорыі В хаця б. Таму што ў многіх такія пытанні з'яўляюцца. (ФГ) У прыярытэце для здаровага актыўнага працаздольнага індывідуума – патрэбная вуда, а не рыбка. У эміграцыі вельмі дапамагло б, калі б бізнэс падставіў сваё плячо ў выглядзе працоўных месцаў для такой катэгорыі людзей. (з апытання)

Медычная і псіхалагічная дапамога павінны быць даступныя і праз год	Калі чалавек выходзіць, ён не разумее, што з ім, і не разумее цалкам, якая дапамога яму патрэбная. І праз год у мяне ўжо стрэлілі нейкія балячкі, якія набыла ў турме, і вось цяпер мне патрэбная была медычная дапамога – праз год. (ФГ) Важна зрабіць дапамогу розных спецыялістаў (лекараў, у тым ліку псіхолагаў і г. д.) бестэрміновай, пакуль гэта будзе патрэбна чалавеку, а не “10 спатканняў”, часта гэтага не хапае. (з апытання)
Важна прыцягваць у сістэму дапамогі саміх былых палітзняволеных	Мне здаецца, што было б добра, калі б нехта, у каго ўжо ёсць досвед нейкага жыцця пасля турмы, хто нешта ведае, як там з дакументамі рабіць і г. д., каб дапамагалі новенькім. (І4) Палітзняволеныя самі могуць адны адным і дапамагаць. Мне больш за ўсё мае дзяўчаты дапамагалі, парадамі. Напрыклад, я вельмі хацела даць паказанні супраць тых людзей, якія мяне збівалі і затрымлівалі. І мне дзяўчаты падказалі, што можна «Вясне», далі кантакты «Вясны», таму што яны самі давалі паказанні. І ў тым ліку палітзняволеныя самі адны адным хочуць дапамагаць. (ФГ) Я ж разумею, што гэтыя дапаможныя арганізацыі не самастойныя ў прыняцці рашэнняў – у гэтым плане я б прапанаваў, каб яны шукалі ў нас саюзнікаў, і мы як бы інфармацыйна ўсё-ткі прасоўвалі гэтую павестку: абмянялі гэтую павестку там ахвяры, псіхалагічна непаўнаважнага, нестабільнага члена грамадства на такую, што гэта чалавек, якому патрэбная рэсацыялізацыя па прафесійнай прыкмеце, у першую чаргу, таму што ўсё астатняе тады закрыецца. Ужо і без дапамогі тады дапаможных арганізацый. Зыходзячы з маральна-валявых якасцяў чалавека. (І5)
Заваяваць давер палітзняволенага/й складана, але неабходна	Давер да людзей, якія аказваюць дапамогу, – ключавы фактар. Цяпер няма даверу да арганізаваных месцаў размеркавання дапамогі. (з апытання) Мы давяраем толькі сваім. Усе астатнія таксама павінны вучыцца з намі кантактаваць, не пазбягаць нас. Грамадства павінна перастаць глядзець на нас як на інвалідаў. Не павінна быць рэўнасці. Мы заслужылі прызнання калі не як герояў, то прынамсі як лепшых беларусаў. (з апытання)
Патрэбныя індывідуальны падыход і тактоўнасць	Праца з вызваленымі – неверагодна цяжкая, і знайсці да кожнага асабісты падыход вельмі важна. (з апытання) Варта памятаць, што гэтыя людзі вельмі ўразлівыя і ранімыя, таму неабходна быць максімальна тактоўнымі. (з апытання) Шчырасць, адказнасць, гатоўнасць дапамагаць ізноў і ізноў, не казаць што вось вы выйшлі і нічога не разумееце, засталіся ў 2020-м годзе, гэтыя людзі маюць права голасу. (з апытання) Людзі розныя, да кожнага патрэбны свой падыход, але ўсе маюць патрэбу ў пачуцці бяспекі і стабільнасці. Дапамагчы чалавеку скласці план дзеянняў, каб ён ведаў, куды рухацца, якія крокі рабіць на шляху да мэты. (з апытання)
Трэба вяртаць палітзняволеным суб'ектнасць	Важна памятаць, што чалавек, які прайшоў зону, не зусім адэкватна ацэньвае свой стан і сітуацыю вакол. Трэба акуратна і паслядоўна вяртаць яго ў рэальны свет, дзе ён сам адказвае за сваё становішча. (з апытання) Не ствараць з нас ахвяру, таму што некаторыя да гэтага звыкаюць і становяцца дармаедамі, якія чакаюць толькі, каб штосьці далі ў руку. (з апытання)

Пастаянная ўвага да бяспекі	<i>І мне даводзіцца сутыкацца з гэтым, і я гляджу, што іншыя людзі з гэтым сутыкаюцца. Я проста не ўяўляю, як у гэтай сітуацыі можна прадумаць такую сістэму: многія, вельмі многія пасля выхаду адтуль маюць патрэбу ў дапамозе, і ў фінансавай дапамозе, і тыя, хто застаецца ў Беларусі, але няма бяспечнага механізму яе атрымання. [...] Я ведаю такіх людзей, ведаю сем'і палітзняволеных – мы ж дапамагам, хто як можа, але гэта мізэрная дапамога. А дапамога ёсць, людзі проста баяцца яе прымаць, таму што няма бяспечнага механізму аказання гэтай дапамогі – вось гэта было б вельмі крута, прыдумаць такі механізм. Менавіта для тых, хто застаўся ў Беларусі. (17)</i> <i>Скажу вам шчыра, і так робіцца шмат, я б сказаў, цудоўна: і знаходзяць людзей, і звязваюцца з людзьмі, і прапаноўваюць дапамогу. Самы вялікі мінус – у тым, што любы палітзняволены, які выходзіць адтуль, але першы час, першыя тыдні, месяцы, а то і месяцы, ён адчувае страх да ўсяго: страх новых абяцанняў, знаёмстваў вось гэтых – напэўна, неяк трэба наладжваць кантакты так, каб у людзей не было гэтых сумневаў і нейкіх асцярог у той падтрымцы, якую хочучь ім аказаць, і яны гэта зразумелі. (18)</i>
------------------------------------	--

Рэкамендацыі дапаможным ініцыятывам (на падставе вынікаў даследавання)

На падставе аналізу колькасных і якасных дадзеных, а таксама з улікам агучаных удзельнікамі і ўдзельніцамі патрэбаў мы прапануем наступныя рэкамендацыі для арганізацый і ініцыятыў, якія працуюць з былымі палітзняволенымі.

1. Падтрымліваць і развіваць бяспечныя каналы дапамогі для былых палітзняволеных у Беларусі.

Нягледзячы на высокі ўзровень рызыкі як для тых, хто аказвае дапамогу, так і для тых, хто яе атрымлівае, даследаванне паказвае, што запыт на падтрымку ўнутры Беларусі застаецца вельмі высокім.

2. Спалучаць універсальныя праграмы з індывідуальным падыходам.

Хоць існуе набор шырока распаўсюджаных патрэбаў (фінансавая, медычная, псіхалагічная дапамога, падтрымка ў легалізацыі і адаптацыі ў эміграцыі), жыццёвыя сітуацыі былых палітзняволеных істотна адрозніваюцца. Таму важна закладваць у праграмы магчымасць індывідуальнай працы з канкрэтнымі кейсамі і гнуткага рэагавання на нестандартныя запыты.

3. Праводзіць рэгулярны маніторынг стану і патрэбаў бенефіцыяраў.

Працэс рэсацыялізацыі з'яўляецца дынамічным: патрэбы людзей змяняюцца з часам. Рэгулярны кантакт і маніторынг дазваляюць своєчасова заўважаць пагаршэнне псіхалагічнага стану, з'яўленне новых рызыкаў або, наадварот, магчымасцяў, якія патрабуюць іншых формаў падтрымкі.

4. Надаваць асабліваю ўвагу таму, як інфармацыя пра дапамогу даходзіць да мэтавых груп.

Даследаванне паказала, што многія былыя палітзняволеныя не ведаюць, куды і з якімі пытаннямі можна звяртацца. Важна не толькі распаўсюджваць інфармацыю, але і каардынаваць яе паміж арганізацыямі, каб была магчымасць перанакіравання чалавека да тых, хто можа найбольш эфектыўна дапамагчы ў канкрэтнай сітуацыі.

5. Улічваць псіхалагічныя асаблівасці былых палітзняволеных.

Значная частка людзей мае цяжкасці з тым, каб папрасіць дапамогу, а таксама высокі ўзровень недаверу і страху. Падтрымка павінна прапаноўвацца асцярожна, без ціску, з павагай да межаў чалавека і з разуменнем, што гатоўнасць прыняць дапамогу можа з'явіцца не адразу.

6. Звяртаць увагу на імідж арганізацый і бяспеку працэсаў дапамогі.

У кантэксце рэпрэсій давер да арганізацый і адчуванне бяспекі з'яўляюцца ключавымі фактарамі. Празрыстасць, ясная камунікацыя, захаванне канфідэнцыйнасці і бяспечныя працэдуры аказання дапамогі непасрэдна ўплываюць на гатоўнасць людзей звяртацца па падтрымку.

7. Развіваць праграмы суправаджэння, ментарства і падтрымкі з боку іншых былых палітзняволеных.

Ментарства і індывідуальнае суправаджэнне асабліва важныя ў першыя месяцы пасля вызвалення і/або пераезду, калі чалавек сутыкаецца з дэзарыентацыяй і патрэбай у падтрымцы пры вырашэнні базавых пытанняў. У той жа час падтрымка з боку іншых былых палітзняволеных – у форме кансультацый («кансультацый роўных»), групаў узаемападтрымкі або групавой тэрапіі – можа мець больш доўгатэрміновы характар і адыгрываць істотную ролю ў пераадоленні ізаляцыі і аднаўленні даверу. Важна, каб арганізацыі ўлічвалі і асцярожна падтрымлівалі гэтыя фарматы, якія часта ўжо натуральным чынам складаюцца ў супольнасці.

8. Спрыяць кантактам з роднымі і ўз'яднанню сем'яў у эміграцыі.

Адсутнасць магчымасці пабачыцца з блізкімі, якія засталіся ў Беларусі, істотна ўскладняе працэс адаптацыі ў эміграцыі. Арганізацыям важна ўзмацняць адвакацыю і падтрымку візавых працэдур для сямей, а таксама актыўна інфармаваць пра існуючыя магчымасці такой дапамогі, бо многія пра іх не ведаюць.

9. Садзейнічаць вырашэнню праблемы з правамі кіроўцы ў Літве.

Для тых, хто знаходзіцца ў Літве, атрыманне або замена правоў кіроўцы з'яўляецца адной з прыкметных складанасцяў, прытым што наяўнасць правоў часта крытычна важная для працаўладкавання. Мэтазгодна развіваць юрыдычныя кансультацыі і практычную падтрымку ў гэтых працэдурах.

ДАДАТАК

Профіль удзельнікаў і ўдзельніц апытання

Удакладніце, калі ласка, колькі часу вы прабылі ў зняволенні (турма/калонія/СІЗА)?	
Менш за год	18%
1–2 гады	46%
3–4 гады	33%
5 гадоў і больш	3%
Адказалі (чал.)	111
Калі вы былі вызваленыя (з апошняга зняволення, калі іх было некалькі)?	
Да лістапада 2023 года (г. зн. больш за два гады таму)	46%
У перыяд паміж лістападам 2023-га і кастрычнікам 2024-га (г. зн. год-два таму)	33%
У перыяд паміж лістападам 2024 года і ліпенем 2025 года (уклучна)	21%
Адказалі (чал.)	111
Дзе вы цяпер жывяце?	
У Польшчы	63%
У Літве	21%
У Беларусі	8%
У іншай краіне ЕС	5%
У іншай краіне па-за ЕС	3%
Адказалі (чал.)	111
Калі ласка, пазначце ваш пол (гендар):	
Мужчынскі	65%
Жаночы	35%
Адказалі (чал.)	99

Пазначце ваш узрост:	
18–24	2%
25–34	28%
35–44	34%
45–54	22%
55–64	14%
Адказалі (чал.)	
98	
Ваш прававы статус у эміграцыі:	
Бежанец	43%
Гуманітарная віза / від на жыхарства (ВНЖ)	24%
Знаходжуся ў працэсе чакання рашэння па статусе	20%
Статус часовай абароны	8%
ПМЖ/грамадзянства	3%
Віза/ВНЖ на іншых падставах (вучоба, праца, аб'яднанне сям'і і інш.)	1%
Іншае	1%
Адказалі (чал.)	
89	