

ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ

<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
UDK 159.9

**Oksana Kredentser, Liudmyla Karamushka,
Frank Waldschmidt, Sergej Klimov**

THE CONCEPT OF THE CHARITY PROJECT «SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF UKRAINIANS IN GERMANY»

Kredentser, Oksana, Karamushka, Liudmyla, Waldschmidt, Frank, Klimov, Sergej. The concept of the charity project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany».

Introduction. The war in Ukraine has greatly increased the number of Ukrainians seeking temporary shelter in other countries. A particularly significant number of Ukrainians found refuge in Germany. World experience shows that there are significant war-related problems with refugees' mental health.

The article was prepared as part of the German-Ukrainian charity project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» (April 2022 - until now).

Aim. To present the concept of the project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany».

Results and discussion. The concept of the project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» consists of a psychological component and an organizational component. The psychological component deals with the psychological characteristics and the main psychological problems and needs of Ukrainian war refugees in Germany. The organizational component focuses on the project organizers, project's purpose and tasks, as well as its main stages, work forms and methods.

Conclusions. The project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» will promote the mental health of Ukrainian war refugees in Germany and establish cooperation between Ukrainian and German mental health specialists.

Key words: charity project, charity project concept, social and psychological support, Ukrainian war refugees in Germany, forms and methods of psychological help.

Креденцер Оксана, Карамушка Людмила, Вальдшмідт Франк, Клімов Сергій. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині».

Вступ. Війна в Україні викликала шалене збільшення кількості українців, що шукають тимчасовий притулок в інших країнах світу. Досить значна кількість українців знайшли притулок в Німеччині. Світовий досвід показує про наявність суттєвих проблем з психічним здоров'ям біженців у зв'язку з війною.

Стаття підготовлена в рамках діяльності німецько-українського благодійного проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» (термін дії: квітень 2022 – по теперішній час).

Мета. Висвітлити концепцію проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині».

Результати дослідження та їх обговорення. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» складається з двох складових: змістовно-психологічної та організаційно-психологічної. Змістовно-психологічна складова передбачає визначення: психологічних особливостей українців, що опинились в Німеччині внаслідок війни; основних психологічних проблем та потреб українців, що опинились в Німеччині внаслідок війни, щодо отримання психологічної допомоги. Організаційно-психологічна складова передбачає визначення: мети та завдань проєкту; організаторів проєкту; основних етапів реалізації; основних форм та методів роботи.

Висновки. Реалізація проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» сприятиме забезпеченню психічного здоров'я українців, що опинились в Німеччині у зв'язку з війною, та налагодженню співробітництва між українськими й німецькими фахівцями в сфері психічного здоров'я.

Ключові слова: благодійний проєкт, концепція благодійного проєкту, соціально-психологічна підтримка, українці, що опинились в Німеччині у зв'язку з війною, форми та методи психологічної допомоги.

Introduction. The Russia's invasion of Ukraine on February 24, 2022, led to significant social, political, economic and psychological changes in Ukraine, in particular, negatively affecting the mental health and psychological well-being of the population (Karamushka, Kredentser, Tereshchenko, Delton, Arefniya, Paskevskaya, 2022; Karamushka, Kredentser, Tereshchenko, Ivkin, Lagodzinska, Kovalchuk, 2022)

This is a completely logical result, because the analysis of latest research shows that a significant consequence of war is the deterioration of the mental health of the civilian population. A number of studies have found a significant increase in the incidence and prevalence of mental disorders during and after the war (Pinkivska, 2022; Bogic, Njoku, & Priebe, 2015; Dutra, Grubbs, Greene, Trego, McCartin, Kloezeman & Morland, 2010; Kastrup, 2006; Murthy, & Lakshminarayana, 2006; Summerfield, 2000).

Rozanov et al. (2019), examining the psychological effects of war and military conflicts note that both military and civilians suffer from many disorders and psychological consequences caused by extreme trauma, including post-traumatic stress disorder, depression, anxiety, addiction, chronic pain somatization, dissociation, psychosocial dysfunctions, and suicidal behaviors, etc., which can last for many decades and, even, through generations. The researchers emphasize that this is a good reason to stand for the reduction of international tension and military conflicts around the world in order to preserve the mental health of the mankind.

The importance that WHO attaches to the war-related trauma was highlighted in a World Health Assembly resolution of May 2005, which called for «support for the programs for the recovery from trauma caused by war, conflicts and natural disasters» (World Health Organization, 2005). The WHO estimates that due to the armed conflicts worldwide, «10% of people who experience traumatic events will have serious mental health problems, and another 10% will develop behaviors that prevent them from functioning effectively. The most common symptoms are depression, anxiety and psychosomatic problems» (World Health Organization, 2005).

Вступ. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну, що сталося 24 лютого 2022 року, призвело до суттєвих соціальних, політичних, економічних та психологічних змін в Україні. Зокрема, негативного впливу зазнало психічне здоров'я та психологічне благополуччя населення (Karamushka, Kredentser, Tereshchenko, Delton, Arefniya, Paskevskaya, 2022; Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2022).

Це є цілком логічним наслідком, адже аналіз сучасних досліджень показує, що серед наслідків війни одним із найзначніших є вплив на психічне здоров'я мирного населення. Дослідження населення в цілому свідчать про значне зростання захворюваності та поширеності психічних розладів під час та після війни (П'янківська, 2022; Bogic, Njoku & Priebe, 2015; Dutra, Grubbs, Greene, Trego, McCartin, Kloezeman & Morland, 2010; Kastrup, 2006; Murthy & Lakshminarayana, 2006; Summerfield, 2000).

Rozanov et al. (2019), досліджуючи психологічні наслідки війн та конфліктів, вказують на те, що і військові, і цивільні страждають від багатьох розладів і психологічних наслідків, спричинених надзвичайною травмою, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривогу, залежність, соматизацію хронічним болем, дисоціацію, психосоціальні дисфункції, суїцидальну поведінку тощо, які можуть даватися взнаки ще багато десятиріч років по тому та навіть через покоління. Тому дослідники наголошують, що ці знання є актуальним та вагомим приводом для того, щоб задля збереження психічного здоров'я людства виступати за зниження міжнародної напруженості та зниження ймовірності військових конфліктів у всьому світі.

Важливість, яку ВООЗ надає подоланню психологічних травм війни, була підкреслена в резолюції Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я у травні 2005 р., яка закликала «підтримати впровадження програм відновлення психологічної шкоди від війни, конфліктів та стихійних лих» (World Health Organization, 2005). За оцінками ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі «10% людей, які переживають травмуючі події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще 10% розвиватимуть поведінку, яка заважатиме їм ефективно функціонувати. Найпоширенішими ознаками є депресія, тривога та психосоматичні проблеми» (World Health Organization, 2005).

In addition, the war in Ukraine caused a dramatic increase in the number of Ukrainians seeking temporary shelter in other countries. A particularly significant number of Ukrainians found refuge in Germany.

According to the September 30, 2022 report of the Office of the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), the number of displaced persons from Ukraine registered for temporary protection or in similar national protection schemes in Europe totaled 4 183 840. The number of refugees from Ukraine registered for temporary protection in Germany is 709 150 (Interfax-Ukraine, 2022).

A number of studies have found significant problems with refugees' mental health even many years after resettlement, which is due, on the one hand, to the impact of trauma during the war, and, on the other hand, to post-migration socio-economic and socio-psychological factors (Bogic, Njoku, & Priebe, 2015). The researchers emphasize the need for more methodologically consistent and thorough studies of long-time refugees' mental health.

In this regard, a number of studies support the idea of creation of refugee support centers. For example, A. Javanbakht (2022), notes that many internally displaced Ukrainians and refugees will need care for post-traumatic stress disorder, anxiety and depression to prevent long-term disability and health problems. The challenges in getting proper care include lack of resources, stigmatization, patients' poor trauma-related knowledge, as well as care-givers' poor trauma-treatment skills. The author proposes to coordinate post-arrival psychological first aid, education for refugees, care-givers, and trainers at various levels, and remote treatment and counseling/supervision services.

Therefore, the creation of a Ukrainian refugees social and psychological support system, in particular in Germany, has become an urgent task.

Окрім того, війна в Україні викликала шалене збільшення кількості українців, що шукають тимчасовий притулок в інших країнах світу. Особливо значна кількість українців знайшли притулок в Німеччині.

Кількість переселенців з України, зареєстрованих для тимчасового захисту або в аналогічних національних схемах захисту в Європі, станом на 30 вересня 2022 року досягла 4 млн. 183,84 тис., як повідомило Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН). Число зареєстрованих для тимчасового захисту біженців з України в Німеччині становить відповідно 709,15 тис. осіб (Interfax-Ukraine, 2022).

У цьому контексті слід підкреслити, що дослідження показують наявність суттєвих проблем з психічним здоров'ям біженців навіть через багато років після переселення. Це обумовлено, з одного боку, наслідком впливу травм під час війни, а з іншого боку, постміграційними соціально-економічними та соціально-психологічними факторами (Bogic, Njoku & Priebe, 2015). Зазначені дослідники наголошують на існуванні потреби у більш методологічно послідовних і ретельних дослідженнях психічного здоров'я біженців, які давно оселилися під час війни.

У зв'язку з цим в ряді досліджень обґрунтовується необхідність створення спеціальних центрів соціально-психологічної підтримки біженців. Наприклад, A. Javanbakht (2022) зазначає, що багатьом внутрішньо переміщеним українцям і біженцям знадобиться догляд за посттравматичним розладом, тривогою та депресією, щоб запобігти довгостроковій інвалідності та згубним наслідкам для здоров'я. Існують проблеми в отриманні необхідної допомоги, включаючи стигматизацію, недостатню обізнаність пацієнтів і постачальників, брак ресурсів і відсутність навичок лікування, орієнтованого на травму. Автор пропонує координувати першу психологічну допомогу після прибуття, освіту для біженців та тих, хто їх обслуговує, постачальників навчання на різних рівнях, а також дистанційне лікування та послуги консультування/нагляду.

Отже, вкрай актуальним та необхідним постає завдання створення системи соціально-психологічної підтримки українців, що опинились за кордоном, зокрема в Німеччині, внаслідок війни.

Aim: To present the concept of the project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany».

Tasks:

- 1) to present the general structure of the concept of the «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» project;
- 2) to analyze the psychological component of the concept of the «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» project;
- 3) to analyze the organizational component of the concept of the «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» project.

Results and discussion.

The first task of the study and the general structure of the concept of the «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» project.

The «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» is a charitable project created by the joint efforts of German and Ukrainian specialists with the aim of providing social and psychological support to Ukrainian war refugees in Germany. The project's Official Facebook page: <https://www.facebook.com/psychology.ukraine.deutschland>.

The concept of the project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» includes a psychological component and an organizational component (Fig. 1).

The psychological component of the Concept involves the analysis of:

- psychological characteristics of Ukrainian war refugees in Germany;
- the main psychological problems and needs of Ukrainian war refugees in Germany.

The organizational component of the Concept focuses on determining the projects':

- aim and tasks;
- organizers;
- stages;
- main work forms and methods.

The psychological component of the Concept of the «Social-psychological support of Ukrainians in Germany» project, the features of and psychological problems faced by Ukrainian war refugees in Germany.

Forced migration that began after February 24,

Мета: висвітлити концепцію проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині».

Завдання:

- 1) представити загальну структуру концепції проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині»;
- 2) проаналізувати змістовно-психологічну складову концепції проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині»;
- 3) проаналізувати організаційно-психологічну складову концепції проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині».

Результати дослідження та їх обговорення.

Розпочнемо з *першого завдання* та представимо загальну структуру концепції проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині».

Проект «Соціально-психологічна підтримка українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни» – це благодійний проєкт, створений спільними зусиллями німецьких та українських фахівців з метою надання соціально-психологічної підтримки українцям, що перебувають в Німеччині, внаслідок війни в Україні. Офіційна сторінка проекту у Facebook (<https://www.facebook.com/psychology.ukraine.deutschland>)

Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» складається з двох складових: змістовно-психологічної та організаційно-психологічної (рис. 1).

Змістовно-психологічна складова Концепції передбачає аналіз:

- психологічних особливостей українців, що опинились в Німеччині внаслідок війни;
- основних психологічних проблем та потреб українців, що опинились в Німеччині внаслідок війни, щодо отримання психологічної допомоги.

Організаційно-психологічна складова Концепції передбачає визначення:

- мети та завдань проекту;
- організаторів проекту;
- основних етапів реалізації проекту;
- основних форм та методів роботи з українцями, що опинились в Німеччині внаслідок війни.

Розглянемо послідовно зазначені складові. Насамперед, в межах аналізу *змістовно-*

2022 has acquired a global scale, affecting all Europe and almost all continents of the planet. From a psychological perspective, war-induced migration is a person's life crisis, which leads to a deep transformation of the structure of the refugees' personality (values, behaviors, motives, goals of activity, etc.). The inevitable consequence of any crisis is people's not meeting their basic need - the need for security, and worsening of their world outlook. This leads to serious long-term consequences, including neuroticism, depression, loss of self-confidence, and grim vision of the future, which largely determines the future of not only an individual, but also entire social group (Kolli-Shamne, Startseva, 2022). In addition, the war-induced migration adds the consequences of traumatic war events that contain a wide range of post-traumatic states and experiences to the patterns of internal transformations.

психологічної складової Концепції проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» визначимо психологічні проблеми вимушеної міграції та особливості українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни.

Вимушені міграційні процеси, що почались після 24 лютого 2022 року, набули глобальних масштабів, охопивши всю Європу та навіть майже всі континенти планети. З психологічної точки зору вимушена міграція як наслідок війни є кризовою ситуацією в житті людини, яка призводить до глибокої трансформації внутрішньої структури особистості біженців (цінностей, патернів поведінки, мотивів, цілей діяльності тощо). Неминучим наслідком будь-якої кризової ситуації є незадоволення базової потреби людини – потреби в безпеці, порушення стабільної картини світу. Це призводить до тяжких затяжних наслідків: невротизації, депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи і багато в чому визначає подальшу долю не лише однієї конкретної людини, але й цілих соціальних груп (Коллі-Шамне, Старцева, 2022). Окрім того, у випадку, коли вимушена міграція пов'язана з війною, до патернів внутрішніх трансформацій додаються наслідки травматичних військових подій, що містять дуже широкий спектр посттравматичних станів та переживань.



Fig. 1. The concept of the «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» project / Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині»

It should also be noted that the refugee status was formed as a result of the First and Second World Wars, since the post-war years saw thousands of migrants who sought protection, but did not feel protected. The understanding of the status of «refugee» evolved and was recognized in the 1951 UN Convention on the Status of Refugees, including those who had reasonable fears of persecution on various grounds, but excluding those who fled war. In general, refugees are those who need protection because they cannot get it in their home country. It should be emphasized that Ukrainians, in turn, received a unique status of temporary protection, which was defined in 2001, but was first applied to Ukrainians only in 2022. The temporary protection status, unlike the refugee status, provides free movement in EU countries, access to the labor market, medicine, education and housing immediately (Lewandowski, 2022). This, in turn, led to the emergence of a special refugee type — «the Ukrainian refugee», which has distinctive social and psychological characteristics. Therefore, we do not use the term «refugees» in relation to Ukrainians.

Our survey of Ukrainians (N=158), which was conducted in May-June 2022 using a special questionnaire called «Psychological survey of Ukrainian war refugees in Germany» (O. Kredentser), as well as our practical work experience, talks, observations, and interviews with the Ukrainians who fled to Germany (a total of about 500 people), made it possible to highlight the main *psychological features of the Ukrainian war refugees in Germany*.

It's noteworthy that mental trauma significantly affects the general psychological condition and mental health of Ukrainians. The trauma's three-fold character allowed us to build a model called «*The traumatic triad in Ukrainian war refugees in Germany*» (Fig. 2).

Зазначимо також, що статус біженця був сформований внаслідок Першої та Другої світових воєн, оскільки у повоєнні роки було багато мігрантів, які шукали захисту, але не почувалися захищеними. Розуміння статусу «біженець» розвивалося й отримало закріплення у Конвенції ООН про статус біженця 1951 року з акцентом на тих осіб, хто аргументовано боїться переслідування за різними ознаками, але без акценту на тих, хто втікав від війни. Загалом біженці – це ті, хто потребують захисту, оскільки не можуть отримати його у своїй рідній країні. Водночас підкреслимо, що українці, у свою чергу, отримали унікальний статус тимчасового захисту, що був визначений в 2001 році, проте вперше застосовувався лише у 2022 році щодо українців. Перевага порівняно зі статусом біженця полягає у вільному пересуванні країнами ЄС, отриманні доступу до ринку праці, медицини, освіти та житла відразу, без довготривалого очікування (Левандовські, 2022). Це, у свою чергу, призвело до виникнення особливого «типу українських біженців» в Європі, що має характерні соціально-психологічні ознаки та особливості. Тому ми не використовуємо термін «біженці» по відношенню до українців.

Проведене нами опитування українців (N=158) за спеціально розробленою анкетною «Психологічне опитування українців, що опинились в Німеччині внаслідок війни» (О. Креденцер) в травні-червні 2022 року та наш практичний досвід роботи, бесіди, спостереження, інтерв'ю з українцями, що перебувають в Німеччині внаслідок війни (загальною кількістю біля 500 осіб), дозволили виділити основні їхні *психологічні особливості*.

Насамперед зазначимо, що наявність психічної травми суттєвим чином детермінує загальний психологічний стан українців та стан їхнього психічного здоров'я. Ця травма носить трискладовий характер. Виходячи з цього, нами побудовано *модель «Травматична тріада українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни»* (рис.2.).



Fig. 1. The traumatic triad in Ukrainian war refugees in Germany /
Травматична тріада українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни

The model's content explained.

First, moving to another country (forced migration) is preceded by military events, which are always stressful and traumatic by their nature. Most people have heard and realized the terrible words 'The war has begun' - the starting point of trauma. Then come bombings, sirens, ruined homes, long stays in basements, victims, etc.

The life-threatening character of military operations is a criterion for diagnosing a person with a stress disorder. Extreme danger not only disrupts a person's usual way of life but also makes people reassess the danger's external and internal aspects to find the ways of avoiding it. Life-threatening situations activate person's protective mechanisms and mobilize their personal resources needed to overcome the psychological consequences of exposure to intense stressors (Kokun, Agaev, Pishko & Lozinska, 2015).

According to the World Health Organization, one in five people living in a war zone has a mental health problem (World Health Organization, 2005).

Our survey of the Ukrainian war refugees in Germany (N=158) found that those *who were in Ukraine* when the war broke out experienced anxiety (86.7%), fear (85.3%), panic (60.2%), uncertainty (55.4%), helplessness (42.2%),

Зміст цієї моделі полягає в такому.

По-перше, переїзду до іншої країни (вимушеній міграції) передували військові події, які за своєю суттю та змістом завжди є стресовими та травматичними. Більшість людей почули та усвідомили страшні слова: «почалась війна» – точка відліку травми. Далі – бомбардування, сирени, руйнування домівок, підвали, жертви тощо.

Наявність у військових діях подій високої інтенсивності загрозливого чи катастрофічного характеру, яка включає смерть чи загрозу смерті, загрозу серйозних пошкоджень, є критерієм для діагностики у людини стресового розладу. Головною особливістю такої ситуації є те, що вона порушує звичний спосіб життя людини, ставить її перед необхідністю оцінити її зовнішні та внутрішні аспекти та визначити стратегії її перетворення. У травмуючих життєвих обставинах, що загрожують існуванню держави, сім'ї, людства в цілому, включаються особливі захисні механізми, які сприяють мобілізації сил до виконання щоденних бойових завдань, пов'язаних з війною, подолання психологічних наслідків впливу інтенсивних стресорів, які в мирному житті можуть не актуалізуватись (Кокун, Агаєв, Пішко & Лозінська, 2015).

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята людина, яка проживає в зоні військових конфліктів, має проблеми з психічним здоров'ям (World Health Organization, 2005).

despair (41 %), apathy (33.7 %), depression (32.5 %), anger (31.3 %), panic attacks (19.3%), fits of temper (18.1%), etc. (Table 1).

Thus, war experience in a certain way distinguishes Ukrainians in Germany from other migrants who fled their countries for other reasons. Ukrainians have a certain «psychological burden of the war», which is inevitably reflected in their emotional condition, feelings, behaviors, etc.

За результатами проведеного нами опитування серед українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни (N=158), на початку війни, *під час перебування в Україні*, вони відчували тривогу (86,7 %), страх (85,3 %), паніку (60,2 %), невизначеність (55,4 %), безпорадність (42,2 %), відчай (41 %), апатію (33,7 %), депресію (32,5 %), гнів (31,3 %), панічні атаки (19,3 %), істеріку (18,1 %) та інші (таблиця 1).

Отже, наявність «досвіду війни» певним чином відрізняє українців в Німеччині від інших мігрантів, що були вимушені покинути країну з інших причин. Українці мають певний «психологічний тягар впливу війни», що неминуче позначається на їх емоційному стані, відчуттях, поведінці тощо.

Table 1

Psychological condition of Ukrainians in Germany during their stay in Ukraine when the war broke out (% of the total number of the respondents)

Оцінка психологічного стану українців в Німеччині на початку війни, під час перебування в Україні (у % від загальної кількості опитаних)

Psychological conditions / Вияви психологічного стану	%
Anxiety / Тривога	86.7
Fear / Страх	85.3
Panic / Паніка	60.2
Uncertainty / Невизначеність	55.4
Helplessness / Безпорадність	42.2
Despair / Відчай	41.0
Apathy / Апатія	33.7
Depression / Депресія	32.5
Anger / Гнів	31.3
Panic attacks / Панічні атаки	19.3
Fits of temper / Істерика	18.1

Secondly, Ukrainian refugees were significantly traumatized when they moved from home to Germany. The beginning of the war was unexpected and unpredictable for most Ukrainians, and therefore their moving was also uncertain and unpredictable, which in itself shaped the refugees' insecurity, uncertainty, fear and maladaptation. In addition, for the majority of the respondents, the relocation was too complicated and unusually long. According to the results of our survey, almost 90% of the respondents reached their destination in 4 to 9 days.

По-друге, значної травматизації зазнали люди в процесі безпосереднього переїзду від дому до Німеччини. Початок війни для більшості українців був неочікуваним та непередбачуваним, а отже, сам процес переїзду мав невизначений та непрогнозований характер, який вже сам по собі детермінує стан невпевненості, невизначеності, страху та дезадаптації. До того ж, здебільшого умови переїзду були занадто складними, а терміни незвично довгими. За результатами нашого опитування, майже 90 % людей добирались до місця призначення від 4 до 9 днів.

Besides, over 80% of the Ukrainian refugees are women with children. Therefore, migration in itself carries the sign of «exile and mental separation» from the family, home, and country, which, of course, is very stressful and traumatic.

Hamburger, A. et al. (2018) treat the mental trauma of a migrant as «migratory grief», which refers to «separation» rather than «object loss». The distinctive features of this type of grieving include its constant and recurring nature, its deep connection with childhood, having multiple triggers, the stages of its processing, refugees' ambivalent attitude towards the host country, refugees' close ties with the people who remain in their native country, refugees' perception of returning to their home country as a new migration, as well as the possibility of this grief's lasting for several generations.

This condition can bring about a number of syndromes:

- «loss syndrome», which is accompanied by negative feelings of losing home, loved ones, work, social status, pets or family heirlooms, as well as uncertainty about the return home;

- «identity loss syndrome», which is associated with a loss of a sense of belonging, with a feeling of isolation and loneliness. In addition, the loss of customs and traditions, which are part of the identity, can ruin the inner unity of a person and the ability to preserve their self;

- «guilt syndrome», which is characterized by a feeling of guilt and shame for the fact that a person is in safety and lives on when their relatives and friends stay at home;

- «survivor syndrome», a feeling of guilt due to the fact that, unlike other people, a person managed to survive in a difficult situation. The survivor syndrome is often experienced by people who were saved by someone at the cost of their own life (Preitler, 2022).

Thirdly, moving to another country and staying safe, unfortunately, does not stop traumatization, and sometimes even aggravates it. During their first weeks in Germany, most Ukrainians focus on satisfying basic needs, on adapting to completely new conditions (housing, work, school, language, documents, etc.). Most of them at this time are experiencing a crisis of a

Окрім того, як показало наше дослідження, понад 80 % українців, що їхали за кордон, – це жінки з дітьми, без чоловіків. Отже, міграція сама по собі носила ознаку «вигнання та ментального розділення» з родиною, з домом, з країною, що, звісно, є стресовою та травмуючою для особистості.

Hamburger, A. et al. (2018) психічну травму мігранта інтерпретують як «міграційне горювання», яке відноситься до типу «розлука», а не «втрата об'єкта». Особливістю цього типу горювання є його постійний і рецидивуючий характер, глибокий зв'язок з дитячим досвідом, множинність тригерів, що запускають або актуалізують процес горювання, етапність у процесі його опрацювання, амбівалентне ставлення до країни перебування, зв'язок з тією частиною населення, що залишається в рідній країні, переживання повернення в рідну країну як нової міграції, ймовірність поширення цього виду горювання на кілька поколінь.

Наслідком цього є виникнення цілого ряду синдромів:

- «синдром втрати», що супроводжується негативними відчуттями втрати землі, своїх близьких, роботи, соціального статусу, домашніх тварин або цінних сімейних реліквій, невпевненість та незнання, коли (і чи) зможе людина повернутися;

- «синдром втрати ідентичності», який призводить до втрати почуття приналежності, породжує відчуття ізоляції та самотності. Крім того, втрата звичаїв і традицій, які становлять частину ідентичності, може зруйнувати внутрішню єдність, здатність залишатись самим собою;

- «синдром провини», що містить відчуття провини та сорому за те, що людина ефективно рухається далі, коли її родичі, знайомі залишилися вдома, відчуття провини лише тому, що живе;

- «синдром вцілілого», відчуття провини через те, що людині вдалося вижити у складній ситуації, яку не змогли пережити решта. Часто «синдром вцілілого» відчувають люди, яких хтось врятував ціною власного життя (Прайтлер, 2022).

По-третє, переїзд до іншої країни та перебування в безпеці, на жаль, не зупиняє процес травматизації, а іноді навіть її посилює. У перші тижні більшість українців були зосереджені на задоволенні базових потреб, на адаптації до зовсім нових умов (житло, робота, школа, мова, документи тощо). Більшість в цей час переживають кризу вимушеної і

forced and inevitable psychological adaptation to a foreign socio-cultural and linguistic environment.

M. Slusarevsky and O. Blinova (2013) note that the ethnic self-awareness of a person in a foreign ethnic environment is usually under a continuous stress. The ethnic self-awareness of the majority of migrants suffers from a severe internal conflict: on the one hand, these people are acutely aware of their ethnic belonging, while on the other hand, they have lost the most important criteria for their ethnic self-identification: language, culture, and traditions.

In addition, the adaptation processes are accompanied by a substantial and significant «background» of the war in Ukraine. Ukrainians abroad are in a constant stream of news from the Internet, family and friends, the perception of which is affected by the territorial distance and the lack of an opportunity to objectively assess the situation.

Another significant risk factor behind trauma in and mental health of Ukrainians abroad is uncertainty. The uncertain situation in Ukraine («When will the war end?», «Will my house and work survive?», «How are my family and friends doing?», etc.) is aggravated by the uncertainty in the new country («How long will I be here?», «I don't know languages, how I will communicate?», «Where should I live and work?», «How to get new documents?», etc.).

As a result, the syndromes listed above can be supplemented by other syndromes and conditions (e.g., the «foreigner syndrome»), which include a whole range of negative emotional states and feelings (low self-esteem and self-confidence, inferiority complex, depression, homesickness, etc.).

According to our survey, after fleeing to a new country, Ukrainians experienced uncertainty (73.6%), homesickness (63.2%), self-doubt (58.6%), anxiety (55.2%), helplessness (51.7%), depression (47.1%), despair (44.8%), rejection of the new country (34.5%), apathy (35.6%), fear (29.9%), anger (26.4%), panic (23%), fits of temper (19.5%), and panic attacks (13.8%) (Table 2).

водночас неминучої психологічної адаптації в умовах чужого соціокультурного та мовного середовища.

М. Слюсаревський та О. Блінова (2013) вказують на те, що етнічна самосвідомість людини в чужому етнічному оточенні, як правило, перебуває в стані затяжного стресу. Етнічна самосвідомість більшої частини мігрантів потерпає від важкого внутрішнього конфлікту: з одного боку, ці люди гостро усвідомлюють свою етнічну належність, з іншого – значною мірою втратили найважливіші для них критерії етнічної самоідентифікації (мову, культуру, традиції).

Окрім того, ці адаптаційні процеси супроводжуються суттєвим та значущим «фоном» війни в Україні. Українці за кордоном перебувають в постійному інформаційному потоці новин з інтернету, від рідних та близьких, сприйняття яких «підсилюється» фізичною територіальною віддаленістю та відсутністю можливості об'єктивно оцінювати ситуацію.

Ще одним суттєвим фактором ризику щодо психічної травматизації та психічного здоров'я українців за кордоном є стан невизначеності, яка тут має певні особливості. До невизначеної ситуації в Україні («коли закінчиться війна», «чи вціліє моя хата, робота», «як там мої рідні та близькі» тощо) додається ситуація невизначеності в іншій країні («як довго мені тут бути», «я не знаю мови, як я буду спілкуватись», «де мені жити, працювати», «як і що робити з документами» тощо).

В результаті до низки перелічених вище синдромів додається ще ряд синдромів та криз, зокрема «синдром іноземця» тощо, які супроводжуються цілим спектром негативних емоційних станів та почуттів (зниження самооцінки, упевненості в собі, почуття малоцінності, комплекс «меншовартості», депресія, туга за домом тощо).

За результатами проведеного нами опитування серед українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни (N=158), після переїзду за кордон вони відчували невизначеність (73,6 %), бажання повернутися до дому (63,2 %), невпевненість в собі (58,6 %), тривогу (55,2 %), безпорадність (51,7 %), депресію (47,1 %), відчай (44,8 %), «неприйняття» іншої країни (34,5 %), апатію (35,6 %), страх (29,9 %), гнів (26,4 %), паніку (23 %), істеріку (19,5 %), панічні атаки (13,8 %) та інші (таблиця 2).

Thus, negative emotions and conditions are experienced by Ukrainians even during their stay in safety abroad, although the conditions' incidence has changed: uncertainty, homesickness, and self-doubt have moved up to the top of the incidence list, while anxiety, fear, and panic moved down and helplessness, depression, and despair moved up.

Our survey (N=158) found a pronounced *need for psychological help* among the Ukrainian war refugees: almost every second respondent (58.6%) would like to receive psychological help and almost every third respondent (29.9%) would rather receive it than not (Table 3).

As for the *psychological help types*, of those who wish to receive it, the vast majority noted counseling (individual, children, and family), more than a third of the respondents (38.5%) wanted to participate in psychological support groups (online and offline), and 33.3% of the respondents wanted to undergo a psychological training (Table 4).

Отже, як бачимо, відчуття негативних емоцій та станів не покидає українців і під час знаходження за кордоном, в безпеці. Змінюється лише їх ранжування. На перше місце виходять невизначеність, туга за домом та невпевненість в собі. Зменшились показники тривоги, страху, паніки. Але підвищились показники безпорадності, депресії, відчаю.

Що стосується *аналізу потреб українців*, що опинились в Німеччині внаслідок війни, щодо отримання психологічної допомоги, то, як видно із таблиці 3, аналіз результатів нашого опитування (N=158) показав, що більше половини опитаних (58,6 %) хотіли б отримувати психологічну допомогу і ще майже третина (29,9 %) відповіли на це запитання «скоріше так, ніж ні», тобто також відзначається досить виражена потреба в психологічній допомозі.

Що стосується *форм психологічної допомоги*, то із тих, хто бажає отримувати психологічну допомогу, переважна більшість відмітили психологічні консультації (для себе, для дітей, для всієї родини), понад третини опитаних (38,5%) зазначили бажання участі у психологічних групах підтримки (онлайн та офлайн), а 33,3 % респондентів – у психологічних тренінгах (таблиця 4).

Table 2

Psychological condition of Ukrainians after their migration to Germany
(% of the total number of the respondents)
Оцінка психологічного стану українців в Німеччині після переїзду за кордон
(у % від загальної кількості опитаних)

Psychological conditions / Вияви психологічного стану	%
Uncertainty / Невизначеність	73.6
Homesickness / Бажання повернутись до дому	63.2
Self-doubt / Невпевненість в собі	58.6
Anxiety / Тривога	55.2
Helplessness / Безпорадність	51.7
Depression / Депресія	47.1
Despair / Відчай	44.8
«Rejection of the new country» / «Неприйняття іншої країни»	34.5
Apathy / Апатія	35.6
Fear / Страх	29.9
Anger / Гнів	26.4
Panic / Паніка	23.0
Fits of temper / Істерика	19.5
Panic attacks / Панічні атаки	13.8

Table 3

Would you like to receive psychological help? (% of the total number of the respondents)
Чи хотіли б Ви отримувати психологічну допомогу?
(у % від загальної кількості опитаних)

Answers / Варіанти відповіді	%
Yes / Так, хотів би	58.6
Rather yes, than no / Скоріше так, ніж ні	29.9
Rather no, than yes / «Скоріше ні, ніж так»	4.7
No / Ні, не хотів би	1.6
Can't answer / Не можу визначитись	3.2

Table 4

What type of psychological help would you like to receive in Germany?
(% of the total number of the respondents)
Яку психологічну допомогу ви хотіли б отримувати, перебуваючи в Німеччині?
(у % від загальної кількості опитаних)

Types of psychological help / Види психологічної допомоги	%
Individual psychological counseling / Психологічні консультації для себе	67.8
Children counseling / Психологічні консультації для дітей	28.7
Family counseling / Психологічні консультації для всієї родини	17.2
Online psychological groups / Участь у психологічних групах онлайн	20.1
Offline psychological groups / Участь у психологічних групах офлайн	18.4
Psychological training / Участь у психологічних тренінгах	33.3
Social networks information / Інформаційне забезпечення через соціальні мережі	14.9

So, it can be concluded that, on the one hand, the objective condition of Ukrainian war refugees in Germany, and on the other hand, the refugees' subjective assessment of their mental condition determine the types, methods and directions of psychological help, which is the basis of the Concept's organizational and psychological component.

Next, we will discuss the results of the **third task** of our study, which is the organizational and psychological component of the Concept of the «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» project.

The Project's objective is to render psychologically support to Ukrainians during their forced migration abroad, to maintain their psychological health, as well as to help them find psychological resources for restoring a productive life in the conditions of war.

The Project's tasks:

1) To determine the content and directions of

Отже, підсумовуючи, зазначимо, що, з одного боку, об'єктивний стан українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни, а з іншого боку – їх суб'єктивна оцінка свого психічного стану, визначають форми, методи та напрями психологічної роботи, що і лягло в основу формування організаційно-психологічної складової Концепції.

Далі висвітлимо результати виконання **третього завдання**, а саме – проаналізуємо організаційно-психологічну складову Концепції проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині».

Мета проєкту – психологічно підтримати українців в складній ситуації вимушеної міграції за кордон, подбати про їх психологічне здоров'я, допомогти знайти психологічний ресурс для відновлення продуктивного життя в умовах війни.

Завдання проєкту:

1) Визначити зміст та напрями психологічної допомоги українцям, що

psychological help to Ukrainian war refugees in Germany;

2) To create a network of psychological help to Ukrainian war refugees in Germany;

3) To organize various types of psychological help to Ukrainian war refugees in Germany (short-, medium- and long-term);

4) To cooperate with German organizations in rendering psychological help to Ukrainian war refugees in Germany.

The Project's organizers:

- Malteser - PSU UKR 22 (Germany)
- G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Education Sciences of Ukraine (Laboratory of organizational and social psychology) (Ukraine)
- Ukrainian Association of Organizational and Work Psychologists (Ukraine)

The Head of the Project - Oksana Kredentser, PsyD, leading researcher of the Laboratory of organizational and social psychology at G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Education Sciences of Ukraine, a member of the Executive Directorate of the Ukrainian Association of Organizational and Work Psychologists.

The Project coordinator from the German side - Frank R. Waldschmidt, Associate Professor, psychotherapist, ICISF Instructor, Head of Mental Health Psychological Support (Malteser in NRW).

The Project's stages (Fig. 3).

The Project's first (Preparatory) stage included four sub-stages.

At the first sub-stage, the Project participants were introduced to each other, the Project and its concept were created. The Project's initiators were: Dr. Sophie von Preysing (Regional Director of Malteser in NRW), Frank C. Waldschmidt (Head of Psychosocial Services for Flood Victims of Malteser in NRW), Sergej Klimov (Head of the Educational Center of Malteser in NRW) and Oksana Kredentser (Leading Researcher of the Laboratory of Organizational and Social Psychology at G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Education Sciences of Ukraine).

At the second sub-stage, contacts were established between Malteser in NRW, Malteser International and G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Education Sciences of Ukraine and the Ukrainian Association of Organizational and Work Psychologists, represented by the Deputy Director

перебувають в Німеччині внаслідок війни.

2) Створити мережу психологічної допомоги українцям, що перебувають в Німеччині внаслідок війни.

3) Організувати та реалізувати різноманітні форми психологічної допомоги українцям, що перебувають в Німеччині внаслідок війни (в короткій, середній та дальній перспективі).

4) Встановити співпрацю з німецькими організаціями для кооперації щодо психологічної допомоги українцям, що перебувають в Німеччині внаслідок війни.

Організатори проєкту:

- Malteser - PSU UKR 22 (Німеччина).
- Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (лабораторія організаційної та соціальної психології) (Україна).

Керівник проєкту – Оксана Креденцер, докторка психологічних наук, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, членкиня Виконавчої дирекції Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці.

Координатор проєкту з німецької сторони - Frank C. Waldschmidt, доцент, психотерапевт, психотерапевт, інструктор ICISF, керівник відділу психологічного супроводу психічного здоров'я (Malteser in NRW).

Далі розглянемо основні ***етапи реалізації*** проєкту (рис. 3).

Перший етап проєкту «Підготовчий» передбачає реалізацію чотирьох підетапів.

На першому етапі відбулись власне знайомство, ініціація створення проєкту, створення концепції його розвитку. Основними ініціаторами створення проєкту є: Dr. Sophie von Preysing (регіональний директор Malteser in NRW), Frank C. Waldschmidt (керівник психосоціальної служби постраждалим від повені Malteser in NRW), Sergej Klimov (керівник освітнього центру Malteser in NRW) та Оксана Креденцер (провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України).

На другому підетапі були встановлені контакти між Malteser in NRW, Malteser International та Інститутом психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Українською Асоціацією організаційних психологів та психологів праці, в особі заступника

of the Institute and the President of the Association, Academician Ludmila Karamushka. Also, the short-, medium- and long-term cooperation plans were discussed.

директора Інституту та Президента Асоціації, академіка Людмили Карамушки. Обговорені плани співробітництва в короткій, середній та довгій стратегії.

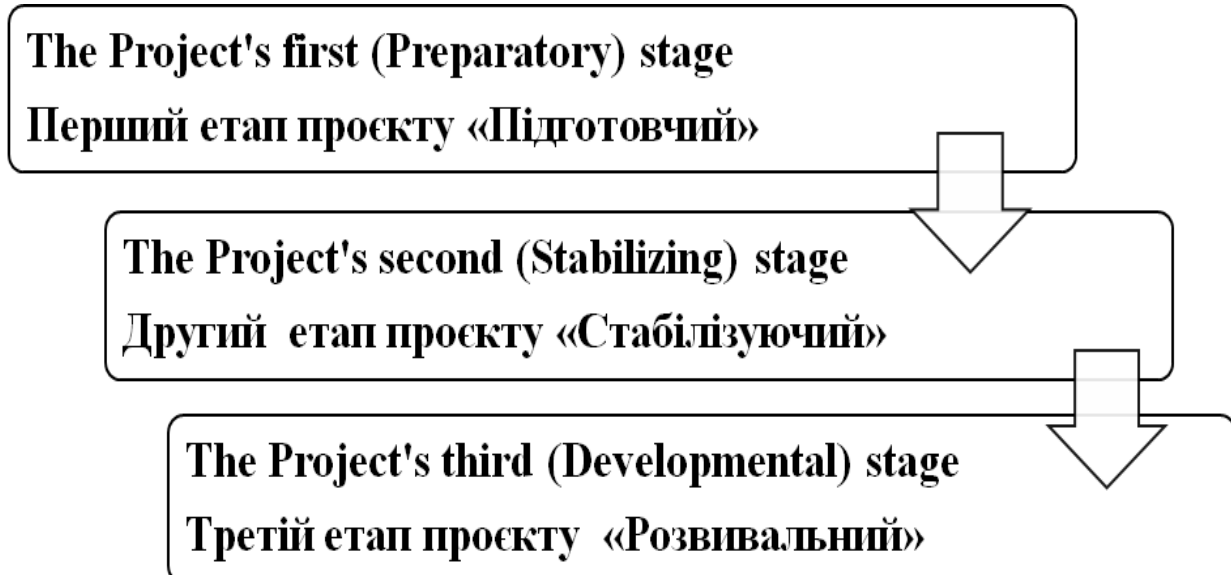


Fig. 3. The main stages of the project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» / Основні етапи реалізації проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині»

In addition, at this sub-stage, the Project's Facebook account was created and promoted among Ukrainians in Germany. It should be noted that this sub-stage will continue throughout the entire Project, because it involves not only advertising, but also the psycho-educational work. This platform hosts the main informational materials aimed to spread psychological knowledge among Ukrainians, develop their psychological culture, etc.

Another important step at this sub-stage was the creation of a team of psychologists, psychotherapists and psychiatrists to provide psychological help to Ukrainians in Germany. It was important to select specialists who would be able (1) to work with different age and social groups of Ukrainians, (2) to address personal and socio-psychological problems of different complexity and type, (3) to use different psychological paradigms and approaches in order to ensure rotation of clients, as well as (4) to provide a certain type of psychological help.

Також на цьому етапі було створено Facebook-акаунт проєкту, його просування серед українців в Німеччині та інформаційне наповнення. Зазначимо, що реалізація цього підетапу триватиме протягом часу реалізації всього проєкту, адже передбачає здійснення, окрім рекламної функції, також і психоедукаційної. Адже на цій платформі розміщуються основні інформаційні матеріали, що спрямовані на психологічну просвіту українців, підвищення їх психологічної культури тощо.

Ще одним важливим кроком на цьому етапі було створення команди фахівців-психологів, психотерапевтів та психіатрів для надання психологічної допомоги українцям в Німеччині. Досить важливим стало забезпечення фахівцями, які, по-перше, здатні працювати з різними віковими та соціальними категоріями українців, по-друге, працювати з різними за складністю та направленістю особистісними та соціально-психологічними проблемами, по-третє, для забезпечення психологічної кон'юнктури та можливої ротації клієнтів – працювати в різних психологічних парадигмах, підходах та напрямках, по-

The Project's second (Stabilizing) stage involved the use of the main work forms in rendering social and psychological support to Ukrainian war refugees in Germany.

The main tasks of this stage were to provide social and psychological support to Ukrainians, stabilize their emotional condition and maintain their mental health.

At this stage, we also built a procedural model of the Project participants' work, which provided for the regular distribution of the Project-related information, contacts, invitations, notifications, and the Project's functions, possibilities, conditions, etc. Then the requests from Ukrainians were received and analyzed, followed by decisions on appropriate types of help and suitable specialists. The last but not the least step in this process was organizational and psychological reporting for the purpose of analysis of services rendered, specialists' workload, work performed, as well as clients' problems, conditions and socio-demographic characteristics, etc.

In addition, at this stage, official contacts with German organizations were established and cooperation enlisted. These organizations included:

- medical institutions;
- children and adult educational organizations;
- social care and protection institutions;
- migration services;
- municipal administrations;
- charitable organizations that provided humanitarian and other assistance to the needy.

The Project's third (Developmental) stage was made up of the three sub-stages.

The first sub-stage included counseling, trainings, and educational programs for Ukrainians while in Germany and after their return to Ukraine to promote adaptation, vitality, resilience, stress management, etc.

At the second sub-stage, the Project psychologists took part in conferences, seminars, and round tables in order to share their experience in the Project and receive feedback. Besides, at this sub-stage, the Project psychologists took a special training to prepare them for work with Ukrainian war refugees and addressing different psychological issues in

четверте, бути орієнтованими на певну форму надання психологічної допомоги.

Другий етап проекту «Стабілізуючий» передбачав безпосередньо реалізацію основних форм роботи щодо соціально-психологічної підтримки українців, що опинились в Німеччині внаслідок війни.

Головні завдання цього етапу – надання соціально-психологічної підтримки українцям, стабілізація їхнього емоційного стану та забезпечення їхнього психічного здоров'я.

З цією метою на цьому етапі нами була також побудована процесуальна модель роботи учасників проекту, яка передбачає проходження таких кроків. По-перше, регулярне розповсюдження інформації, контактів, запрошень, повідомлень про діяльність проекту, про його функції, можливості, умови тощо. Другий крок – надходження запитів від українців. Далі – їх обробка та прийняття рішення щодо форми допомоги, яка їм підходить, підбір відповідного фахівця. І завершальним та не менш важливим кроком в цьому процесі є ведення організаційно-психологічної звітності з метою аналізу та динаміки роботи, завантаженості працівників, обсягів проведеної роботи, проблем та станів клієнтів, їх соціально-демографічні характеристики тощо.

Основні форми та методи роботи, за допомогою яких реалізуються його завдання, будуть описані нижче.

Важливою складовою цього етапу є встановлення офіційних контактів та налагодження співпраці з німецькими організаціями, що дотичні до забезпечення життєдіяльності українців в Німеччині та зацікавлені у їх підтримці. Це такі категорії організацій: медичні установи; освітні організації для дітей та дорослих; установи соціального захисту та забезпечення; міграційні служби; адміністрації міст; благодійні організації, які здійснюють гуманітарну та інші види допомоги постраждалим людям.

Третій етап проекту «Розвивальний» передбачає реалізацію трьох підетапів.

По-перше, проведення консультацій, тренінгів, реалізація навчальних програм для українців в Німеччині та після їх повернення в Україну щодо розвитку адаптаційних ресурсів, життєстійкості, резильєнтності, стрес-менеджменту тощо.

По-друге, участь психологів проекту у конференціях, семінарах, круглих столах з метою представлення досвіду роботи в проекті,

wartime conditions. Also, volunteer psychologists took part in mutual support groups, professional support groups, and supervision groups.

The third sub-stage was devoted to writing journal articles, conference presentations, abstracts and internet posts covering the Project's results.

The *final part of the organizational component* of the Project's Concept, which concerned the main *directions, forms and methods of social and psychological support of Ukrainians in Germany*.

An important form of socio-psychological support for Ukrainians in Germany during the war was psychoeducation, which aimed to spread psychological knowledge, promote psychological culture, and develop war-relevant first-self-help skills among Ukrainians. Psychoeducation under the project was carried out in several ways: providing psychological information by means of social networks, distributing printed information, as well as holding small lectures and discussion, and making presentations at various events and meetings organized in Germany for Ukrainians.

The Project also focused on giving psychological support for Ukrainians in Germany using indirect psychological methods, which was done through the volunteer psychologists' participation in various social events organized in Germany for Ukrainians as well as by holding hobby groups for Ukrainians' recreation and socializing.

One of the most powerful and desirable forms of psychological help was individual psychological counseling (women, men, family, children). Counseling was provided both on a short-term and long-term basis.

Another popular form of social and psychological support for Ukrainians in Germany was psychological support groups, which is a classic work form, although it has certain organizational limitations (territorial location, etc.).

An affordable alternative to this work form is online psychological support groups, which has the following advantages.

1) Online work is quite welcome because Ukrainians reside in different places all over

обміну досвідом, отримання зворотного зв'язку. Важливим завданням цього підетапу є здійснення професійної підготовки психологів щодо роботи з українцями за кордоном та інших важливих психологічних проблем в умовах війни. А також участь психологів-волонтерів у професійних групах взаємопідтримки, професійної підтримки та супервізійних групах.

По-третє, підготовка статей, тез доповідей, інтернет-дописів з матеріалами результатів реалізації проєкту та їх оприлюднення в наукових та науково-популярних виданнях, засобах масової інформації тощо.

І наприкінці розглянемо останню частину організаційної складової Концепції проєкту, яка стосується *основних напрямів, форм та методів соціально-психологічної підтримки українців в Німеччині*.

Однією із важливих форм соціально-психологічної підтримки українців в Німеччині в умовах війни є психоедукація, яка здійснюється з метою психологічної просвіти, підвищення психологічної культури, оволодіння необхідними в умовах війни знаннями щодо первинної самодопомоги. Психоедукація в межах проєкту здійснюється декількома шляхами. Насамперед, через надання психологічної інформації за допомогою соціальних мереж, шляхом розповсюдження друкованої інформації, а також шляхом проведення невеличких лекцій, бесід, повідомлень на різноманітних заходах, зустрічах, що організовуються в Німеччині для українців.

Ще одним напрямом роботи проєкту є здійснення психологічної підтримки українців в Німеччині через непрямі психологічні методи. Ця допомога здійснюється шляхом участі психологів-волонтерів проєкту у різноманітних соціальних заходах, що влаштовуються в Німеччині для українців. А також – організація та проведення «хобі-груп» для розвантаження, проведення вільного часу, спілкування українців тощо.

Однією із найпотужніших та затребуваних форм психологічної допомоги є проведення індивідуальних психологічних консультацій для різних категорій (жінкам та чоловікам, сім'ям, дітям). Здійснення консультацій відбувається як на короткочасній, так і на тривалій основі.

Ще одним суттєвим напрямом соціально-психологічної підтримки українців в Німеччині є робота груп психологічної підтримки. Ця форма є досить класичною і

Germany and very often do not have the opportunity to get to a certain location. The Internet in Germany is publicly available and all Ukrainians have an access to mobile Internet.

2) Many psychologists who work with Ukrainians abroad note the Ukrainian refugees' low readiness for individual counseling and psychotherapy. Our experience shows that, on the one hand, Ukrainians have a rather low psychological culture, low reflexivity, emotional intelligence, and body perception, etc. On the other hand, they are unaware of the psychological character of their problems, because war, property and human losses, and failure to satisfy primary needs in another country (housing, food, clothing), etc. are seemingly non-psychological problems.

3) Very often, when people have different, and even opposite, views on a situation in the country and use different behaviors (e.g., whether to leave the country or stay in it, etc.), group homogeneity is an important psychotherapeutic factor. In our case, Ukrainian women who fled to Germany found themselves in approximately similar conditions, were on the same wavelength and faced similar problems.

4) The nature of group work in such conditions, in our opinion, is quite therapeutic, because it facilitates solving communication problems faced in the new country. Group work expands the circle of friends, allows testing and practicing new communication skills and behaviors, increases participants' self-esteem and self-confidence, and allows them to express their emotions more freely. And most importantly, group work contributes to overcoming the barrier «I don't need anything» and accelerates the adaptation to new living conditions.

Conclusions. The concept of the project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» consists of the psychological and organizational components. The Concept's psychological component deals with the psychological characteristics and needs of and the main psychological problems faced by Ukrainian war refugees in Germany. The Concept's organizational component is about the Project's goals, objectives, organizers, main stages, and basic work forms and methods.

водночас дуже ефективною. Однак вона має певні організаційні обмеження (місце проведення, територіальне розміщення тощо).

Доступною альтернативою цьому напряму є онлайн-групи психологічної підтримки.

Така форма роботи має ряд суттєвих переваг.

По-перше, онлайн – доступна форма роботи для цієї категорії. Українці за кордоном розкидані по різних містах та дуже часто не мають можливості добиратися до певного місця (не знають як, на чому, дуже далеко тощо). До того ж, інтернет в Німеччині загальнодоступний. Та й всі українці мали змогу отримати мобільний безлімітний інтернет.

По-друге, досвід роботи багатьох психологів з українцями за кордоном показує зовсім невисоку їхню готовність до індивідуальної консультативної та психотерапевтичної роботи. Наш досвід психологічної роботи з біженцями показує, що, з одного боку, можна відмітити все ще досить низьку психологічну культуру українців, досить низький рівень рефлексії, емоційного інтелекту, відчуття свого тіла тощо. З іншого боку – неусвідомленість наявності саме психологічних проблем в цій ситуації. Адже на поверхні лежать начебто «непсихологічні» проблеми: війна, майнові та людські втрати, відсутність в іншій країні можливості задовольнити свої звичні первинні потреби (звичне житло, харчування, одяг) тощо.

По-третє, дуже часто, коли в суспільстві існують протилежні (а іноді діаметрально протилежні) погляди на ситуацію в країні, різні форми поведінки людей (наприклад, виїжджати з країни чи ні тощо), важливим «психотерапевтичним» фактором є гомогенність (однорідність) групи. У нашому випадку – це жінки, що виїхали в Німеччину з України внаслідок війни. Вони знаходяться в приблизно однакових умовах, розуміють одна одну, розділяють спільні проблеми.

По-четверте, сам формат групової роботи в таких умовах, на наш погляд, є досить терапевтичним. Адже з її допомогою набагато легше вирішуються питання комунікації у новому соціумі. Під час занять у групі розширюється коло спілкування, відпрацьовуються і перевіряються нові навички комунікативної поведінки, відбуваються зміни мислення у бік підвищення самооцінки, впевненості в собі та свободи вираження емоцій. А головне – це сприяє долаю бар'єра «мені нічого не треба» та більш швидкій адаптації до

The project «Social and psychological support of Ukrainians in Germany» will contribute to maintaining the mental health of Ukrainians in Germany and establishing cooperation between Ukrainian and German mental health specialists.

Our further research may focus on the analysis of the results of an empirical study on the ways of and factors in promoting mental health of Ukrainians in Germany as well as on the development of the Ukrainian war refugees' mental health promotion technologies.

абсолютно нових умов життя.

Висновки. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» складається з двох складових: змістовно-психологічної та організаційно-психологічної. Змістовно-психологічна складова передбачає визначення: психологічних особливостей українців, що опинились в Німеччині внаслідок війни; основних психологічних проблем та потреб українців, що опинились в Німеччині внаслідок війни, щодо отримання психологічної допомоги. Організаційно-психологічна складова Концепції передбачає визначення: мети та завдань проєкту; організаторів проєкту; основних етапів розвитку; основних форм та методів роботи.

Реалізація проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині» сприятиме забезпеченню психічного здоров'я українців в Німеччині та налагодженню співробітництва між українськими та німецькими фахівцями в сфері психічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в аналізі результатів емпіричного дослідження, що стосується рівня та чинників забезпечення психічного здоров'я українців в Німеччині, в розробці та впровадженні технологій забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині внаслідок війни.

References

1. Karamushka, L., Kredentser, O., Tereschenko, K., Lagodzinska, V., Ivkin, V., & Kovalchuk, O. (2022). Osoblyvosti psykhnichnogo zdorovya personalu osvitenikh ta naukovykh organizatsii v umovakh viiny [Features of the mental health of the staff of educational and research organizations in the conditions of war]. *Organizatsiina psykhnologia. Ekonomichna psykhnologia*, 1(25), 62-74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7> [In Ukrainian]
2. Interfaks-Ukraina. <https://interfax.com.ua/news/general/862598.html> [In Ukrainian]
3. Kokun, O. M., Agayev, N. A., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2015). *Osnovy psykhnologichnoi dopomogy viiskovosluzhbovtshym v umovakh boiovykh dii*: Metodichnyi posibnyk [Basics of psychological help to military personnel in combat conditions: manual]. NDTs GP ZSU [In Ukrainian]
4. Kolli-Shamne A. V., & Startseva V. (2022) Google-forma yak instrument doslidzhennya sotsialno-psykhologichnykh problem ukrainsiv – vymushenykh migrantiv u pershi misyatsi viiny 2022 roku [Google-form as a tool for researching socio-psychological problems of Ukrainians - forced migrants in the first months of the 2022 war.]. *Zbirnyk materialiv Vseukrainskoi mizhdystsyplinarnoi nauково-praktychnoi konferentsii «Transformatsiini protsesy v umovakh viiny ta pislyavoyennogo periodu»* (Chernigiv, June 10, 2022), 234-237. [In Ukrainian]
5. Levandovski, K. M. (2022). Tymchasovi zakhyt ta status bizhentsya v konteksti ukrainskoi kryzy [Temporary protection and refugee status in the context of the Ukrainian crisis]. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnogo humanitarnogo universytetu*, 55, 88-93. [In Ukrainian]
6. Pyankivska, L. (2022). Vplyv naslidkiv viiny na psykhnichne zdorovya lyudyny: oglyad zarubizhnykh doslidzen [The impact of war on mental health: a review of foreign studies]. *Zbirnyk naukovykh prats «SCIENTIA»*, (April 1, 2022; Krakow, Poland), 79–81. <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/37> [In Ukrainian]
7. Praitle, B. (2022). *Na yikhnomu botsi. Psykhosotsialna robota z travmovanymy bizhentsyamy* [On their side. Psychosocial work with traumatized refugees.]. VNTL-Klasyka. [In Ukrainian]
8. Slyusarevskiy, M. M., & Blinova, O. Ye. (2013). *Psykhnologia migratsii: navchalnyi posibnyk* [Psychology of migration: a study guide]. Kirovograd. [In Ukrainian]

9. Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late, *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2), <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2104009>
10. Bogic, M., Njoku, A., & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*, 15(29) <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>
11. Dutra, L., Grubbs, K., Greene, C., Trego, L., McCartin, T., Kloezeman K., & Morland, L. (2010). Women at War: Implications for Mental Health, *Journal of Trauma & Dissociation*, 12(1), 25-37, <https://doi.org/10.1080/15299732.2010.496141>
12. Hamburger, A., Hancheva, C., Özcürümez, S., Scher, C., Stankovic, B., & Tutnjevic, S. (Eds.). (2018). *Forced migration and social trauma: Interdisciplinary perspectives*. Routledge.
13. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Delton, Y., Arefniya, S. V., Paskevskaya, I. A. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiad Lek.* 75(8 pt 1), 1854-1860. <https://doi.org/10.36740/WLek202208107>. PMID: 36089869.
14. Kastrup, M. C. (2006). Mental health consequences of war: gender specific issues. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 33-34.
15. Murthy, R.S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 25-30.
16. Rozanov, V. et al. (2019). Mental Health Consequences of War Conflicts. In: Javed, A., Fountoulakis, K. (Eds.) *Advances in Psychiatry*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-70554-5_17
17. Summerfield, D. (2000). War and mental health: a brief overview. *BMJ (Clinical research ed.)*, 321(7255), 232-235. <https://doi.org/10.1136/bmj.321.7255.232>
18. World Health Organization (2001). *World health report 2001 - Mental health: new understanding, new hope*. Geneva.

Література

1. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терешенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (25), 62-74. Відновлено з <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
2. Інтерфакс-Україна. Retrieved from <https://interfax.com.ua/news/general/862598.html>
3. Кокун, О.М., Агаєв, Н.А., Пішко, І.О., & Лозінська, Н.С. (2015). *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ
4. Коллі-Шамне, А. В., & Старцева, В. (2022). Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. *Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції «Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду»* (м. Чернігів, 10 червня 2022 р.), 234-237.
5. Левандовські, К. М. (2022). Тимчасовий захист та статус біженця в контексті української кризи. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*, 55, 88-93.
6. П'янківська, Л. (2022). Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. *Збірник наукових праць «SCIENTIA»*, (1 квітня 2022 р.; Краків, Польща), 79-81. Retrieved from <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/37>
7. Прайтлер Б. (2022). *На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями.*: Пер з нім. Львів: ВНТЛ-Класика.
8. Слюсаревський, М. М., & Блінова, О. Є. (2013). *Психологія міграції: навчальний посібник*. Кіровоград.
9. Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late, *European Journal of Psychotraumatology*, 13:2, DOI: 10.1080/20008066.2022.2104009
10. Bogic, M., Njoku, A. & Priebe, S. (2015). Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*, 15, 29. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s12914-015-0064-9>
11. Dutra, L., Grubbs, K., Greene, C., Trego, L., McCartin, T., Kloezeman, K., & Morland, L. (2010). Women at War: Implications for Mental Health, *Journal of Trauma & Dissociation*, 12:1, 25-37, DOI: 10.1080/15299732.2010.496141
12. Hamburger, A., Hancheva, C., Özcürümez, S., Scher, C., Stankovic, B., & Tutnjevic, S. (Eds.). (2018). *Forced migration and social trauma: Interdisciplinary perspectives*. London. New York: Routledge.
13. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., Paskevskaya, I.A. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiad Lek.* 75(8 pt 1), 1854-1860. doi: 10.36740/WLek202208107. PMID: 36089869.
14. Kastrup, M. C. (2006). Mental health consequences of war: gender specific issues. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 33-34.
15. Murthy, R.S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 5(1), 25-30.
16. Rozanov, V. et al. (2019). Mental Health Consequences of War Conflicts. In: Javed, A., Fountoulakis, K. (Eds.) *Advances in Psychiatry*. Springer, Cham. Retrieved from https://doi.org/10.1007/978-3-319-70554-5_17
17. Summerfield, D. (2000). War and mental health: a brief overview. *BMJ (Clinical research ed.)*, 321(7255), 232-235. Retrieved from <https://doi.org/10.1136/bmj.321.7255.232>
18. World Health Organization (2001). *World health report 2001 - Mental health: new understanding, new hope*. Geneva.

Information about the authors

Kredentser, Oksana V., Dr., Assoc. Prof., leading researcher, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostyuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Креденцер Оксана Валеріївна, докторка психологічних наук, доцентка, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4119-190X>

E-mail: okred278@gmail.com

Karamushka, Liudmyla M., Academician of the NAES of Ukraine, Dr., Prof., Head, laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostyuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Карамушка Людмила Миколаївна, дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, Україна.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

E-mail: LKARAMA01@gmail.com

Waldschmidt, Frank, sociologist, theologian, psychotherapist, ICISF Instructor, Head of Mental Health Psychological Support, Malteser NRW, Cologne, Germany

Вальдшмідт Франк Р., соціолог, теолог, психотерапевт, інструктор ICISF, керівник відділу психологічного супроводу психічного здоров'я, Malteser NRW, Кельн, Німеччина

E-mail: frank.waldschmidt@malteser.org

Klimov, Sergej, Dipl. Ing., Deputy Head of Malteser Education Center Euregio, Aachen, Germany

Клімов Сергій, дипломований інженер, заступник керівника освітнього центру Malteser Euregio, Аахен, Німеччина

E-mail: sergej.klimov@malteser.org

Отримано 3 жовтня 2022 р.
Рецензовано 10 жовтня 2022 р.
Прийнято 14 жовтня 2022 р.