

ЯК СТАТИ ЛІДЕРОМ

у сфері громадського здоров'я
серед молоді?



Автор: Марина Брага

Редактор: Мирослава Вовк

Верстка та дизайн: Богдана Фоміна

Брошура адресована активній небайдужій молоді, яка прагне до здорового життя для себе, своїх друзів та громади.



ВИЗНАЧЕННЯ ЛІДЕРСТВА

Хто такий/така лідер/лідерка у сфері громадського здоров'я?

Лідер/ка громадського здоров'я – це той/та, хто впливає, мотивує та підтримує інших, щоб група людей чи громада ставали більш успішними та здоровими. Лідер/ка надихає, надає підтримку та визнає досягнення інших, постійно навчається, зустрічає виклики з гумором і душевністю, а ще – посилює потенціал людей, щоб з'являлися нові лідери [1].



Громадське здоров'я – це мистецтво та наука, яка займається питаннями профілактики захворювань, продовження життя та зміцнення здоров'я силами суспільства (Дональд Ачесон, ВОЗ). Послуги громадського здоров'я.

Режим доступу:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/Health-systems/public-health-services>

Які ключові навички лідера/лідерки?

- Ефективна комунікація
- Вміння співпрацювати та вести за собою команди
- Уміння працювати у різних умовах



Що означає бути лідером/лідеркою серед молоді?

- Вміти працювати у команді: поважати думку кожного, підтримувати почуття відповідальності за результат, дослухатися до думки інших

- Уміти зацікавити та мотивувати інших
- Вміти досягати результатів та допомагати у цьому іншим
- Дотримуватися етичної поведінки
- Приймати рішення, коли маєш докази того, що воно є найкращим
- Бути відповідальним
- Мати високий емоційний інтелект
- Бути готовим сприймати критику та робити висновки
- Бути гнучким (адаптуватися до змін та різних ситуацій)
- Цінувати внесок та враховувати думку інших [1]
- Використовувати підхід «рівний – рівному» (кращий вплив мають заходи, які проводяться молодими людьми для молоді)
- Користуватися сучасними комунікаційними інструментами (наприклад, вести блог про здоровий спосіб життя та профілактику захворювань)
- Шукати відповіді на запитання в експертів та за допомогою надійних джерел
- Бути прикладом здорового способу життя та вміти ділитися досвідом зміни власної поведінки



Емоційний інтелект – здатність до спілкування, вміння розуміти свої емоції та почуття інших людей.

«Емоційний інтелект та можливості його розвитку».
10 листопада 2016.

Режим доступу:
<http://www.empatia.pro/emotsijnyj-intelekt-i-shlyahy-jogo-rozvy/>

- Мати хороші комунікативні навички, вміння впливати на інших та вести переговори
- Мислити стратегічно і передбачувати результати дій та рішень
- Уміння працювати в команді та знаходити підхід до кожного, заохочувати людей до дій
- Бути готовим прийти на допомогу та надати пораду за потребою



Сучасний лідер має розвивати лідерство в інших, створювати середовище в організаціях та командах, де співробітники вмотивовані проявляти лідерство, тобто приймати рішення та брати за них відповідальність. Humantime. Поради психолога Тамари Сухенко.

Режим доступу:
<http://humantime.com.ua/blog/yak-stati-liderom-poradi-psihologa-tamari-suhenko#main>



СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

(за Деніелом Гоулманом)

Самосвідомість – здатність людини розуміти свої емоції, вміння аналізувати і правильно їх тлумачити.

Управління власними емоціями – здатність діяти відповідно до власного емоційного стану та керувати своїми емоційними реакціями.

Соціальна свідомість – уміння розуміти та аналізувати емоції інших людей.

Управління взаєминами – вміння використовувати інформацію про емоції (власні та інших людей) для ефективної побудови стосунків.

Інша освіта (2017) «Тобто. Абетка фасилітації». Київ.

Режим доступу:
www.insha-osvita.org/publications/abc-of-facilitation/



РОЛЬ ЛІДЕРІВ

Чому важливо долучатися до програм профілактики ВІЛ/ІПСШ?

За даними дослідження ЮНІСЕФ (2019), понад 13 тисяч молодих людей віком від 10 до 24 років в Україні живуть з ВІЛ. 11

тисяч осіб віком від 20 до 24 років інфікувалася ВІЛ статевим шляхом або внаслідок вживання наркотиків внутрішньовенним шляхом [2]. Серйозна проблема для країни – інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Кожного року реєструється близько 400 тисяч нових випадків сифілісу, гонореї, хламідіозу, герпесу,

ІПСШ – інфекція, що передається статевим шляхом

сечостатевого мікоплазмозу, генітального кандидозу та трихомонозу. Значна частина ІПСШ залишається не діагностованою, а люди не отримують належного

і вчасного лікування [3]. Всі ці випадки можна попередити, якщо буде організована ефективна інформаційно-профілактична робота серед молоді. Ти також можеш здійснити власний внесок у запобігання цим захворюванням, ставши волонтером/кою в організації, яка займається профілактикою ВІЛ/ІПСШ у твоєму місті чи громаді.

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини

СНІД – синдром набутого імунодефіциту

Що дає волонтерство та участь у програмах профілактики ВІЛ/ІПСШ?

- Волонтерство й участь у програмах профілактики ВІЛ/ІПСШ дає життєво важливі знання і навички, які допомагають зберегти власне здоров'я та надати поради друзям і знайомим.
- Долучаючись до програм профілактики, ти зробиш внесок у збереження та покращення здоров'я своїх однолітків та своєї громади.
- Участь у навчальних заходах, обмін досвідом розширює коло знайомих та удосконалює комунікативні навички, розвиває емоційний інтелект, що є важливим для будь-якої сфери діяльності.
- Волонтерство надає можливості подорожей – як Україною, так і за кордоном. Існує безліч варіантів молодіжних таборів, тренінгів, форумів та конференцій.
- Волонтерство допомагає набути досвід, який знадобиться під час пошуку роботи та надасть додаткові переваги перед тими, хто такого досвіду не має.
- Волонтерство може допомогти визначитися з призначенням та вибором професійного шляху. Можливо, тобі сподобається працювати у сфері громадського здоров'я та впроваджувати проекти



Волонтерство – це діяльність, яка є добровільною, безкорисливою й безоплатною та приносить користь суспільству

і програми, які сприяють покращенню здоров'я населення. Або ти будеш писати статті та знімати відео, що стане першими спробами журналістської діяльності. А, може, твоя мрія – стати дослідником, і волонтерство допоможе тобі зробити перші кроки на шляху до цього. Варіантів, де ти можеш себе проявити, – безліч!

- Волонтерство – перший етап діяльності, якщо ти хочеш стати лідером/кою у сфері громадського здоров'я.
- Стати волонтером дуже просто – налагоджуй контакти з організацією, яка працює із молоддю у вашому місті чи області, та дізнайся про можливості, які вона пропонує волонтерам. Контакти таких організацій є у кінці брошури.

ВБО «Конвіктус Україна» (м. Київ) проводять для активної молоді «Школу лідерства». Вони розробили програму тренінгів за різною тематикою, зокрема за темами, пов'язаними зі здоров'ям. Після такого навчання активісти проводять тренінги спільно з соціальними працівниками організації для молоді, яка навчається в професійно-технічних училищах. Активісти також налагоджують контакт з підлітками, виступаючи у ролі провідників



Яка можлива роль лідера/лідерки?

- Лідер/ка – це не той/та, хто має позицію керівника, а той/та, хто може вести за собою людей, впливаючи на них. Ти можеш **ініціювати інформаційно-профілактичний захід для молоді**, залучаючи до його організації та проведення інших.
- Якщо є бажання досягти більш значущих змін – ти можеш **розробити проект**, який зміцнює та покращує здоров'я населення, змінює ставлення до ситуації або досліджує певне питання громадського здоров'я.
- Якщо твоє призначення – спілкування з людьми і ти відчуваєш себе комфортно, даючи поради та допомагаючи іншим, можеш **спробувати себе у ролі консультанта, який працює за принципом «рівний – рівному»**, тобто допомагає молоді такого ж віку та соціальної групи.

Проект – це сукупність процесів, обмежених у часі та ресурсах, спрямований на досягнення унікальних цілей і завдань



Активісти Центру «Компас» (ХБФ «Благо») з Харкова здобули перемогу в конкурсі Upshift Україна від UNICEF й отримали фінансування на облаштування спортивного клубу. Зараз молодь Центру може відвідувати безкоштовні заняття спортом

Методи і форми профілактично-інформаційної роботи у сфері профілактики ВІЛ й ІПСШ та популяризації здорового способу життя серед підлітків і молоді

У сфері профілактики ВІЛ/ІПСШ довела свою ефективність освіта на основі життєвих навичок (ООЖН). Під час такого навчання акцентується увага на таких навичках, як: міжособистісне спілкування, прийняття рішень, ведення переговорів, протидія сторонньому тиску. Життєвими навичками називається здатність людини ефективно справлятися з викликами і проблемами [4].

Підлітки з ХОБФ «Парус» (м. Харків) здійснили перевірку доступності послуг, дружніх до молоді, у ролі «таємних покупців», що допомогло організації покращити якість послуг

Інтерактивні форми навчання з активним залученням учасників є найбільш ефективними у роботі з молоддю. Серед таких інтерактивних форм – фасилітовані обговорення, тренінги, масові заходи з використанням мистецтва та розважальних елементів, застосування засобів масмедіа та інтернет-ресурсів. Усі ці форми можуть включати різні методи та поєднуватися одна з одною. Але важливим для

Підлітки, активісти ГО «Наша допомога» (м. Слов'янськ) разом із соціальними працівниками організації розмалювали стіну нового клубу для підлітків. Зараз будівля приміщення виглядає більш яскраво та привабливо


всіх є створення умов для ефективного спілкування та взаємодії між учасниками, формування навичок толерантного ставлення до інших, безпечної поведінки і підвищення обізнаності щодо питань ВІЛ/ІПСШ, коли й учасники й ті, хто

проводить інформаційно-профілактичні заходи, мають рівні можливості висловити свою думку. Принципи «рівний – рівному» має бути основою для всіх заходів та програм для молоді. Якщо це тренінги – варто готувати команду тренерів з представників молоді, які будуть проводити навчання чи тренінги в команді «експерт – тренер», та включити представника, який вже пройшов детальне навчання, на відміну від інших учасників навчального заходу. Коли планується масовий захід, варто залучати до його організації молодь, яка краще розуміє, що може зацікавити їхніх однолітків.

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ЛІДЕРІВ

Що таке «ключове повідомлення» та як правильно його сформулювати і донести до «цільової аудиторії»?

Ключове повідомлення – це не слоган. Це те, що ваша аудиторія має запам'ятати чи зробити після вашої інформаційної кампанії, презентації тощо.



Знання – це сила. Дізнайтесь основні факти про ВІЛ, в тому числі, про те, як він поширюється, як захистити себе і як прожити активне та повноцінне життя у випадку позитивного результату тесту.

Ключове повідомлення інформаційної кампанії з тестування на ВІЛ ANF Ukraine.

Режим доступу:
www.freehivtest.org.ua

Зроби послуги сексуально-репродуктивного здоров'я дружніми для молоді та гендерно чутливими!

10 ключових адвокаційних повідомлень для профілактики ВІЛ серед дівчат та молодих жінок. ЮНФПА.

Режим доступу:
<https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/makeitmatter.pdf>



Варто подумати над ключовим повідомленням на етапі планування заходу [5].

Ключове повідомлення має бути коротким, містити заклик до дій та відповідати потребам цільової аудиторії. Перш, ніж обрати повідомлення, потрібно проаналізувати, хто є основною цільовою групою, яка має почути це повідомлення.

Одяг, який робить життя довшим. Одягнись під час сексу, як треба, використовуй презерватив!

Соціальний відеоролик про презервативи, присвячений безпечному сексу. Фонд Олени Пінчук «АнтиСНІД»

Режим доступу:
<http://www.antiaids.org/news/infocampaign/odensja-kak-nado-1749.html>



Як зібрати навколо себе однодумців та спланувати спільний захід?

Для того, щоб провести ефективний захід, потрібно сформувати робочу групу, куди входять представники груп, для яких ми плануємо цей захід: активна молодь, експерти з питань, які ми хочемо висвітлити. Якщо у тебе виникла ідея проведення заходу, пошукай однодумців, які зацікавлені в цьому, в своїй організації, у партнерських установах або у навчальному закладі. Можна розмістити оголошення у тематичних групах і зібрати зацікавлених людей. Час підготовки заходу

залежить від того, наскільки він є складним, і від кількості людей, для яких проводиться. Наприклад, на підготовку тренінгу на декілька днів може піти місяць, а на велику конференцію для сотні людей – до року.

Коли робоча група сформована, можна переходити до наступних кроків:

- 1. Аналіз цільової групи.**
- 2. Визначення цілі та завдань заходу.**
- 3. Підбір методів та форм роботи.**
- 4. Підготовка проєкту організації заходу.**
- 5. Регулярні зустрічі робочої групи.**
- 6. Визначення партнерів та залучених сторін.**
- 7. Визначення місця та часу заходу.**
- 8. Оголошення про захід.**
- 9. Залучення ЗМІ.**
- 10. Проведення заходу.**
- 11. Оцінка заходу.**
- 12. Висновки та святкування.**

Етапи та кроки не відбуваються один за одним, деякі з них можуть реалізовуватися одночасно.

ЧБФ «Нова сім'я» з Чернівців випускає молодіжний онлайн-журнал, який створюється волонтерами з числа підлітків.

Журнал має назву «Цей журнал такий же хороший, як син маминої подруги».

Режим доступу:

https://issuu.com/ukr569/docs/_____3



Рекомендації лідерам

Кожна людина має можливість розвивати свій лідерський потенціал. Що ж можна зробити, щоб стати лідером/кою, який/яка надихає та сприяє появі нових лідерів?

- Розвивати комунікативні навички, спілкуючись з різними людьми.
- Навчатися протягом життя – відвідувати навчальні заходи, читати книги, навчатися на онлайн-курсах.
- Знайти те, що тебе насправді цікавить і надихає. Якщо ти вмотивований/а щось робити, це буде надихати й інших.
- Запитуй про чесний зворотний зв'язок від колег. Знаходь для себе коучів та менторів, на яких бажав/ла би бути схожим/ою.
- Розвивай нові навички – пробуй робити щось нове.
- Вивчай іноземні мови – це створює нові можливості для подорожей, спілкування з новими людьми та навчання.
- Будь відповідальним/ою. Почни зі свого життя – формуй здорові звички, бери відповідальність за те, що ти робиш, берись за нові проекти, розвивай команди, організації, це допомагає розвивати міста і державу.
- Привчайся бути толерантним/ою до різності та невизначеності. Світ складний, тому більшість рішень сучасному лідеру доводиться приймати в умовах невизначеності. А толерантність до людей і різних точок зору допомагає будувати ефективні команди.

- Навчайся бути психологічно гнучким. Різні ситуації та різні люди потребують різних підходів – потрібно обирати саме такий стиль взаємодії з іншими, який підходить до конкретної ситуації та завдання.
- Будь відкритим/ою до співпраці. Залучаючи інших до прийняття рішень, створюючи атмосферу для вільних та відвертих висловлювань, ми можемо прийняти більш зважені рішення і попередити ймовірні ризики [6].
- Звертайся за допомогою. Лідер/ка не має все робити сам. Багато організацій надають підтримку і можливості розвитку для молоді. Твої друзі та знайомі також можуть тобі допомогти втілити найсміливіші ідеї!



ВИКОРИСТАНІ МАТЕРІАЛИ

1. Канадська Асоціація Громадського Здоров'я. Презентація лідерства в практиці громадського здоров'я.

Режим доступу від 9 жовтня 2019: https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/webinars/2016-09-14-vollman_public-health-leadership.pdf



2. ЮНІСЕФ (2019), Молодь, яка живе з ВІЛ в Україні. Реалії, виклики, шляхи, подолання. Київ, 2019. CIPHER, Teenergizer.

Режим доступу від 15 жовтня 2019: <https://www.unicef.org/ukraine/media/1111/file/report%20main%20image.pdf>



3. Центр громадського здоров'я України. Лікування і профілактика ІПСШ.

Режим доступу від 12 жовтня 2019: <https://phc.org.ua/zakhvoryuvannya-ta-informaciya/infekciyni-zakhvoryuvannya/infekcii-scho-peredayutsya-statevim-shlyakhom-ipssh/likuvannya-i-profilaktika-ipssh>



4. Березюк О.В., Воронцова Т.В., Єресько О.В., Пономаренко В.С., Скорбун І. А (2014), «Організація профілактичної роботи у навчальних закладах» «Здоров'я через освіту». Київ, 2014.

Режим доступу від 8 жовтня 2019 <http://autta.org.ua/files/files/ЄС%20Адміністраторам.pdf>

5. «Заборонена книга: Комунікації в громадських організаціях». МФБ «СНІД Фонд "Схід-Захід» (AIDS Foundation East-West – *AFEW-Україна*), 2015.

Режим доступу від 5 жовтня 2019: <http://afew.org.ua/komunikatsiyi-v-gromadskih-organizatsiyah/>



6. Humantime. Блог «Як стати лідером». Поради психолога Тамари Сухенко.

Режим доступу 16 жовтня 2019: <http://humantime.com.ua/blog/yak-stati-liderom-poradi-psihologa-tamari-suhenko>



КОНТАКТИ

Контакти організацій, які працюють у сфері профілактики ВІЛ/ІПСШ серед молоді



КИЇВ

**ВБО «Конвіктус Україна»
Молодіжний клуб «Street Power»**

вул. Закревського, 20
02222 м. Київ, Україна

Тел.: +38 (097) 530-32-72, (067) 354-56-06,
(093) 684-32-34

melnykala@gmail.com

www.convictus.org.ua/

www.facebook.com/convictus.ukraine/

www.instagram.com/clubstreetpower/



КРОПИВНИЦЬКИЙ

**БФ «Повернення до життя»
Ком'юніті центр «VIP-Бункер»**

вул. Чорновола, 14/2
25022 м. Кропивницький, Україна

Тел: +38 (095) 220-81-29

fundaids@ukr.net

lyly32@ukr.net

www.returntolife.org.ua

www.facebook.com/ReturnToLife.UA/

www.instagram.com/5_kirovohradschyna/



ДОРОГА К ДОМУ

ОДЕСА
ОБФ «Шлях до дому»
Центр «Відкриті двері»

вул. Колонтаївська, 46,
65091 м. Одеса, Україна

Тел.: +38 (063) 904-00-22

nikiforova_inna@ukr.net

<http://wayhome.org.ua/>

www.facebook.com/Childrendaycenter/

www.facebook.com/WayHomeOdessa/



Громадське
здоров'я

ПОЛТАВА
ПОБФ «Громадське здоров'я»
Центр дружній до підлітків «Альтаір»

вул. Героїв Сталінграда, 28
36040 м. Полтава, Україна

Тел: +38 (050) 304-91-66

Skype: altair_poltava

altair@publichealth.org.ua

www.pirc.org.ua

www.facebook.com/Center.Altair/

www.facebook.com/429563227253998/

www.instagram.com/cdpaltair/



ПОЛТАВА

БО «Світло надії»

Молодіжний центр «Lighthouse»

вул. Героїв Сталінграду, 30, 2-ий поверх
(орієнтир «Укрпошта»)

36040 м. Полтава, Україна

Тел.: +38 (095) 847-61-41 (Валентина,
соціальний працівник)

+38 (099) 350-49-47 (Тетяна, соціальний
працівник)

+38 (066) 993-35-21 (Іванна, психолог)

lighthouse@lightofhope.com.ua

www.lightofhope.com.ua/

www.facebook.com/LightOfHopeUkraine/

www.instagram.com/lighthouse.poltava

СЛОВ'ЯНСЬК

ГО «Наша Допомога»

вул. Паркова, 7, 84116 Донецька
область, м. Слов'янськ, Україна

Тел.: +38 (050) 760-68-49

gonashadopomoga@ukr.net

www.facebook.com/gonashadopomoga/

www.instagram.com/dream_team_group/





ХАРКІВ

БО «Харківський благодійний фонд «Благо»

Центр денного перебування «Компас»

вул. Велика Панасівська (колишня Котлова), 7, 61052 м. Харків, Україна
Тел: +38 (057) 777-05-72

globus25@ukr.net

www.bfblago.inf.ua

www.facebook.com/dccompas

www.facebook.com/BlagoKharkovFund/

www.instagram.com/kompas_7/



ХАРКІВ

БО «Харківський Благодійний Фонд «Парус»

Центр денного перебування молоді «Семиповерхівка»

проспект Московський, 149
61068 м. Харків, Україна

Тел.: +38 (050) 269-29-79

www.parus.kharkiv.ua/

www.facebook.com/REALTALK.Kharkiv/

www.facebook.com/2064488483662059/

www.t.me/RealTalkKharkiv



ЧЕРНІВЦІ

ЧБФ «Нова сім'я»

**Центр соціально-психологічної
допомоги «Діалог»**

вул. Героїв Майдану (колишня
Червоноармійська), 83-А
58018 м. Чернівці, Україна

Тел/факс: +38 (0372) 50-11-80,


Моб: +38 (066) 012-55-35

new-family.reabcentr@i.ua

www.new-family.org.ua

www.facebook.com/NewFamilyUA/

www.instagram.com/newfamily.com.ua/





Публікацію підготовлено в рамках проекту «Підлітки поза увагою: поліпшення доступу до інтегрованих ВІЛ-сервісних послуг для вразливих підлітків в Україні» за підтримки «Французької міжнародної експертизи Ініціатива 5%» (Expertise France 5% Initiative) і профінансовано Міністерством міжнародних відносин і міжнародного розвитку Франції.

Точки зору, викладені в цій публікації, можуть не відображати позиції і погляди організації «Французька міжнародна експертиза Ініціатива 5%» (Expertise France 5% Initiative), Міністерства міжнародних відносин і міжнародного розвитку Франції та/або Глобального фонду для боротьби зі СНІД, туберкульозом та малярією.

This publication has been prepared as part of the project “Underage, Overlooked: Improving Access to Integrated HIV Services for Adolescents Most at Risk in Ukraine” with the support of the 5% Initiative implemented by Expertise France and funded by the French Ministry of Foreign Affairs and International Development.

The content of this publication does not necessarily reflect the positions or views of Expertise France, the Ministry of Foreign Affairs and International Development or the Global Fund.





Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) не несе відповідальності за точність і повноту навчальних матеріалів, а також за будь-які дії, зроблені внаслідок їх публікації. *AFEW-Україна* не несе юридичної й іншої відповідальності за можливі наслідки використання опублікованої інформації третіми особами.

Відтворення, передача, розповсюдження або дублювання будь-якої частини матеріалів, що містяться у публікації, допускається за умови їх некомерційного використання надалі. Посилання на Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) обов'язкове.

© Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*), 2020 р.

Усі права захищені.

Розповсюджується безкоштовно.

