

# Psy4Queer

Отчёт Psy4Queer – Психологическая помощь  
на русском языке для ЛГБТК+ сообщества

Дата начала: Осень 2023 года  
Организатор: LGBT World Beside  
Место: Амстердам, Нидерланды



2024 год

## О проекте Psy4Queer

Psy4Queer — это инициатива, направленная на оказание бесплатной психологической поддержки русскоязычным членам LGBTQ+ сообщества, включая мигрантов и беженцев. Проект создан для улучшения качества жизни и предоставляет возможность получения консультаций на русском языке, что особенно важно для тех, кто испытывает трудности с адаптацией и доступом к профессиональной помощи.

### Основные достижения

#### 1. Организация линии психологической поддержки:

- Создана база волонтеров-психологов, предоставляющих онлайн-консультации на русском языке.
- Запущена форма заявки на сайте, упрощающая процесс обращения за помощью.
- Проведено 50 индивидуальных консультаций, обработано такое же количество заявок.

#### 2. Образовательные тренинги:

За последние шесть месяцев организовано 5 тренингов для волонтеров и участников:

- Трансгендерная грамотность (Райнер Оборин) — 25 участников.
- Выявление рисков суицида и способы поддержки (Мария Лапич) — 40 участников.
- Доклад и исследование о доступе LGBTQ+ беженцев к психолого-психиатрической помощи (Райнер Оборин) — более 50 участников.
- Тренинг от RINO Group и 113 (Нидерландский центр превенции суицида) — 14 участников.
- Группа психологической поддержки для мигрантов и беженцев (совместно с FRNL) — 3 месяца работы, с планами возобновления осенью.

#### 3. Сертификаты:

14 волонтеров успешно завершили обучение и получили сертификаты.

### Цель тренингов

Тренинги в рамках проекта Psy4Queer направлены на комплексную поддержку участников:

#### 1. Психологическая устойчивость:

- Помощь участникам в развитии навыков саморегуляции, которые позволяют справляться с тревогой, стрессом и другими сложными эмоциональными состояниями.

#### 2. Социальная адаптация:

- Обучение навыкам, которые помогают легче взаимодействовать с окружающими в новой среде.

#### 3. Эмоциональная поддержка:

- Формирование у участников чувства безопасности и понимания, особенно важного для людей, находящихся в нестабильных условиях, таких как лагерь для беженцев.



#### 4. Развитие у волонтеров компетенций для работы с уязвимыми группами:

- Волонтеры обучались тонкостям работы с разными категориями участников, включая представителей LGBTQ+ сообщества, мигрантов и беженцев.

Тренинги не только предоставили знания, но и создали возможность для взаимодействия, обмена опытом и получения вдохновения от профессионалов в области психологии.

## Цели и результаты проекта

Проект Psy4Queer был направлен на улучшение качества жизни и оказание бесплатной психологической поддержки русскоязычным беженцам и мигрантам, в том числе LGBTQ+ участникам, с особым акцентом на доступность консультаций на русском языке.

### Основные цели проекта включали:

- Оказание психологической поддержки и помощь в процессе адаптации в новой культурной среде.
- Обучение волонтеров и членов сообщества методам саморегуляции, эмоциональной устойчивости и поддержки друг друга.
- Организация тренингов по важным темам, таким как трансгендерная грамотность, профилактика суицидов и доступ к психиатрической помощи для LGBTQ+ беженцев.

### За период реализации проекта были достигнуты следующие результаты:

- 14 тренингов, охватывающих различные темы психического здоровья и поддержки для участников проекта.
- 60 заявок на участие в тренингах и консультациях, что свидетельствует о высоком интересе и потребности в проекте.
- 50 индивидуальных сессий с психологами, которые предоставили целенаправленную помощь участникам.

Эти мероприятия и сессии сыграли важную роль в поддержке людей в кризисных ситуациях и улучшении их эмоционального состояния.

## Сложности и пути их решения:

### В ходе реализации проекта возникли следующие проблемы:

1. Технические неполадки на сайте: В первые дни работы возникли трудности с функционалом сайта, что повлияло на принятие заявок. Это было оперативно решено технической командой, и сайт продолжил работать без перебоев.
2. Недостаток волонтеров в определенные периоды: Были моменты, когда не хватало волонтеров для проведения сессий или координации работы. Для решения этой проблемы была проведена дополнительная работа по привлечению новых волонтеров и улучшению коммуникации внутри команды.
3. Необходимость дополнительного обучения волонтеров: В процессе работы возникла потребность в обучении волонтеров для более эффективной работы с участниками, особенно с теми, кто находился в трудной ситуации. Это стало важным аспектом для улучшения качества предоставляемой помощи.



## Благодарности

Проект Psy4Queer не был бы возможен без активного участия всех его участников. Всего в проекте приняли участие 45 волонтеров, и мы выражаем искреннюю благодарность каждому, кто вложил свои усилия в его реализацию. На данный момент в проекте продолжают работать 21 человек, которые активно занимаются текущими задачами и развитием проекта. Мы выражаем искреннюю благодарность каждому, кто вложил свои усилия в его реализацию:

- **Психологам и специалистам**, которые предоставляли свою помощь на волонтерской основе, используя профессиональные знания и опыт для поддержки нуждающихся.
- **Волонтерам**, которые обеспечивали техническую поддержку проекта, помогали в координации работы, а также активно участвовали в подготовке и проведении тренингов.
- **Райнеру Оборину**, чьи организационные способности и лидерские качества стали залогом успешного старта проекта. Его вклад в создание и запуск проекта был неоценим.
- **Паулине**, за её поддержку в координации работы команды и оказание оперативной помощи в решении возникающих вопросов.

Также благодарим всех, кто продолжает принимать участие в проекте, а также тех, кто поддерживает его развитие и помогает нам расширять масштабы оказываемой помощи.

## Заключение

Проект Psy4Queer продолжает быть важным ресурсом для русскоязычного LGBTQ+ сообщества. За отчетный период удалось создать прочную базу для психологической поддержки и обучения. В будущем планируется расширение проекта, увеличение количества волонтеров и проведение новых образовательных программ.

