

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Сумський державний університет  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра журналістики та філології

«До захисту допущено»  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ В. О. Садівничий  
\_\_\_\_\_ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**  
зі спеціальності 061 Журналістика  
освітньо-професійної програми Журналістика на тему

**УКРАЇНЦІ ЗА КОРДОНОМ: СЕРІЯ МАТЕРІАЛІВ У ФОРМАТІ  
СТОРИТЕЛІНГУ**

**Ukrainians abroad: a series of materials in storytelling format**

Здобувачка групи ЖТз-91с Ляшенко Людмила Сергіївна

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання  
на відповідне джерело.

Ляшенко Людмила Сергіївна

Керівник: Гаврилюк Інна Леонідівна, доцент кафедри журналістики та  
філології

Співкерівник: Коломієць Ніна Вадимівна, журналістка ПрАТ «Телеканал  
Інтер»

Суми 2023

Ляшенко Л. С. Україні за кордоном: серія матеріалів у форматі сторітелінгу [Текст] : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня «бакалавр» ; спец. 061 – журналістика / Л. С. Ляшенко ; наук. керівник І.Л.Гаврилюк. Суми : СумДУ, 2023. 58 с.

Робота присвячена висвітленню питання проблем українських біженців, які були змушені покинути рідну країну, шукаючи притулок за кордоном через повномасштабну війну, яку розв'язала росія проти України. Створено серію з трьох матеріалів, об'єднаних вищезазначеною тематикою та представлених у жанрі сторітелінгу, що якнайкраще дає можливість показати проблему крізь призму долі конкретних людей.

Бакалаврська робота викладена на 53 сторінках: містить вступ, пояснювальну записку, два розділи (перший з яких розділено на три підрозділи, другий – на чотири), список використаних джерел, авторський доробок та висновки.

*Ключові слова: біженці, війна, інтерв'ю, українці за кордоном, сторітелінг, Україна.*

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....	6
1. Обґрунтування інформаційного продукту .....	6
1.1 Опис практичної проблеми, що розв'язується у кваліфікаційній роботі.....	6
1.2 Аналіз матеріалів конкурентів .....	7
1.3 Обґрунтування методики та обраної концепції, на яких ґрунтується робота .....	10
2. Специфікація виконаної роботи.....	12
2.1 Авторська ідея.....	12
2.2 Інформаційний привід та цільова аудиторія .....	13
2.3 Прогнозовані результати втілення матеріалів.....	14
2.4 Аналіз представлених матеріалів.....	15
II. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	23
III. АВТОРСЬКИЙ ДОРОБОК.....	25
ВИСНОВКИ.....	56

## ВСТУП

Питання українських біженців за кордоном є актуальною темою останніх років. Війна в Україні змусила тисячі людей залишити свої домівки та шукати притулку в інших країнах. Історії біженців багатогранні – від розповідей про виживання та страх, до оповідей про стійкість й особистісний розвиток. У цьому контексті найкращим журналістським жанром задля розкриття вищезазначеної тематики, на нашу думку, є сторітелінг.

Сторітелінг був невід’ємною частиною людського спілкування з самого початку цивілізації. Він здатний захопити аудиторію, викликати емоції та переконливо передати складні ідеї. У сфері журналістики сторітелінг досі має контроверсійну «репутацію», адже займає тонку позицію, перебуваючи на межі літератури й, власне, журналістського підходу. Проте саме матеріали в жанрі сторітелінгу дозволяють досягати таких цілей, як забезпечення глибшого розуміння людського досвіду та спонукання до зворотного емоційного зв’язку.

В одному із перших «підручників зі сторітелінгу», «Поетиці» Аристотеля [1], згадується таке поняття, як «анагноризм», або «момент упізнання», під час якого реципієнт сповна переживає певну подію завдяки відчуттю близькості та причетності до неї. Людям притаманно відчувати досвід та емоції інших, адже ми є емпатичними істотами. Щодо цього влучно висловився Доктор Норман Дойдж: «Усі світові культури вигадували історії, щоб допомогти людям давати ради хаосу, у який ми потрапляємо з моменту народження. Цей хаос — це все, що нам невідомо, будь-яка незвідана територія, яку нам треба обійти».

Власне, *кваліфікаційна робота має на меті* висвітлити проблеми українців, які вимушено виїхали за кордон, у жанрі сторітелінгу. Основні характеристики цього жанру, такі як вільна структура оповіді, розвиток

персонажів і використання особистих історій, допомагають висвітлювати досвід головних героїв у переконливий спосіб, що викликає емоційний зворотний зв'язок від реципієнтів.

*Завдання дипломної роботи:*

- обґрунтувати необхідність інформаційного продукту, зокрема сформулювати практичне завдання роботи, провести аналіз матеріалів конкурентів щодо вищезазначеної тематики, розкрити цілі матеріалів та методи їх створення;
- описати специфікацію інформаційного доробку — авторський задум, інформаційний привід та цільову аудиторію, а також окреслити прогнозовані результати публікацій;
- створити інформаційний продукт.

*Практичне значення роботи полягає у* можливості використання представленого творчого доробку під час навчання студентів-журналістів, зокрема під час вивчення дисциплін «Проблематика медіа», «Сторітелінг». Також практична цінність роботи полягає в актуальності висвітленої теми, адже головна мета — ознайомити якомога більшу кількість реципієнтів із ключовими засадами життя українців за кордоном, які вимушено покинули Україну через війну.

# I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

## 1. Обґрунтування інформаційного продукту

### 1.1 Опис практичної проблеми, що розв'язується у кваліфікаційній роботі

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі — висвітленню життя українських біженців за кордоном, які були змушені покинути рідну країну й шукати притулку поза межами рідної України через війну, яку розв'язала росія.

Питання біженців є складною темою в багатьох базових життєвих аспектах. Адже вони щодня стикаються з численними викликами та проблемами:

- Відсутність або мінімальна кількість засобів до існування, майна та соціальних зв'язків; труднощі в доступі до базових послуг: житло, медичне обслуговування та освіта.
- Юридичні та адміністративні проблеми, що можуть включати навігацію складними імміграційними системами, мовні бар'єри, відсутність юридичного представництва та невизначеність правового статусу.
- Дискримінація та стигматизація: українські біженці за кордоном можуть зіткнутися з дискримінацією, упередженням та стигматизацією на основі своєї національності, етнічного походження чи статусу біженця. Це може проявлятися в різних формах, таких як соціальна ізоляція, ксенофобія, расизм і негативні стереотипи, які можуть ще більше маргіналізувати та ізолювати їх, впливаючи на психічне здоров'я, соціальну інтеграцію та добробут.
- Обмежений доступ до інформації та підтримки: українські біженці за кордоном можуть зіткнутися з проблемами доступу до точної та

своєчасної інформації про свої права, доступні послуги та можливості для переселення чи добровільної репатріації. Вони також можуть зіткнутися з труднощами в доступі до відповідних систем підтримки, включаючи соціальну, психологічну та юридичну підтримку, що може вплинути на їх здатність долати труднощі, з якими вони стикаються як біженці.

- Комунікаційні та мовні бар'єри, що впливає на здатність отримати доступ до інформації, послуг та можливостей, а також може перешкоджати соціальній інтеграції.
- Пригнічений емоційний стан, що пов'язаний із невизначеним майбутнім, зокрема з перспективами повернення, переселення чи інтеграції в країни, які приймають їх. Ця невизначеність може створювати занепокоєння, стрес і труднощі в плануванні довгострокового життя та засобів до існування.

Розв'язання цих проблем потребує комплексних і багатогранних зусиль з боку різних зацікавлених сторін, включаючи уряди, міжнародні організації, громадянське суспільство, медіа та місцеві громади. Це вимагає ефективної політики, міцної правової бази, точного та всеосяжного висвітлення в медіа, доступу до інформації та підтримки, мовної та культурної чутливості, а також зусиль для боротьби з дискримінацією та стигмою.

## **1.2 Аналіз матеріалів конкурентів**

У медіа, українських та закордонних, регулярно з'являються матеріали, присвячені темі українського біженства. Ці матеріали різні за жанрами, стилем, характером й посланнями; вони мають різні інформаційні приводи та різні способи подання інформації, однак об'єднані глобально однією проблемою – українські біженці за кордоном.

Матеріали на вищезазначену тематику можна згрупувати у дві категорії: суто новинні, аналітичні й матеріали, яким притаманні елементи інтерв'ю та сторітелінгу, – такі, в яких крізь призму однієї чи кількох особистих історій відображається якась спільна для багатьох вимушених переселенців проблема.

До категорії новинних та аналітичних матеріалів на тему українського біженства можна віднести такі:

- Де і за якими програмами приймають українських біженців: чому одні їдуть, а інші повертаються (*Інтернет-видання Радіо Свобода*. 15/06/2022. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/bizhentsi-krayiny-yaki-pryumayut-prohramy/31899566.html>)
- Як повернути українських біженців додому, — дослідження (*Інтернет-видання TEXTY.org.ua*. 20/03/2023. URL: <https://texty.org.ua/fragments/109236/yak-povernuty-ukrayinskyh-bizhenciv-dodomu-stymuly-ta-rekomendaciyi/>)

До матеріалів, що освітлюють тему біженців за кордоном у форматі інтерв'ю та сторітелінгу, можна віднести:

- Серію відеоінтерв'ю з українками, які перебувають у найрізноманітніших країнах світу — починаючи від Польщі, Німеччини та Чехії, закінчуючи Португалією та США (*УкрЮТубПроект*. 2022. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=cMk1-B-jgXU&list=PLEgDkHjKcR6S8s4mBbiE6-rjb-QvnZP\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=cMk1-B-jgXU&list=PLEgDkHjKcR6S8s4mBbiE6-rjb-QvnZP_I))
- «Від розповідей маріупольців був шок». Блогерка з України – про допомогу біженцям у Фінляндії (*Інтернет-видання Радіо Свобода*. 03/05/2022. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/novyny-pryazovya-finlyandiya-bizhentsi-ukrayina-viyna-rosiya/31830814.html>)

Матеріал «Де і за якими програмами приймають українських біженців: чому одні їдуть, а інші повертаються» належить до аналітичних:



базується на статистичних даних, вибірках та коментарях експертів. Основу складають документи ООН, ЮНІСЕФ та посилання на закони Європи й світу. У матеріалі висвітлюються проблеми, з якими стикаються українські біженці за кордоном, що виїхали з України внаслідок широкомасштабної війни росії проти України.

Матеріал «Як повернути українських біженців додому» також має аналітичний характер. Журналісти в листопаді–грудні 2022 року провели опитування 1003 респондентів. На основі статистичних та аналітичних даних створено матеріал, з якого реципієнт має змогу дізнатися таке: половина українців, які залишили країну, — діти, а більшість дорослих біженців — жінки у віці 35–49 років. Найбільше українських біженців приймає Польща (38%), далі йдуть Німеччина (20%), Чехія (12%) та Італія (6%). Вид і розмір допомоги, доступної для біженців, різняться в цих країнах: Німеччина пропонує щомісячну допомогу по безробіттю, допомогу на дітей і субсидії на оренду житла, тоді як Польща надає лише допомогу на дітей, а Чехія та Італія пропонують одноразову допомогу або щомісячну допомогу на обмежений період.

Проект відеоінтерв'ю з українками, які перебувають у різних країнах світу, належить авторству Євгена Синельникова. Наразі зібрано більше ніж 30 інтерв'ю. Автор проекту, перебуваючи в Україні, знаходить у різних країнах світу журналістів, які шукають героїв та записують дуже різні історії жінок про вимушену міграцію, адаптацію, про економічні, матеріальні та моральні складнощі тієї чи тієї країни.

Кожен матеріал побудовано на основі такого жанру журналістики, як інтерв'ю у форматі сторітелінгу. У кадрі не з'являється журналіст, глядач не чує запитань — лише сприймає інформацію у форматі розповіді від першої особи.

Матеріал «Від розповідей мариупольців був шок». Блогерка з України — про допомогу біженцям у Фінляндії» написано у форматі класичного

інтерв'ю — запитання-відповідь. Героїня інтерв'ю — українка, яка переїхала у Фінляндію вже 9 років тому й з початком повномасштабного вторгнення допомагає українським біженцям. Крізь призму історії головної героїні реципієнт має змогу дізнатися про певні проблеми біженців за кордоном, зокрема у Фінляндії. У матеріалі йдеться про українку Юлію Бондарчук, яка надала підтримку українським біженцям у Фінляндії, разом із чоловіком та небайдужими фінами організувавши Центр допомоги.

Аналіз матеріалів конкурентів — це насамперед можливість заглибитись у тему й зрозуміти, які аспекти життя українців за кордоном висвітлюються, у яких жанрах створюються матеріали та на яких платформах публікується інформація. Провівши таке дослідження, я можу зробити висновок, що найбільше матеріалів у цій тематиці — класичні інтерв'ю, а форми подання абсолютно різні: від текстових форматів, до відео. У контексті моїх інформаційних матеріалів проведений аналіз відіграв таку роль: я зрозуміла, що розмови з героями — найоптимальніший спосіб збору інформації, а її подання в жанрі сторітелінгу може викликати набагато більше зворотного зв'язку в аудиторії, ніж «сухе» подання фактів.

### **1.3 Обґрунтування методики та обраної концепції, на яких ґрунтується робота**

Сторітелінг є ефективним способом висвітлення проблем українських біженців за кордоном із кількох причин:

- Подання інформації у формі розповіді від першої особи створює особистий зв'язок між співрозмовником й аудиторією. Ділячись власним досвідом і поглядами, людина викликає емоції та співчуття

в реципієнта, допомагає зрозуміти виклики та труднощі, з якими стикається як вимушений переселенець за кордоном.

- Така концепція дозволяє герою інтерв'ю поділитися своєю історією власними словами, передаючи думки, почуття та досвід в автентичний та доступний спосіб. Це може допомогти зрозуміти реальну суть ситуації, з якою стикаються українські біженці за кордоном, дати справжнє розуміння їхнього життя.
- Створення контексту для розуміння аудиторією ширших соціальних, політичних і культурних аспектів проблеми. Ділячись своєю історією, респондент може пролити світло на складнощі та нюанси викликів, з якими стикаються біженці, як-от подолання мовних бар'єрів, культурні відмінності та пошук підтримки в чужій країні.

Загалом сторітелінг є потужним засобом висвітлення проблем українських біженців за кордоном, створює особистий зв'язок між героєм та реципієнтом, передає автентичність, забезпечує контекстуалізацію, підвищує обізнаність аудиторії. Це дозволяє героєві поділитися своєю історією в переконливий і вражаючий спосіб, а журналісту — висвітлити глобальні проблеми крізь призму індивідуальних особистісних історій.

## 2. Специфікація виконаної роботи

### 2.1 Авторська ідея

Авторська ідея циклу матеріалів на тему «Українці за кордоном» полягає в тому, щоб висвітлити виклики та проблеми, з якими стикаються українські біженці, які були змушені покинути батьківщину через війну росії проти України. Як автор серії матеріалів прагнула забезпечити комплексне та глибоке висвітлення критичних питань, з якими стикаються українці під час переселення, зокрема зміни їхнього життя, стосунків у сім'ї та адаптації у новій громаді.

Серія матеріалів охоплює різні аспекти, пов'язані з долею українських біженців за кордоном. У них розглядаються правові, соціальні, економічні та психологічні проблеми, з якими стикаються українські біженці, а також проблеми з правами людини та дискримінацію у країнах, що приймають у себе вищезазначену категорію.

Підхід до написання матеріалів передбачає збір особистих розповідей українських біженців з різним соціальним, віковим, фінансовим, моральним станом. У матеріалах також порушується тема політики та практики країн, що приймають у себе таку категорію, щодо українських біженців, зокрема їхній доступ до базових послуг, таких як охорона здоров'я, освіта та працевлаштування, а також можливості та перешкоди, з якими вони стикаються під час інтеграції у нові спільноти.

Окрім висвітлення проблем, з якими стикаються українські біженці за кордоном, метою написання матеріалів також є підкреслення стійкості, мужності українців.

Загалом авторська ідея циклу матеріалів полягає у дослідженні викликів, з якими стикаються українці у чужих країнах, а також у культивуванні розуміння їхнього становища серед широкої аудиторії. За

допомогою цих матеріалів я прагнула підвищити обізнаність, сприяти діалогу та виступати за права та добробут українських біженців у всьому світі.

## **2.2 Інформаційний привід та цільова аудиторія**

Інформаційним приводом для написання серії матеріалів на тему «Українці за кордоном» став передусім початок повномасштабного вторгнення росії на територію України, через що мільйони українців, переважно жінки з дітьми, були змушені виїхати за кордон задля збереження життя свого та дітей.

Метою матеріалів є підвищення обізнаності про виклики, з якими стикаються українські біженці, які змушені покинути свою батьківщину та шукати притулку за кордоном.

Задля визначення цільової аудиторії я користувалася методикою «5W», суть якої полягає у відповіді на п'ять ключових питань: «Що?» (What?) — який тип контенту я пропоную; «Хто?» (Who?) — хто буде його сприймати; «Коли?» (When?) — коли аудиторія захоче спожити контент; «Де?» (Where?) — через який канал комунікації це відбудеться; та «Навіщо?» (Why?) — чому аудиторія має читати саме ці матеріали.

Отже, цільова аудиторія мого інформаційного продукту:

- Люди, які перебувають на території України протягом війни й цікавляться життям тих, хто виїхав за кордон (причини зацікавленості можуть бути різними — певна категорія людей потенційно також розглядає можливість виїзду для себе або рідних; інші намагаються зрозуміти філософію тих, хто «покинув» рідну землю, адже це не резонує з їх власним світоглядом).
- Люди, які живуть в Україні, але мають близьких, котрі поїхали за кордон після початку повномасштабного вторгнення (вони завжди

будуть цільовою аудиторією, адже тема безпосередньо стосується їх близьких, а значить, певною мірою і їх самих).

- Частина цільової аудиторії — іноземці (матеріали публікуватимуться на всеукраїнських ресурсах та дублюватимуться англійською мовою). Представниками іноземної цільової аудиторії можуть бути як середньостатистичні мешканці країн Європи, Америки тощо, так і люди з міжнародних соціальних організацій та медіа, що братимуть певну інформацію задля її висвітлення або задля надання певної допомоги.

### **2.3 Прогнозовані результати втілення матеріалів**

Мета написання матеріалів — висвітлення викликів і труднощів, з якими стикаються українські біженці. Ці матеріали спрямовані на підвищення обізнаності про їхнє становище та захист їхніх прав і добробуту.

Конкретні цілі, яких я, як автор, планую досягти:

- Інформування громадськості: матеріали можуть надавати актуальну інформацію про виклики, з якими стикаються українські біженці за кордоном, зокрема питання, пов'язані з правовим статусом, соціальною інтеграцією, доступом до медичної допомоги та освіти, дискримінацією та психічним здоров'ям. Надаючи фактичну інформацію, матеріали можуть допомогти розвіяти хибні уявлення, підвищити обізнаність і сприяти кращому розумінню ситуації українських біженців серед широкої громадськості.
- Адвокація та підвищення обізнаності: матеріали можуть слугувати інструментом для адвокації, захисту прав та добробуту українських біженців. Розкриваючи основні проблеми, матеріали можуть підвищити обізнаність серед політиків, гуманітарних організацій та

інших зацікавлених сторін, а також сприяти діям для вирішення цих проблем.

- Розширення можливостей українських біженців: матеріали можуть розширити можливості українських біженців після озвучення їхніх історій на загал. Матеріали можуть посилити голоси українських біженців, які діляться особистими історіями, проблемами та успіхами, і дати платформу, щоб їх почули. Це може допомогти іншим біженцям, які мають труднощі з певними моментами; а також можуть допомогти гуманізувати проблему та підкреслити стійкість і силу українських біженців, а також захистити їхні права та потреби.
- Мобілізація підтримки: підвищуючи обізнаність про виклики, з якими стикаються українські біженці, матеріали можуть заохочувати окремих осіб та організації долучитися до підтримки ініціатив, що спрямовані на розв'язання проблем, з якими стикаються українські біженці за кордоном. Це може бути волонтерство, пожертвування чи адвокація змін у політиці.
- Виховання емпатії та солідарності: матеріали можуть сприяти співпереживанню та солідарності серед читачів, а також спонукати читачів діяти.

## **2.4 Аналіз представлених матеріалів**

У бакалаврській роботі представлено серію з трьох матеріалів у жанрі сторітелінгу. Матеріали об'єднані спільною тематикою – українські біженці за кордоном. У них порушуються питання матеріального, емоційного, соціального стану та умов, в яких перебувають люди, які вимушено виїхали за кордон у зв'язку з війною росії проти України.

Представлені матеріали:

- «Ніхто не готував нас до війни» — Поліна Зіньковська про те, як двічі пережила початок війни та, зрештою, обрала виїзд за кордон заради сина
- Як воно — бути українською біженкою за кордоном: Анна Головка про складнощі адаптації в Польщі
- «Я завжди мріяла пожити в Європі, та не уявляла, що переїду сюди через війну» — Наталія Андрющенко про те, як разом з донькою-підлітком адаптується в новій країні

### **Перший матеріал**

*«Ніхто не готував нас до війни» — Поліна Зіньковська про те, як двічі пережила початок війни та зрештою обрала виїзд за кордон заради сина*

У матеріалі висвітлюється доля жінки, яка за останні дев'ять років вже двічі тікала від війни. Вперше — будучи юною, сповненою надій двадцятичотирьохрічною дівчиною разом із чоловіком, вдруге — із маленьким сином. У матеріалі висвітлюються такі питання, як умови, що спонукали до виїзду за кордон; адаптація в чужій країні (Польщі) разом із маленькою дитиною; мовний бар'єр та інші складнощі, пов'язані з соціальною складовою; ставлення іноземців (поляків) до українських біженців; а також перспективи повернення до України.

Поліна Зіньковська ділиться особистим досвідом переживання війни та прийняття рішення виїхати за кордон заради сина. У матеріалі висвітлюється її досвід під час війни в Україні та переїзд до Польщі. Поліна розповідає про випробування, з якими вона зіткнулася, своє мислення під час війни, реакцію сина на події та вплив на їх життя.

Спочатку Поліна пережила війну в Україні в 2014 році, коли їй довелося покинути рідне місто Донецьк і переїхати до Миколаєва.



Вимушене переселення було важким для неї, оскільки їй довелося залишити звичне життя та зіткнутися з невизначеністю. Вона описує відчуття неготовності та нерозуміння того, що буде далі. Та, незважаючи на початковий дискомфорт і небажання прийняти нову ситуацію, вона адаптувалася, знайшовши роботу і згодом опанувавши нову професію.

У матеріалі підкреслюється позитивний світогляд Поліни та її вміння знаходити щось хороше в кожній ситуації. Коли в Україні знову почалася війна, Поліна одразу вирішила виїхати заради безпеки дитини. Син Поліни, хоч і маленький, не пережив події травматично через присутність друзів і позитивний підхід матері. Поліна наголошує на своїй зосередженості на захисті його від страху та травми й представленні ситуації як гри. Вона висловлює рішучість подбати про добробут сина та мінімізувати негативний вплив війни на його життя. Один з основних тезисів стосується зміни погляду Поліни на матеріальні блага та її схильності до мінімалізму. Вона пояснює це небажання травмою та підвищеним усвідомленням крихкості життя. Поліна виражає свою зрілість, незалежність і рішучість побудувати краще майбутнє для сина.

Загалом матеріал зображує Поліну як стійку та далекоглядну особистість, для якої благополуччя та майбутнє сина стоять на першому місці. Він проливає світло на виклики, з якими стикаються люди, які переживають війну, і їх здатність адаптуватися та знаходити надію в складних обставинах.

Технічний аналіз: матеріалі має 11256 символів (9335 без пробілів), 1834 слів, та містить шість розділів:

- Весь час здавалося, що подзвонять і скажуть «Повертайся».
- З перших годин зрозуміла, що треба їхати.
- Ця війна відібрала можливість планувати.
- Освітня програма слабша, але люди живуть краще.
- Небажання купувати нове — не про «лайфстайл», а про травму.

- Є чітке усвідомлення, що життя — не вічне

## Другий матеріал

*Як воно — бути українською біженкою за кордоном: Анна Головка про складнощі адаптації в Польщі*

У матеріалі йдеться про Анну Головку, українську біженку, яка переїхала до Польщі через війну в Україні. Розповідається про її спортивну кар'єру та досвід роботи дизайнером в Одесі, а також про рішення покинути Україну й труднощі адаптації до життя в Польщі. Розповідь проливає світло на початкові очікування життя в Європі та контрастні реалії, з якими стикаються біженці в чужій країні.

### Основні моменти матеріалу:

#### *Зірвані плани та несподівані реалії:*

Життя Анни Головки до від'їзду з України було наповнене такими заняттями, як професійне плавання та кар'єра дизайнера. У неї були великі плани, зокрема участь у змаганнях та пошук нових можливостей у своїй галузі. Однак початок війни різко змінив її плани, змусивши переглянути майбутнє. У матеріалі йдеться також про те, що війна зруйнувала не лише особисті мрії дівчини, а й надії та прагнення багатьох інших українців.

#### *Сприйняття Європи та суворі реалії:*

Анна, як і багато інших, романтично сприймала Європу, вважаючи її місцем процвітання та комфорту. Однак досвід біженства в Польщі поставив під сумнів ці переконання. Життя як місцевої, а не туриста, показало їй суворі реалії щоденної боротьби, з якою стикаються біженці. Матеріал підкреслює перехід від «рожевої перспективи» до більш реалістичного розуміння проблем, пов'язаних з адаптацією до нового суспільства.

### *Неготовність і хаос:*

Коли почалася війна, Анна, як і більшість, була шокована й вибита з рівноваги, що призвело до певного хаосу та плутанини. Бракувало підготовки та розуміння гостроти й тривалості війни. Люди не знали, як дійти, що й призвело до поспішних рішень і підготовки в останню хвилину. У матеріалі наголошується на непередбачуваності війни та на тому, як вона порушила життя незліченної кількості людей, які не були готові до такої ситуації.

### *Труднощі з близькими:*

Анна зіткнулася з труднощами, так і не переконавши матір виїхати з нею за кордон. Незважаючи на її зусилля, багато факторів, як-от прив'язаність до рідного дому та небажання залишати знайоме оточення, змусили її матір залишитися вдома, що емоційно далось для дівчини взнаки. Це підкреслює складну динаміку процесу прийняття рішень щодо біженства, коли особисті обставини та сімейні міркування часто впливають на вибір.

### *Подорож до Польщі:*

Подорож Анни з України до Польщі була сповнена невизначеності. Спочатку планувала поїхати до Молдови, але через різні причини, зокрема з труднощами з пошуком відповідного житла, зрештою вирішила поїхати до Польщі. Матеріал відображає нестабільний характер «подорожі» з розрахунком на повернення додому, коли ситуація в Україні стабілізується. Непередбачуваність і постійна мінливість ще більше ускладнили проблеми, з якими стикались Анна та інші біженці.

### *Адаптація до нової країни:*

Перші дні Анни в Польщі були відзначені відчуттям повної дезорієнтації. Мовний бар'єр, незнайоме оточення та відмінні культурні норми створювали значні перешкоди для її інтеграції.

*Підбиваючи підсумки:* матеріал розповідає про труднощі, з якими стикаються українські біженці під час адаптації до життя на чужині, зокрема в Польщі. Досвід Анни Головки ілюструє початкові очікування та сувору реальність, з якою стикаються біженці, а також стійкість, яку демонструють українці в складних обставинах. Матеріал проливає світло на людську сторону кризи біженців, наголошуючи на необхідності співчуття, розуміння та підтримки для тих, хто був змушений покинути свої домівки через війну.

Технічний аналіз: матеріал складається з 2749 слів, 17270 символів (14376 без пробілів) та містить десять розділів:

- 26 лютого мав бути заплив.
- «Ну це ж Європа! Там краще».
- Думали «Днів десять — і все скінчиться».
- Взяла речей на тиждень, бо планувала повертатися.
- Житло за чотириста доларів та проросійський власник дому.
- Працювали у кафе, читали новини й шукали житло.
- Життя стало повертатися у травні.
- Люди забувають, що біженці — не емігранти.
- Добре там, де нас нема.
- Розмилися кордони в голові.

### **Третій матеріал**

*«Я завжди мріяла пожити в Європі, та не уявляла, що переїду сюди через війну» — Наталія Андрющенко про те, як разом з донькою-підлітком адаптується в новій країні»*

У матеріалі висвітлюється особиста історія Наталії Андрющенко — українки, яка через війну в Україні переїхала до Німеччини з донькою-

підлітком. У матеріалі говориться про її досвід, думки та емоції щодо війни, адаптацію до нової країни та виклики, з якими зіткнулася.

Ключові моменти матеріалу:

- *Життя Наталії до війни:* вона мала стабільне та заможне життя в Україні, успішний сімейний бізнес та комфортний спосіб життя, мріяла жити в Європі і захоплювалася європейським способом життя.
- *Наслідки війни:* Наталія описує момент, коли вона усвідомила, що почалася війна, і негайно вирішила поїхати на Західну Україну з міркувань безпеки. Вона відверто обговорювала ситуацію з дочкою і чесно пояснювала причини такого рішення.
- *Адаптація до нової країни:* Наталія говорить своє давнє бажання жити за кордоном і про те, що під час війни побачила можливість здійснити цю мрію для своєї дочки. Та, звісно, зіткнулася з труднощами під час адаптації до Німеччини, зокрема з мовним бар'єром та пошуком роботи. Попри те, влаштувалася помічницею на кухню, щоб практикувати німецьку мову та активно займається вивченням мови.
- *Зміни в особистому житті:* стосунки Наталії з чоловіком зазнали значних змін, що призвело до їх розлучення. Проте жінка наголошує на силі свого характеру й розповідає про те, як впоралася з емоціями, паралельно пристосовуючись до життя в Німеччині.
- *Невпевненість і надія:* Наталія та її донька сумують за старим життям в Україні, але розуміють труднощі повернення. Вони сподіваються, що війна скоро закінчиться, але не будують конкретних планів щодо свого повернення, зосереджуючись замість цього на адаптації до поточної ситуації.

- *Освіта доньки:* Наталія надає пріоритет освіті доньки та шукає варіанти відвідування гімназії в Німеччині, щоб підвищити шанси вступити до європейського університету в майбутньому.
- *Рішучість та стійкість:* протягом усього матеріалу Наталія демонструє свій сильний характер, рішучість та активний підхід до адаптації в новій країні й вміння долати виклики.

Загалом матеріал дає уявлення про особистий досвід людини, яка покинула рідну країну через війну й змогла зорієнтуватися у складнощах початку нового життя в чужій країні. Він підкреслює емоційні та практичні аспекти адаптації та здійснення мрій у складних обставинах.

Технічний аналіз: матеріал містить 20592 символів (17253 без пробілів), та складається з дев'яти розділів:

- Розплющила очі й зрозуміла: війна.
- Краще не говорити дитині, що скоро повернемося додому.
- Якби не війна — не здійснила б мрію про переїзд до Європи.
- Почала адаптуватися, лише коли вдома стало нічого втрачати.
- Освіта доньки — в пріоритеті.
- Як вмієш досягати цілей — то всюди їх досягнеш.
- Ставлення німців часом може образати.
- Ми гості в цій країні, навіть якщо вимушені.
- Варто шукати можливості, а не впадати у відчай.

## II. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістотель. Поетика; [зі старогрец. пер. Б. Тен; вступ ст. і комент. Й. У. Кобова]. Київ : Мистецтво, 1967. 129 с.
2. Снайдер Б. Як блискавично писати живучі тексти. Врятуйте кицьку! Київ : Vivat, 2021. 240 с.
3. Пітерсон Д. 12 правил життя. Як перемогти хаос ; [пер. з англ. Д. Кожедуб]. Київ : Наш формат, 2019. 233 с.
4. Роберт М., Том Д. Сторіноміка; [пер. з англ. Є.Голобородька]. Київ : Vivat, 2019. 240 с.
5. Гаврилов С. Всі крапки над «І»сторією. Київ: Rabulum, 2019. 296 с.
6. Лівін М. Український письменник хоче грошей. Інтерв'ю з критиком Євгенієм Стасіневичем. *The Village Україна*. 21/05/2019. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/knowledgeinterview/285267-ukrayinskiy-pismennik-hoche-groshey-interv-yu-zkritikom-evgeniem-stasinevichem>.
7. Пиши сильно. Практичні вправи, поради, теорія. Київ : Litosvita, 2017. 240 с.
8. Сторр У. Наука сторітелінгу. Чому історії впливають на нас і як ними впливати на інших. Київ : Наш Формат, 2022. 224 с.
9. Kahneman D. Noise. UK : Harper Collins UK, 2022. 464 p.
10. Miller D. Building a Story Brand: Clarify Your Message for Customers Will Listen. USA : Harper Collins Publ., 2017. 240 p.
11. Klein E. Why We're Polarized. USA: Profile Books, 2021. 322 p.
12. European Union Agency for Fundamental Rights. *European unio agency for fundamental rights*. 28/02/2023. URL: <http://fra.europa.eu/en/news/2023/people-fleeing-ukraine-struggle-eu-survey-reveals>

13. How to tell a story. Meg Bowles and others. USA : Random House, 2022. 288 p.
14. Doerr J., Page L. Measure What Matters: How Google, Bono, and the Gates Foundation Rock the World with OKRs. USA : Portfolio, 2018. 320 p.
15. Gladwell M. Talking to strangers: what we should know about the people we don't know. USA : Penguin Group, 2022. 320 p.
16. Rooney S. Normal people. USA : Farber and Farber, 2019. 288 p.
17. Smith S. Why Has Nobody Told Me This Before? USA : Penguin Books Ltd, 2022. 368 p.
18. Erikson T. Surrounded by Idiots: The Four Types of Human Behaviour. UK : Random House UK Ltd, 2019. 282 p.
19. Kawaguchi T. Before the coffee gets cold. USA: Palgrave Macmillan, 2019. 213 p.
20. Storr W. The Science of Storytelling: Why Stories Make Us Human and How to Tell Them Better. USA : William Collins, 2022. 320 p.



### III. АВТОРСЬКИЙ ДОРОБОК

#### Матеріал 1.

## «НІХТО НЕ ГОТУВАВ НАС ДО ВІЙНИ» – ПОЛІНА ЗІНКОВСЬКА ПРО ТЕ, ЯК ДВІЧІ ЗУСТРІЛА ВІЙНУ ТА, ЗРЕШТОЮ, ОБРАЛА ВИЇЗД ЗА КОРДОН



Поліна Зінковська зустріла ранок 24 січня разом з маленьким сином у Миколаєві. Чоловік був у відрядженні, а вона вдома — наодинці зі своїм страхом вдруге застати війну. Вдруге, адже дев'ять років тому їй вже доводилось переживати наступ росіян, вимушений переїзд та повне відчуття безсилля і страху перед майбутнім. Їй не вірилось, що, втікши одного разу від війни в рідному Донецьку, коли-небудь доведеться робити це ще раз. Тож перші години повномасштабного вторгнення вона провела у повній дезорієнтації. Далі у матеріалі — про те, як Поліна двічі змогла пережити втрати війни, чому зрештою вирішила їхати за кордон, як їй

вдається будувати нове життя в Польщі та чи планує повертатися в Україну.

### **Весь час здавалося, що подзвонять і скажуть «Повертайся»**

Мені є з чим порівнювати. Переїзд до Вроцлава, що у Польщі, — не перший мій переїзд через війну. Колись, у 14-му році, я вже виїжджала — з Донецька до Миколаєва. Тоді це було надзвичайно складно. По-перше, із міста-мільйонника довелося виїхати мало не в провінцію, де я і відчувала себе не дуже і зайнятися не було чим. По-друге, там, де я мала все: рідних, друзів, плани, мрії на життя та роботу — розпочалася війна. Довелося покинути все це, а частину свого життя, що залишилася, запакувати в невелику валізу і поїхати з надією на «скорі повернення».

Це було дуже боляче. Ніхто не готував нас до війни, ніхто не попереджав, що яскрава молодість і безтурботне життя можуть ось так раптом взяти і перестати існувати. А на їх місце прийдуть страх, тривога, нерозуміння, що робити й повне небажання бути там, де ти є.

Я тоді не обирала Миколаїв, просто їхала за чоловіком. Це його рідне місто, тож — хоч ми обидва раніше хотіли залишитися у Донецьку — вирішили переїхати туди. Сказати, що мені було «не дуже» перший час — це не сказати нічого. Мало того, що все чуже, незручне та маленьке — мені було складно прийняти той факт, що я, можливо, поїхала надовго.

*Перший рік я навіть не розбирала валізу, не купувала ніяких нових предметів в будинок і жодних речей для себе. Я відмовлялася вірити, що не повернуся додому у найближчому майбутньому. Весь час здавалося, що ось-ось — подзвонять, скажуть «Повертайся», а в мене тут речі не зібрані!*

Довгий час було дискомфортно: ні знайомих, ні роботи — ти ж все залишив і ніби занулився. Але зізнаюся: зараз мені вже складно згадати про негатив, бо я за характером дуже позитивна людина. Не знаю вже, чи то життя навчило не жити з травмами минулого, чи сама по собі я така, але одне знаю точно: той непростий етап життя я пройшла завдяки своєму вмінню у всьому знаходити щось хороше.

### **З перших годин зрозуміла, що треба їхати**

Двадцять четвертого ми були вдома, у Миколаєві, удвох із сином, бо чоловік виїхав по роботі. Я тоді не одразу зрозуміла, що відбувається, якось до останнього не вірила, що це станеться. Та й у моєму оточенні не було людей, які думали, що всі розмови про можливу війну — щось більше, аніж плітки. Тож я навіть не дозволяла вкорінитися в голові думці, що війна справді почнеться — і я переживу все це знову... Ні, цього просто не могло бути.

Коли прокинулась і почула вибухи, була впевнена, що в Миколаєві проходять навчання, навіть стала гуглити: «Військові навчання біля міста Миколаїв 24 лютого». Але жодних навчань того дня не проводили. Дізналася, як і більшість, від знайомих: у робочому чаті дівчата написали «Війна почалася». Але тоді здалося, що все це якийсь сюр чи дуже поганий жарт.

Як тільки усвідомила, що відбувається, одразу подумала: «Треба їхати». Ні, не було жодної секунди сумнівів. Того ж дня ми зібрали речі та почали шукати варіанти виїзду: дивилися перевізників, питали у знайомих, шукали волонтерів, але знайти щось було нелегко. У результаті виїхали лише першого березня — допомогли з роботи й надали корпоративний транспорт. До 14 березня ми жили в Молдові: спочатку у переповненому

Кишиневі, де піднімали ціни до 350 доларів за ніч у готелі, потім — у невеликому місті Бельці. Та вже дуже скоро поїхали до Польщі.

Їхали разом із шестирічним сином. Не скажу, що він сприйняв усі ці події травматично. Думаю, перш за все тому, що був разом зі своїм другом Костею; а коли дітей кілька, вони грають один з одним і їм не до «всього того», що відбувається у світі дорослих. Поки були в Україні, я, звичайно, казала синові, що відбувається, але дуже обережно й не в подробицях. Більш повну картину подій розказала тільки після того, як влаштувалися в Польщі та пройшов певний стресовий стан.

Чому я так швидко прийняла рішення про виїзд? Бо в мене є син, і понад усе на світі я хотіла, аби він не відчув те, що колись відчула я. На жаль, попри прийняте рішення, протягом тижня нам не вдалося виїхати. І з кожним новим днем я все більше переконувалась, що це необхідно зробити. Адже як би я не намагалася розказувати синові, що це «просто така гра, що ми сидимо в підвалі», він відчував емоції людей довкола, чув вибухи й чудово розумів, що відбувається «щось не те». А я, своєю чергою, розуміла, що ця «гра» для сина довго тривати не зможе. А ще розуміла, що, навіть якщо не зважати на емоційний стан, у Миколаєві ми навряд зможемо фізично нормально жити: дитячі садки й школи не працюють, магазини пустіють, постійно лунають вибухи, окуповують сусідні міста...

*Я ніколи не сподівалася, що війна «на два-три тижні»*

У мене вже є досвід, який показав, що сиди чи не сиди з нерозбіраною валізою, війна швидко не закінчиться. Я чудово усвідомлювала, що це буде довго. Звичайно, хотілося вірити, що скоро все закінчиться, але віра — це добре, та краще бути готовим до неприємної реальності.

## Ця війна відібрала можливість планувати

Відколи ми попрощалися першого березня з чоловіком, вдома не були.. Сподіваюся, скоро вийде навідати його, але поки боюся — насамперед за дитину, бо якщо їхати, то, звичайно, тільки з сином. Проте навіть коли поїдемо, то лише «в гості», на другий навчальний рік залишатимемося поки тут. Почнемо шукати нове житло, бо дівчата, з якими ми разом винаймали квартиру, планують повертатися додому. Вирішили продовжувати поки жити в Польщі, бо вдома я зараз не бачу спокою. Благо, ми з чоловіком у цьому маємо схожі думки; він, звичайно, дуже хоче нас побачити, але при цьому чудово розуміє, що тут ми в цілковитій безпеці, і завжди каже: «Залишайтеся там, поки війна не скінчиться». Попрощалися ми тоді з ним абсолютно спокійно, по-дорослому. Яюсь без істерик та зайвих емоцій до цього всього підійшли.

*Ми знали і усвідомлювали, що таке війна, тому обидва сказали: «Так треба. Так правильно. Насамперед — для сина»*

Нині вже в кожного своє життя: у нас в Польщі, у нього – в Україні. Немає такого, що він сидить у чотирьох стінах і тільки чекає на нас, а ми нічого не робимо, лише плачемо за домом. Ні, у нього робота, друзі, свої захоплення. У мене – власна робота, вивчення нової мови, розв'язання квартирних, шкільних, медичних та багатьох інших питань. Так, зараз непросто жити. Але допоки в Україні війна – змінювати цей спосіб життя ми не плануємо. Коли вже все закінчиться – тоді побачимо. Ця війна взагалі відібрала можливість планувати щось надовго, максимум на тиждень чи кілька днів, а все що далі – набуває статусу «подивимось».

## **Освітня програма слабша, але люди живуть краще**

Син закінчує свій перший клас тут, у Польщі. За час його навчання багато чула думок на кшталт «В Європі освіта гірша». Мені, звісно, поки складно судити, бо не так багато часу пройшло. Проте можу сказати так: я погоджуюся, що програма видається легшою, проте насправді вона зовсім інша. Тут дітей не намагаються навчити всього й одразу, бо «зайвим не буде». Першочерговим пріоритетом є сама дитина як особистість: її почуття, емоційний та фізичний стан. Тут гарно навчають, просто не так, як у нас.

А якщо дивитися на факти, то ми, з нашою суперсильною освітою, чомусь маємо сотні освічених людей, які не можуть знайти роботи. А тут яку б освіту ти не мав — завжди матимеш, де працювати. Ба більше: це буде не просто праця, що дозволяє зводити кінця з кінцями. Навіть на заводі люди отримують достатньо, аби не задумуватись над тим, скільки витрачають в магазинах, не хвилюватися, що не вистачить на «зимову куртку» для дитини чи не обирають між відпочинком та новим диваном. Ну, а якщо говорити про людей з вищою освітою, то вони завжди знайдуть своє місце й отримуватимуть гідну платню. А про щось це таки говорить. Можливо, про те, що не така вже й погана в них освіта?

## **Небажання купувати нове — не про «лайфстайл», а про травму**

Після початку війни у 2014 році до мене прийшло усвідомлення, що треба жити одним днем. Просто раптово розумієш, що тобі неважливі речі, бренди, не хочеться машини, а хочеться просто миру і щоб літаки над тобою нарешті перестали літати. Коли тоді все почалося, я була молода 24-річна дівчина. Життя вирувало — мені так багато було важливо та цікаво, я подорожувала, працювала, навчалась. А потім раз — і практично

все «важливе» стало другорядним. Ми переїхали в чуже для мене місто, я «обнулилася», не хотілося нічого...

Добре, що чоловік мене розумів і підтримував. Звичайно, робив він це більше з поваги й тому, що любив, а не тому, що міг сповна мене зрозуміти. Я тоді не хотіла нічого купувати нового в будинок.

*Вважала, що всі гроші, які ми маємо, потрібно витратити на враження і на емоції, бо «завтра» може й не настати*

Все доходило до того, що вдома диван уже весь у дірках, а я кричу «Ні, не треба нам новий, мене і цей влаштує!». Завжди здавалося, що немає ні в чому сенсу, крім емоцій, тому що «А раптом завтра щось знову трапиться? Краще ж залишитися зі спогадами, ніж з новим диваном». При цьому ми намагалися подорожувати, куштувати щось нове, отримувати хороші емоції.

Сьогодні ж настала нова реальність, яка доводить, що я, на жаль, мала рацію. Зараз розумію, що ось це моє небажання купувати нове — скоріше не про лайфстайл, а про травму. Але мені нормально із цією травмою. Адже зараз у моді мінімалізм?

### **Є чітке усвідомлення, що життя не вічне**

Уже довгий час я не можу повноцінно будувати плани на життя, думати про щось у довгостроковій перспективі. Просто в голові завжди сидить думка, що післязавтра все може обірватися. Не можна сказати, що я, як Самурай, щодня готова до смерті. Просто є чітке усвідомлення, що життя не безкінечне і ніколи не можна складати на нього точний план.

За понад рік великої війни я дуже змінилася. Стала ще більш доросла, ніж раніше. Здається, що зараз можу абсолютно все. Тому що

після чотирнадцятого року я стала дорослою, різко покінчивши з мирною та веселою юністю. А після двадцять другого — дуже самостійною, оскільки без чоловіка, родичів чи друзів зуміла налагодити життя своє та сина у зовсім чужій країні.

*Я достеменно знаю, що роблю це все не просто так*

Усе це — заради сина. Бо діти є нашим майбутнім: нашою країною, нашим добробутом та розвитком. Усе, що ми тут зараз натворимо, розгрібати нашим дітям. І це ми, дорослі, все через себе пропускаємо, а діти мають отримувати вже фільтровану інформацію. Вони не повинні жити у невіданні, але вони мають бути здоровими — як фізично, так і ментально. Саме тому ми там, де ми сьогодні є, бо я хочу, аби мій син у майбутньому був здоровою, успішною та повноцінною частиною здорового суспільства.



## Матеріал 2

### ЯК ВОНО – БУТИ УКРАЇНСЬКОЮ БІЖЕНКОЮ ЗА КОРДОНОМ: АННА ГОЛОВКО ПРО СКЛАДНОЩІ АДАПТАЦІЇ В ПОЛЬЩІ



Анні Головки майже двадцять шість. Сьогодні вона працює дизайнером в українській компанії, живе у Польщі та через складність адаптації до місцевого суспільства досі не до кінця для себе визначає, комфортно їй тут чи ні. Коли в березні минулого року виїздила з рідної Одеси, дівчині було двадцять чотири. За плечима — плавання як професійний спорт, у реальності — зростання по кар'єрі дизайнера, рідні, друзі, багато цілей і мрій на життя. Та 24 лютого мало свої плани. Про те, чому Анна вирішила виїхати за кордон, як насправді виглядає адаптація в Польщі та чи дійсно «європейське життя» таке комфортне, як багатьом здавалося раніше, — читайте у матеріалі.

## 26 лютого мав бути заплив

До війни я жила насиченим життям: працювала, ходила до басейну, готувалася до змагань із плавання. Минулого року мала великі плани: хотіла проплисти два ультразапливи у відкритій воді. Навіть була готова підкорювати велоспорт: купила нове екіпірування, будувала плани на весняні подорожі. Але... Вийшло, що вийшло.

Щодо запливу: пам'ятаю, у суботу 26 лютого мав бути 6-годинний заплив у басейні, що проводили у Миколаївській області. Я вже пливла його колись, за рік до війни, а 2022-го думала повторити. А ще планувала потрапити на літній ультразаплив на 25 км, що мали б провести в Бакоті Хмельницької області. До речі, слоти, тобто участь у запливах, я всюди купила, на тренування ходила, плани будувала, мріяла.

*Але 24 лютого усі ці плани зруйнувало. Хоча мені б хотілось вірити, що не зруйнувало, а просто перенесло*

З плаванням у мене серйозно. На жаль чи на щастя, до майстра спорту «не доплавала». Коли виконала кандидата, була вже в десятому класі. І попри те, що й у старшій школі, і на першому курсі я продовжувала тренування, перед другим роком в університеті вирішила поїхати на «Work and Travel» в Америку. З того моменту плавати на певний час перестала. А в професійному спорті ти або повинен займатися ним 24/7, присвячуючи цьому всю себе, або йти працювати, думати про особисте життя та будувати кар'єру, а спорт змінити з розряду «професійний» на «аматорський». Мій варіант — останній.

### **«Ну це ж Європа! Там краще»**

Я народилася в Одесі й жила там все життя, доки не виїхала в Польщу. Раніше в мене, як і в багатьох, було бажання «пожити десь за кордоном» чи хоча б в іншому великому місті. Завжди здавалося, що «десь там» краще, аніж вдома. Думала «Ну це ж Європа! Там все успішніше, швидше, красивіше...». Але по факту, коли стикаєшся з цією Європою не як турист, а як місцевий житель, то всі рожеві окуляри знімаються, пелена з очей йде, і ти розумієш: реальність зовсім інша.

### **Думали «Днів десять — і все скінчиться»**

Ніч 24 лютого була для мене абсолютно спокійною. Я спала й нічого мене не турбувало. Правда, рівно доти, поки під ранок мамі не зателефонувала сусідка, яка з щирим подивом «Ви досі спите?» сказала: «Нас бомблять! Почалась війна!». Потім сусіди казали, що за вікнами чулися того ранку вибухи, але моєму сну, крім дзвінка, нічого не завадило. Коли вже остаточно прокинулася, прийшло усвідомлення, що я банально не знаю, що робити. Напередодні тоді багато розмов ходило «Буде війна чи не буде», одні вірили, інші ні, одні збирали тривожні валізки, інші, як я, наприклад, відмовлялися визнавати, що це колись може знадобитись.

*Тривожна валізка у мене, до речі, таки з'явилася, але через кілька днів після початку війни. Власне, тоді, коли я почала по-справжньому усвідомлювати, що все ж таки відбувається*

У перші дні був повний хаос: усі бігають, на заправках купа людей, транспорт переповнений, прилавки пустіють. Я теж, піддавшись загальній паніці, у перший день, годині о 7 ранку, чомусь вирішила, що мені дуже потрібно забрати записники, окуляри та дроти з роботи, і через все місто

поїхала до офісу. Тоді чомусь це здавалося важливим, ніхто не думав, що насправді на нас чекає і що таке війна. Думали «Тиждень, днів десять — і все закінчиться».

Роботи тоді, звичайно, нормальної не було. Ну, яка там робота... Заходиш у новини — і за три години розумієш, що телефону з рук і не випускав. Постійно моніторили, що відбувається. Звісно, намагалися працювати, але жили лише подіями за вікном та суцільним страхом перед невідомістю майбутнього. Ходили перший час до офісу, аби всі запаси їжі та речей передати волонтерам. Пам'ятаю ті відчуття, коли ти сидиш наодинці зі своїм страхом і відчуваєш лише бажання хоча б чимось допомогти. Ходили тоді до станції переливання крові, допомагали волонтерам, аби бодай щось робити та не сидіти на місці.

### **Взяла речей на тиждень, бо планувала повертатися**

Першого дня війни в Одесі було неспокійно — постійно чулися вибухи. Потім стало відносно спокійніше, і, напевно, через це рішення виїхати прийняли не відразу. У нас не було, на щастя, трагічних ситуацій, що спонукали виїхати. У нашому випадку переїзд був спланованим, бо банально розуміли, що не хочемо жити в небезпеці. Моя колега з Маріуполя, і вона точно знала, як це — сподіватися на «перестануть бомбити» й чекати невідомого чого, ховаючись від обстрілів. Ми розуміли, що не хочемо бути в постійному стресі. Була нагода виїхати в спокійне місце і не ризикувати життям — і ми зробили цей вибір.

Тоді, звичайно, було трохи ніяково, тому що я виїжджала, а моя мама, наприклад, вирішила залишитися. Намагалася її вмовити, звісно, говорила «Давай разом кудись поїдемо», але чомусь батьки так часто відмовляються від того, щоб їхати... Мовляв «будинок, своя земля, а що

ми там робитимемо» та інші відмовки, що роблять твій від'їзд нестерпно важким, але з чим ти нічого вдіяти не можеш.

Не знаю, чи я поїхала б, якби цьому не сприяла робота. Нам тоді всім, хто міг виїхати — казали «Збирайтеся та їдьте, далі видно буде, що робити». По факту, звичайно, вийшло так, що кожен сам за себе, але якби звідти не підштовхнули, то хто знає — коли б я поїхала, і чи зробила б це взагалі. Тоді в Одесі була напружена атмосфера, вічні тривоги, періодичні прильоти. А по інший бік — слова начальства про те, що можна виїхати... Мені пощастило, що була не одна, а вдвох із колегою. Закинули до її машини речей «днів на десять», і поїхали у бік Молдовського кордону.

*Ми не знали, куди їдемо, не знали як надовго — на навігаторі просто стояла кінцева точка «Молдова», а що далі — залишалося повною невідомістю*

Приблизний план був такий: доїжджаємо будь-куди за лінію кордону, трохи чекаємо — якщо все стабілізується, повертаємось додому, а якщо ні — то їдемо до Польщі. Ну а тому, що в Молдові ми нікого не мали, а в готелях був аншлаг — просто їхали, куди очі дивляться.

Я, пам'ятаю, як у казці була — збиралася їхати на 10 днів. Тоді ніхто не хотів приймати той факт, що війна може бути довгою, постійно втішали себе, говорили «На кілька днів у Молдову, а там і додому!». У валізу тоді поклали буквально кілька речей, і незрозуміло для мене чому — я взяла приладдя для плавання. Навіщо, спитати б, тікаючи від війни, брати з собою ласті? Кажуть, багато хто тоді пакував речі, які начебто і не знадобляться, але є найдорожчими серцю. Можливо, і зі мною так.

З іронічного — у мене давно була мрія — скуштувати плачинду — страву з молдовської національної кухні. Ходила, пам'ятаю, кілька місяців і колегам жартома говорила «Ну що — Аліна, Льоша — коли в Кишенів по

плачинду?». Ось, власне, і випала нагода спробувати. Та щось іронічний жарт долі смішним абсолютно не здався.

### **Житло за чотириста доларів та проросійський власник дому**

Один мій колега виявився дуже оперативним у критичних ситуаціях. Напевно, як вперше щось бахнуло, він уже був на кордоні. Йому, як одному з перших, пощастило знайти номер у готелі, ну а ми вже до нього приєдналися на ніч, бо на момент нашого приїзду жодних варіантів не лишилося.

Забігаючи наперед, скажу, що сьогодні не розумію, чому ми провели в Молдові цілий тиждень. Із самого початку відчували і розуміли, що не залишимося там: або додому, або далі. Але чомусь все ж таки не виїжджали деякий час — може, чекали і сподівалися, що скажуть «Все закінчилося, повертайтеся», а може — просто знаходилися в повному ступорі та нерозумінні, що робити далі.

Житло там знайти було дуже складно: його практично не було, а те, що було — коштувало від 300-400 доларів за добу. Потім знайшлися волонтери, які запропонували переночувати у якомусь місцевому храмі. Але ми відмовилися: тоді із собою везли не лише особисті речі, а й багато робочої техніки, яку залишати на цілу ніч без нагляду банально побоялись. Пізніше через знайомих і «35-й потиск рук» знайшли чоловіка, який погодився дати нам притулок і виділив кімнату у своєму будинку. Але тиждень з ним пройшов не солодко. Спочатку, звичайно, все було добре: гостинність, бажання допомогти. А через кілька днів почали помічати, що чоловік цей трохи «ватник»: якісь русяві ідейки у розмові простежувалися, він пропускав вульгарні жарти, слухав російські канали, якимось навіть вирішив, що може сказати щось на кшталт «Та Зеленський ваш наркоман!



Ви подивіться на його очі!». Ми, загалом, більше кількох днів не витримали та вирішили їхати.

Колеги тоді якраз прямували до Польщі, то й ми туди подалися. Їхали за таким самим принципом, як і до Молдови: у нас не було фінальної локації: стояло на карті «Польща». Зв'язалися з колегами, довідалися, що вони їдуть до Кракова, а далі — «Подивимось куди». Ну, ми до них і подалися. Там уже, у Кракові, вирішили діяти за принципом: їдемо туди, що якнайдалі знаходиться від кордону з Україною, і тим більше — з росією. Тому Варшаву, Краків чи Гданськ відсіяли, і вирішили зупинитися у Вроцлаві, розташованому за якусь сотню кілометрів від Німеччини. Тоді нам ця логіка здавалася розумною та правильною. Мовляв «раптом війна і на Польщу пошириться — поїдемо далі».

### **Працювали у кафе, читали новини й шукали житло**

Пам'ятаю, коли тільки-но приїхали до Польщі — взагалі не усвідомлювала, що ми сюди жити приїхали, що надовго тут. Це було тимчасово. Це мало бути тимчасово. Ніхто тоді й не уявляв, що святкуватиме річницю цього «тимчасово».

*Але поступово — з кожним новим тижнем, місяцем — відчуття «ось-ось усе закінчиться і я повернуся» — звичайно, почали розсіюватися*

Спочатку було складно не лише в моральному плані. Ти приїжджаєш у чужу країну: мова незнайома, будь-який напис — незрозумілий, інші люди, правила, все інше. Як знайти житло? Як порозумітися з людьми? Що нам тут робити? Купа думок у голові, купа страху та повної дезорієнтації. Мені пощастило: я була не одна, але багато хто опинився в такій ситуації без нікого, та ще й з маленькими дітьми...

Після приїзду в перші дні житла як такого не було, а ночувати десь треба було. Я тоді вирішила, щоб заощадити, пошукати житло на каучсерфінгу. Це платформа, яка в нормальних обставинах використовується туристами, і де ти можеш знайти людину, яка безплатно дає притулок на кілька днів. Я скористалася, відгукнулася якась молода дівчина, яка виявилась хорошою людиною: у дуже маленькій квартирі, в якій ледь поміщаються вона з донькою, дозволили переночувати й нам. Так, про суперумови і великий комфорт не йшлося, але сам факт того, що нам допомогли, по суті не маючи на це великих можливостей, багато про що говорить.

Того дня, коли вийшли від дівчини з каучсерфінгу та вирішили піти на вокзал працювати у МакДональдзі. Роботою це, звичайно, назвати складно – більшу частину часу ти просто поглинав новини, не вилазячи з телефону.

*Але все ж таки, гроші просто так платити ніхто не збирався, навіть дуже співчуваючи нашій ситуації. Тому — на вокзалах, у кафе, де доведеться — ми намагалися працювати*

Одразу забронювали готель, бо чули, що люди шукають квартири зараз дуже довго, і надій на швидкий пошук особливо не мали. Але нам пощастило. На вокзалі зустріли волонтера, який допоміг із пошуком житла: знайшов квартиру через свої канали, зателефонував, домовився про перегляд. Ми, довго не думаючи, одразу пішли дивитися. Квартира була, звісно, не дуже комфортною: без ремонту, шпалер, стара та надзвичайно маленька. Але ми погодилися – за тих умов, коли люди не могли знайти навіть кімнати за великі гроші, ми не мали права крутити носом і відмовлятися від подарунка долі у вигляді даху над головою.



## **Життя стало повертатися у травні**

Перші місяці я жила ніби в якійсь капсулі й постійно була «вдома», хоч фізично й знаходилась у Польщі. Але ти у будь-якому випадку до всього звикаєш, потрохи розплющуєш очі й розумієш, що адаптуватися якось доведеться. З плином часу починаєш багато чого розуміти: про місцевих людей, про правила й спосіб життя у цій країні.

*Проте навіть зараз, коли минув уже понад рік, я не можу сказати, що хоча б трохи почувуюся тут як вдома*

Думаю, це через сукупність факторів: незнання мови, стрес, перший час — банальне неприйняття ситуації й неусвідомлення того, що звикати до нового життя все ж доведеться.

Потрохи повертати собі життя я почала десь на початку травня: вирішила відновити тренування і пішла в басейн. Це був буквально ковток повітря — бо сидіти постійно то в роботі, то в новинах, стало в якийсь момент просто нестерпно. Десь через місяць тренувань я поїхала на змагання до Італії — це дало змогу по-справжньому перезавантажитись. Тоді зрозуміла, що зміна картинки й розірвання звичної рутини — хороший спосіб часом себе відірвати від накопиченого вантажу негативних емоцій. Тож влітку також намагалася виїздити кудись: недалеко від міста, в якому живу, але хоча б виїздити.

## **Люди забувають, що біженці — не емігранти**

Не знаю, як так вийшло, що після приїзду до Польщі я не почала одразу вчити мову. Деякі мої колеги це робили, і їм було, звісно, значно легше комунікувати й вирішувати більшість питань. А я тільки останнім

часом усвідомила, що для нормальної адаптації мову вчити все ж таки доведеться, і англійської мені не вистачить, адже я вже тут далеко не турист. Чому не вчила одразу? Відверто — не знаю відповіді на це питання.

*Можливо, десь в глибині душі мені хотілося вірити, що війна скоро скінчиться, я поїду додому і ця польська мені взагалі не знадобиться*

Від поляків та українців, які вже давно тут живуть, можна почути такий наратив: «От, до Польщі приїхав, а мову вивчити не здатен. Навіщо приїздив тоді?». Таке враження, ніби люди забувають: біженці — не емігранти, ми не готувалися ні до цього переїзду, ні до всіх тих подій, що довелося пережити. Звісно, коли плануєш переїхати в якусь країну — ти готуєшся до цього: ознайомлюєшся із законами, правилами, культурою; вчиш мову; шукаєш роботу. А коли ти біженець — у тебе на навігаторі стоїть «Польща» як кінцевий маршрут і ти жодного уявлення не маєш, куди і як надовго їдеш, що тебе чекатиме і чи чекатиме щось взагалі. Тож думаю, вчити мову країни, до якої ти приїхав як біженець — це правильно. Але не вчити її довгий час — це теж нормально. Бо коли знаходишся у статусі біженця — ти не знаєш геть нічого про своє майбутнє. То ж хіба можеш знати, чи знадобиться чужа мова чужої країни?

### **Добре там, де нас нема**

Був період, коли я постійно себе запитувала: «Чому ми приїхали саме у Польщу? Чому не Німеччина, Нідерланди? Чому не щось інше?». А потім зрозуміла: мені тут не комфортно не тому, що це Польща, а тому, що це не дім. Зараз такий період: постійна невідомість, дискомфорт, відсутність нормальної адаптації в країні. От і почало здаватися, що

Польща була помилкою. Проте я добре усвідомила значення слів «Добре там, де нас нема». Бо, думаю, куди б зараз не поїхала — відчувала б себе приблизно однаково усюди.

*У цілому — минув уже рік, і я можу сказати, що мені тут стало комфортно*

Я розумію людей, розумію певні процеси, орієнтуюся в місті, можу купити продукти, речі, абонемент в спортзал, можу замовити якусь послугу. Але попри це — не можу сказати, що адаптувалася на сто відсотків. Першою чергою через відсутність нормального знання мови, також через незвичність підходу місцевих до будь-яких процесів: починаючи від юридичних формальних історій — закінчуючи сферою обслуговування. Тут все роблять не так, як ми до того звикли. І, звісно, як би тут комфортно не було — це далеко не та зона комфорту, яку я мала в Україні.

Проте скажу чесно: до війни я не думала, що хочу на все життя залишитись жити в Україні. Я й досі вважаю, що у нас — безліч недоліків: ми все ніяк не можемо побороти жахливу корупцію, у нас все ще часто небезпечно на вулицях. Звісно, переваг також безліч. Але, думаю, власну країну нам ще розвивати й розвивати треба. Бо сервіси, діджитал-продукти й сфери обслуговування у нас на рівень вище за ті, що в Європі. Проте глобально до європейського укладу життя нам ще треба рости.

### **Розмилися кордони в голові**

За останній рік я стовідсотково стала більш самостійною і як ніколи відчула сенс фрази «Сподіватись треба лише на себе». Цей період життя яскраво показав: навіть якщо ти на сто відсотків будеш певен, що люди

тобі допомагатимуть — цього може не статися, і тоді у тебе будеш лише ти сам.

Ну і, звісно, дуже розмилися кордони в голові. Раніше я була переконана, що для того, аби кудись переїхати — треба мати купу всього: грошей, зв'язків, паперів, кілька ідеально вивчених мов і все таке. Тепер я знаю: щоб кудись переїхати — треба мати лише себе: і мова вивчиться, якщо буде потреба, і гроші заробляться, і папери оформляться. Одним словом — чогось недосяжного у моїй свідомості майже не залишилося. Тепер я точно знаю: що — на щастя чи на жаль — у цьому світі можливо все.

### Матеріал 3

## «Я ЗАВЖДИ МРІЯЛА ПОЖИТИ В ЄВРОПІ, ТА НЕ УЯВЛЯЛА, ЩО ПЕРЕЇДУ СЮДИ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ» – НАТАЛІЯ АНДРЮЩЕНКО ПРО ТЕ, ЯК РАЗОМ З ДОНЬКОЮ-ПІДЛІТКОМ АДАПТУЄТЬСЯ В НОВІЙ КРАЇНІ



«Я нетипова біженка, швидше, виняток з правила. Адже можу сказати, що за кордоном відчуваю себе цілком щасливою», — такими словами починається наша розмова з Наталією Андрущенко. Вона родом з міста Охтирка, що в Сумській області, та останні п'ять років прожила з родиною в Києві. Разом з чоловіком побудувала успішний бізнес, мала наповнене життя, а про переїзд за кордон не думала серйозно, хоч і мріяла про «європейський порядок», захоплюючись устроєм закордонного життя. З 25 лютого — після початку повномасштабної війни — її сім'я близько

місяця жила на Західній Україні, та невдовзі вирішила переїздити до Німеччини. Далі у матеріалі — про те, чому жінка вважає себе нетиповою біженкою, як відбувається її адаптація, та з якими труднощами довелося зіштовхнутися за кордоном.

### **Розплющила очі й зрозуміла: війна**

В Україні я мала все: чоловіка, власний сімейний бізнес з продажу будівельних матеріалів, що дозволяв жити у достатку, мала можливість давати хорошу освіту доньці, подорожувати й в цілому — не відчувати у чомусь потреби. Звісно, були свої мрії та плани, було щось, що хотілося б змінити, та в цілому — я мала хороше стабільне життя. Але у війни були свої плани.

*Пам'ятаю той день. Ми жили під Києвом — у напрямку Гостомеля і Бучі, тож найперші вибухи відчували сильно*

Я тоді розплющила очі й миттєво зрозуміла: «Війна». А чоловік навпаки — певний час ще намагався знайти якесь інше пояснення: навчання, щось «здалося»... Тоді ж напередодні — кілька місяців, здається — ходило багато розмов: «Почнеться чи не почнеться? А що робити? А як підготуватись?». Тож, хоч здоровий розум вірити відмовлявся, десь глибоко в душі я була до цього готова. Та й фізично, якщо чесно, також: машина була заправлена, каністри бензину заготовлені, їжа куплена й документи зібрані.

У першу годину, як прокинулись, був ступор. Та у «фрустрації» була недовго, і майже одразу сказала рідним, що треба виїздити. Було, зізнатися, страшно: на житомирській трасі відбувалося казна-що, машини розстрілювали. Як їхати ми не знали. Але відчували, що не їхати зовсім —

теж не варіант. У нас було занадто гучно і здавалося, якщо не поїхати зараз — то потім буде вже пізно. Врешті-решт ми досиділи до вечора, зрозуміли, що нічого не вщухає, і зібрались в дорогу. За пів години завантажили машину і поїхали на Західну Україну.

### **Краще не говорити дитині, що скоро повернемося додому**

Моїй дочці Неллі дванадцять. Вона вже не дитина, але ще й не доросла. Та про те, що відбувається, з самого початку говорили з нею відверто. Чесно й по-дорослому сказали, що росія напала на Україну, що їдемо з дому саме через це: аби бути в безпеці й не наражати себе на ризики через можливі прильоти.

*Я завжди намагалася бути обережною з нею в питаннях «Як надовго ми їдемо»*

Постійно говорила, що час покаже, коли повернемося. Не хотіла казати, що швидко, адже переконана, що дитині краще не давати обіцянки, коли не знаєш, чи зможеш їх виконати.

Попри те, що виїхали ми майже одразу, повз неї ця війна, звісно, не проходить. Вона підтримує контакти з рідними і друзями, які залишились в Україні, користується інтернетом і щодня бачить ті ж жахи, що й ми. Вона змінилася, без сумнівів. Та й усі ми змінилися. Неллі неймовірно сумує за дідусем з бабусею, за минулим життям. Знаєте, як буває — ніби живемо нормально, ніхто не розкисає, а потім раз — і в один момент починається істерика: «Хочу додому», плаче ридма, і все тут.

Знаю, що все це серйозні речі. І навіть якщо підліток ніби соціалізується в нових умовах, ніби й не страждає — для нього переживати війну може бути набагато складніше, аніж нам, дорослим. Тому ми

працюємо з психологом, часто розмовляємо, рефлексуємо. І вона нібито все розуміє, але, мабуть, наслідки цього часу ще дадуть про себе знати.

### **Якби не війна — не здійснила б мрію про переїзд до Європи**

Я завжди любила подорожувати. Коли приїздила в Європу — щиро захоплювалась устроєм тутешнього життя. Мені подобалося, що тут усе «за правилами»: не тільки в уряді чи на законодавчому рівні, а й у буденному житті. Часом мріяла про те, щоб купити квартиру десь в Європі, щоб донька пожила за кордоном. Навіть коли була вагітною, уявляла, що вона вчитиметься, скажімо, в Німеччині. Чоловік не сильно розділяв мої погляди. Ми будували життя в Україні: бізнес, житло, авто... Вже й вік, здавалося не той — 39 виповнилось — ми мали все для щасливого існування. «Куди там переїжджати?» — думалося — «Мені вже пізно». Проте думку щодо того, аби донька жила за кордоном, мене не полишала. Саме тому, власне, коли почалася війна, і була можливість поїхати до Німеччини, я ні на хвилину не роздумувала.

*Відчувала, що цей переїзд — можливість спробувати саме те життя, про яке мріяла для своєї доньки*

«Бійся своїх бажань», як то кажуть. Завжди про це мріяла, то й отримала. Питання, звісно, що не так хотілося здійснити мрію. У страшному сні не уявляла, що почну будувати своє життя в омріяній країні, лише коли покину рідний дім, тікаючи від обстрілів. Але сталося як сталося. Як би то не прозвучало, але війна, можна сказати, стала для мене таким собі бустером. Якби не вона, я б точно вже не змінювала нічого у своєму, на перший погляд, вдало побудованому житті.



## **Почала адаптуватися лише коли вдома стало нічого втрачати**

Ми з чоловіком дуже різні. Я — абсолютно практична людина, а він — більш духовна: медитації, йога і все в такому дусі. Так було не завжди, але вже тривалий час живемо з таким устроєм. Я не те щоб не розділяю його інтереси — навпаки, чесно довго намагалася підтримувати його хобі, долучатися до них. Але це настільки не моє, що кожен раз ловила себе на думці, ніби зраджую саму себе, коли погоджуюсь чи то на йогу, чи то на якусь практику «очищення душі». Тому зійшлися на тому, що кожен займається тим, чим хоче.

Я думала, це мудре й доросле рішення. Можливо, так воно й було, але воно нас сильно розділило. У певний момент ми стали жити ніби дві окремі особистості, у кожної з яких — своє життя. Тому коли приймали рішення про виїзд мене з донькою за кордон, у нас не було якихось драм, істерик чи переживань. Для доньки це теж не принесло якогось горя, бо їхали ми не самі — а з моєю подругою, діти якої вирости разом з Неллі. Тож дітям це все видавалося пригодою, а нам здавалося, що повернемося через кілька місяців. Одним словом — розійшлися спокійно: обійнялися на прощання та й поїхали.

Попри всі наші розбіжності з чоловіком, попри нерозуміння якихось хобі чи певних життєвих переконань один одного, я завжди була у ньому впевнена. От знаєте, по-жіночому так: коли подруги ділилися переживаннями на кшталт «Боюсь, що він зрадить» чи «Здається, він хоче піти» — у мене жодного разу не промайнула подібна думка. Була впевнена в нас і все. Та й тут сталося не як гадалося. Вже живучи в Німеччині я розуміла, що чоловік в Україні сильно не страждає — продовжує займатися робочими справами, зустрічається з друзями, практикує улюблені йогу та медитації. Він навіть часом трохи виводив із себе такою поведінкою.

*«Як ти можеш жити настільки безтурботне життя?» — постійно думала, сидючи тут в Німеччині та постійно вбираючи у себе гори новин, хвилюючись. Але життя продовжувалося. У кожного своє*

Пам'ятаю, коли від'їздила, жартома кинула: «То що, може свідоцтво про шлюб залишити, раптом розлучитися надумаєш?». Ми тоді посміялися з недоречності фрази, а вже через кілька місяців — за іронією долі — чоловік подзвонив зі словами «Я хочу розлучення». Ох, ніби окропом тоді ошпарили. «Ну як так? Невже?» — постійно крутилося у думках. Було дуже складно це усвідомити, та я надіслала йому документи, і почалися судові процеси.

Це був, мабуть, найскладніший період. Ми ще майже не адаптувалися в новій країні — живемо вдвох із донькою, потребуємо підтримки, як ніколи доти. А тут — від рідної людини — «Розлучення». Довелось терміново шукати якесь заняття, аби мене банально менше штормило і не хотілося з'їхати з глузду.

Тоді я пішла в «Джоб-центр» — це спеціальна установа в Німеччині, куди йдеш, аби влаштуватися на роботу. Показала своє резюме, на що вони ледь не з жахом в очах відповіли: «Божечки, та нам нікуди вас взяти!». Ну бо в тому резюме, знаєте, вищі освіти, робота фінансистом у великих компаніях, і вони думали, мабуть, що я шукаю чогось відповідного. А я шукала просто «аби щось знайти», аби бути зайнятою і пережити якимось чином все те, що неслося в житті.

Зрештою, мені запропонували дві позиції на вибір: покоївкою в готель чи помічницею на кухню. Я обрала останню, адже мала чітке бажання: влаштуватися кудись, де я зможу вчити німецьку. Здалося, що покоївка, яка ні з ким не спілкується, точно має менше шансів на практику мови. Тож вже буквально за кілька днів я стояла на кухні німецького готелю й готувала сніданки. Мені пощастило, і я справді почала

практикувати німецьку з першого дня: ніхто з моїх колег не знав української чи російської, і навіть англійською погано розмовляли. Тож довелося на рівні жестів опанувати мову. До цього я не знала її абсолютно. Донька вивчала у школі, а я — повний нуль. Тож на роботу пішла, як то кажуть, «У вир із головою».

Крім роботи почала відвідувати курси німецької та займатися в басейні. Звісно, продовжувала вирішувати усі на світі питання, пов'язані зі школою для дитини, помешканням, банальними побутовими речами. Одним словом — завантажила себе і стало легше не думати чи то про жалість до себе, чи то про весь абсурд і несправедливість життєвої ситуації на фоні подій, що відбувались удома.

*Якщо відверто — я не робила нічого для адаптації у цій країні, поки чоловік не подав на розлучення. Тільки коли це сталося, усвідомила, що повертатися немає заради чого*

В Україні мене особисто більше нічого не тримає, а донька — в Європі, де їй поки що буде краще. Тато завжди залишиться для неї татом, але сенс повертатися втрапився. Після цього розуміння життя в Німеччині почалося по-справжньому: з вивчення мови, з роботою та повноцінним навчанням, зі спілкуванням з місцевими та адаптацією до місцевого суспільства.

Неллі, звісно, дуже сумує за домом. Хоче назад, але розуміє, що повертатися додому зараз — не означає повертатися в минуле життя. Зараз там немає друзів, немає того спокою і безтурботності. «Зараз вдома війна» — кажу їй — «Не загадуймо, як воно буде, добре?». Ми по-дорослому домовились, що не говоритимемо якихось дат і термінів повернення. Вона прийняла реальність. А я розумію, що ця реальність, скоріше за все, змусить нас довго тут прожити. Звісно, я хочу вірити у краще і

сподіваюсь, що війна невдовзі закінчиться. Але плекати надію і кожного дня розчаровуватися — не мій вибір. Краще бути готовим до гіршого, і потім з радістю зустріти краще, аніж навпаки.

### **Освіта доньки — у пріоритеті**

Система освіти тут дуже відрізняється від української. Тут є школи до 10 класу, після закінчення яких діти не отримують «абітур» — спеціальний документ, що надає право вступати до вищого навчального закладу. Цей документ надають лише гімназії. В нашому місті знаходиться усього три таких гімназії, що вважаються державними. До них неможливо потрапити автоматично — шляхом розподілення дітей по школах, що відбувається після переїзду в Німеччину. Крім цих трьох — існує ще стільки ж приватних гімназій, вступ до яких я й стала роздивлятись як потенційний варіант навчання для Неллі. Адже моїм незмінним бажанням залишається її навчання у європейському ВНЗ, а без «абітури» з гімназії це коштуватиме занадто великих грошей.

*Пощастило, що свого часу ми віддали доньку до школи з вивченням не лише англійської, а й німецької*

Завдяки цьому вона хоча б мала шанси на вступ до гімназії, адже, хоч і не дуже на високому рівні, та Неллі все ж розмовляє німецькою. Власне, нас взяли на навчання. І за цей час, що ми тут, у гімназії досі немає жодного українця — з іноземців лише хлопчик-американець, у якого один з батьків родом з Німеччини. Та попри те, що там немає звичного кола спілкування й навіть рідної мови не чути, Неллі вже непогано адаптувалася — спілкується з однокласниками, добре навчається і в цілому задоволена всім, що відбувається.

## **Як вмієш досягати цілей — то всюди їх досягнеш**

Я не та людина, яка буде сидіти на місці й чекати, «Коли ж я вже адаптуюся до цієї країни». Просто беру й роблю: просто йду на роботу в німецьке середовище, просто навчаюсь, просто адаптуюсь. Звісно, зараз вже почуваю себе набагато більш вільною, аніж на початку. Вже можу розмовляти на буденні теми, розв'язувати питання в офіційних установах, шукати житло. Одним словом — можу повністю дати собі раду.

Мабуть, у мене просто такий характер. Бо коли тільки приїхали, пам'ятаю, одразу поставила собі ціль: знайти житло. Знала, що у більшості з цим проблеми, проте для мене це нічого не означало. Я захотіла — і знайшла. Вже на другий місяць нашого перебування тут ми переїхали до власної квартири. Пошук її був геть нелегкий — купа відмов, мовний бар'єр, нерозуміння ситуації, ринку, відсутність допомоги, знайомих чи рідних, які могли б поручитися перед орендодавцем. Одним словом — не будь у мене такого сильного характеру — мабуть, вже давно б подумала «Це неможливо» і повернулась би додому. Але, знаєте, якщо вмієш досягати цілей — то ти всюди вмієш це робити: хоч в Україні, хоч в Німеччині.

## **Ставлення німців часом може ображати**

Німеччина дуже підтримує українців. Звісно, на початку — коли біженців було дуже багато — їх допомога відчувалася набагато більше. Проте я не можу сказати, що з часом про нас забули. Насправді у мене багато вдячності до німців. Ми, наприклад, приїхали у зовсім невеличке місто. Але як для своїх масштабів, воно прийняло дуже багато людей — уряд надав фінансову допомогу, розселив, влаштував дітей по школах.

Що стосується безпосередньо німців, то тут ситуація менш однозначна. Часто зустрічаю від місцевих — чи то в особистому спілкуванні, чи то в соціальних мережах — наративи на кшталт «Ми підтримуємо Україну і щиро за неї вболіваємо, але нас цікавить, навіщо держава витрачає так багато коштів, наших податків, на утримання біженців у Німеччині». Тут треба зазначити, що податки в країні є дуже високими — понад 40 відсотків, а бути біженцем в Німеччині означає, що тебе годуватимуть, надаватимуть житло і навчатимуть стільки, скільки тобі буде потрібно: хоч пів року, хоч три.

Часом я можу зрозуміти німців. Адже далеко не всі «наші» шукають роботу, вчать мову й роблять хоч щось, щоб брати менше від держави, адже отримувати виплати й жити в соціальному житлі зручно. Та попри це часом мене, звісно, може образити ставлення якогось німця до українців. Коли говорять, що допомога Німеччини в фінансовому плані — «розкидування грошима» чи «марна трата», або коли пишуть гнівні дописи в Фейсбуці з недоречним саркастичним підтекстом.

Та попри такі випадки, переважна більшість місцевих нормально до нас ставиться. Адже українці, як правило, працьовиті й наполегливі, і це відчувається в усіх планах: від того, як швидко ми опановуємо нову мову, до того, як на другий тиждень перебування тут оббиваємо пороги «Джоб-центру» у пошуках роботи.

### **Ми гості в цій країні, навіть якщо вимушені**

В цілому мені дуже комфортно в Німеччині. Але, звісно, є й те, що не подобається. Один з головних тригерів — це швидкість: у німців все і завжди дуже-дуже довго. Хочеш сходити до лікаря — треба зачекати 3-4 місяці в кращому випадку. Хочеш отримати довідку якусь — спочатку напиши кілька листів в різні установи — обов'язково звичайних листів, а

не електронних — почекай кожен з них по півтора тижня, і потім лише забери свою довідку. Тут усе довго, і як би ти не намагався, прискорити нічого не вдасться. Це, до речі, інша сторона медалі, що мені так завжди подобалася, під назвою «життя за правилами». Коли мова заходить про бюрократію, то вона теж за правилами — на жаль, за складними. І часто українці дуже нервово до цього ставляться і щиро дивуються, що не можна «вирішити питаннячко» навіть за гроші чи через зв'язки. Та до цього звикаєш, як і до всього іншого. Треба просто усвідомлювати, що ця країна нам нічого не винна, що ми в ній — гості, навіть якщо й вимушені. І тому треба з повагою ставитися до їх законів, правил та стилю життя.

### **Варто шукати можливості, а не впадати у відчай**

Я дуже змінилася за час війни. Точно стала більш впевненою у собі — відпустила минуле життя й розпочала нове, з нуля, у чужій країні. Пережила багато труднощів, часом відчувала зневіру та повний внутрішній дисонанс. Але намагалася не впадати в депресію і бути, як то кажуть, на позитиві: шукала можливості роботи й інтеграції в суспільство, шукала відради в нових цікавих заняттях, нарешті серйозно взялася за себе та зайнялася спортом.

Мені ніколи розкисати — у мене донька, яка заслуговує на те, аби мати гарне майбутнє й бачити здорову, щасливу маму. А темні часи ми обов'язково переживемо. Треба лише трохи терпіння.

## ВИСНОВКИ

Мною було створено серію з трьох матеріалів у жанрі сторітелінгу, об'єднаних спільною темою — «Українці за кордоном». Інформаційний продукт розрахований на привернення уваги до проблем та викликів, з якими стикаються люди, котрі були вимушені покинути дім та шукати шляхи адаптації в чужих країнах.

Для глибокого й повного висвітлення теми найдоречнішим, на мою думку, жанром є сторітелінг. Адже саме завдяки поєднанню в ньому рис журналістики та літератури, структури оповіді від першої особи читач має змогу максимально близько сприйняти історію та проникнутися нею.

У представлених матеріалах висвітлюються різноманітні проблеми, з якими стикаються українські біженці за кордоном: матеріальні складнощі, правові та адміністративні бар'єри, дискримінація та стигматизація, обмежений доступ до інформації та підтримки, комунікаційні та мовні бар'єри, а також емоційний стан щодо невизначеного майбутнього.

Інформаційний продукт складається з трьох матеріалів: «Ніхто не готував нас до війни» – Поліна Зінковська про те, як двічі пережила початок війни та зрештою обрала виїзд за кордон заради сина»; «Як воно – бути українською біженкою за кордоном: Анна Головка про складнощі адаптації в Польщі» та «Я завжди мріяла пожити в Європі, та не уявляла, що переїду сюди через війну» – Наталія Андрющенко про те, як разом з донькою-підлітком адаптується у новій країні».

Кожен із матеріалів, хоч і є частиною спільної тематики, висвітлює історії абсолютно несхожих людей: різного соціального стану, вікових категорій, способу життя та переконань.

У першому матеріалі мова йде про молоду маму, яка вісім років тому вже тікала від війни в рідному Донецьку і знає, що таке жахи окупації та загрози життю. Тоді, у 2014-му, вона не покидала Україну —



лише переїхала до іншого міста. Але тепер, з маленьким сином на руках, не стала більше ризкувати й вирішила провести неспокійний для країни час за кордоном. Поліна розповідає про етапи адаптації в новій країні разом із сином-першокласником, про моральні труднощі й тотальний страх перед невідомим майбутнім.

Героїнею другого матеріалу є молода дівчина-спортсменка, яка до початку повномасштабного вторгнення мріяла жити за кордоном, та після того, як вимушено переїхала в Польщу, кардинально змінила свій світогляд і зрозуміла, що так добре, як вдома, не буде в жодному куточку світу. Вона ділиться історією становлення в чужій країні, розповідає про стадію заперечення й небажання вчити мову, облаштовувати житло, про відчуття самотності та руйнування міфі про «Європу, у якій все краще, ніж в Україні».

В останньому матеріалі йдеться про Наталію, яка переїхала до Німеччини разом із донькою-підлітком, не знаючи жодної іноземної мови, не маючи уявлення, як у цій країні працюють закони, але відчуваючи величезну жагу дати своїй доньці краще майбутнє. Жінка ділиться трагічними історіями з особистого життя, на яке вплинула війна, розповідає про самовідчуття в чужій країні, роботу та адаптацію дитини-підлітка.

Цільовою аудиторією інформаційного продукту є українські біженці за кордоном, сім'ї, які постраждали від війни і мають потенційні плани на виїзд, люди, які наразі мають рідних за кордоном, політики, гуманітарні організації, а також іноземні медіа.

Очікувані результати публікації матеріалів включають охоплення громадськості, адвокацію, розширення можливостей українських біженців, мобілізацію підтримки й виховання емпатії та солідарності.

Загалом серія матеріалів про українців за кордоном спрямована на інформування, підвищення обізнаності та сприяння співпереживанню та

підтримці українців. Кваліфікаційна робота доводить, що один із найкращих способів досягнення поставленої мети — створення інформаційного продукту в жанрі сторітелінгу.