



Що таке Компас Героя?

Компас Героя — це програма підтримки українських ветеранів, яка включає 8-денний ретрит в горах з елементами пригодницької терапії та 10 щотижневих онлайн-зустрічей після завершення ретриту. Програма розроблена для підтримки ветеранів під час переходу від військової служби до цивільного життя і зосереджена на ментальному здоров'ї і благополуччі, формуванні стійкості та навичок подолання труднощів.

Які цілі програми?

- Зміцнення когнітивної гнучкості та емоційного інтелекту
- Формування стійкості та навичок подолання труднощів
- Побудова довіри і сприяння довготривалому відновленню
- Спілкування про залежності
- Зміцнення мережі підтримки
- Сприяння загальному благополуччю та самоусвідомленості



Хто може подати заявку?

Ми заохочуємо до подання заявки всіх ветеранів, незалежно від статі, які відчувають, що психологічна і психосоціальна підтримка буде їм корисною.

Яка структура програми?

Програма поділена на два етапи:

- **Особиста участь у ретриті в горах (8 днів):** це етап, який проводиться в Карпатах на території комплексу “Білий слон”, поєднує активний відпочинок, спрямований на зміцнення довіри та командної роботи, з терапевтичними сесіями (групові обговорення, арт-терапія, ведення щоденника, самоусвідомлення), щоб сприяти зціленню та самопізнанню.
- **Онлайн-група підтримки (10 тижнів):** після участі у ретриті учасники приєднуються до безпечної онлайн-групи підтримки, щоб залишатися на контакті та підтримувати один одного.



Логістика та інші деталі:

- **Право вибору:** учасники можуть вибрати рівень складності чи залученості до активностей, настільки їм це комфортно.
- **Групи розділені за статтю:** хоча програма вітає ветеранів будь-якої статі, групи будуть розділені за статтю, щоб забезпечити безпечне та комфортне місце для всіх учасників.
- **Проживання:** Очні заняття будуть проходити на території комплексу “Білий слон” в Карпатах (<https://ture.ua/camps/bilyj-slon-dzembronya/>)
 - Учасники проживатимуть в одномісних або двомісних кімнатах зі спільними ванними кімнатами.
 - ***Будь ласка, не зв'яжуйтеся безпосередньо з комплексом щодо цієї програми. Питання слід надсилати на адресу compass@dtcare.org.
- **Харчування:** всі страви та закуски забезпечує комплекс, задовольняючи різноманітні дієтичні потреби.
 - Крім запланованого часу прийому їжі, за потреби будуть доступні закуски.
 - Приклад плану харчування:
 - Приклад сніданку: яйця Бенедикт, грінка / круасан, грецький салат, млинці зі сметаною та варенням.
 - Приклад обіду: овочевий суп, тушкована / запечена картопля з овочами.
 - Приклад вечері: гречка з фрикадельками, тушкована капуста.
 - Приклад перекусу: бутерброд із шинкою/ковбасою, солодощі, батончики гранола,
- **Транспорт:** Ми допоможемо прийнятим ветеранам з координацією поїздки до та з місця ретриту.



Як подати заявку?

Ветерани, які бажають подати заявку, повинні заповнити аплікаційну форму: [Заявка на участь у гірському ретриті Компас Героя](#)

Які наступні кроки після подачі заявки?

Проектна команда відбирає учасників на основі їхньої заявки та потреб групи. Всі заявники будуть повідомлені про рішення відбору. Адаптована версія оцінки посттравматичних стресових розладів PCL-5 буде використана, щоб ми змогли адаптувати підтримку до індивідуальних потреб.

Чи передбачаються витрати, пов'язані з програмою?

Участь у програмі Компас Героя безкоштовна. Також затвердженням учасникам буде надано допомогу з добиранням.



Що взяти з собою?

Детальний список речей, як арто взяти, буде надано після підтвердження участі. Як правило, рекомендовано зручний одяг для активностей на природі, дощовик, туристичне взуття, засоби особистої гігієни та ліки.

Чи можете ви розповісти мені більше про допоміжний персонал?

Наш відданий персонал включає досвідченого арт-терапевта, фасилітаторів роботи у групі, досвідчених екскурсоводів, наставника-ветерана, який розуміє унікальні виклики, з якими стикаються ветерани і медичний персонал на місці, щоб забезпечити безпечне перебування і цінний досвід.

Ми є ветеранською організацією, зацікавленою у партнерстві з програмою Компас Героя. Як ми можемо долучитися?

Будь ласка, зв'яжіться з нами за адресою compass@dtcare.org, щоб обговорити можливості партнерства. Ми з нетерпінням чекаємо співпраці з вами для підтримки українських ветеранів.

У мене є додаткові питання, як мені отримати допомогу?

Якщо у вас виникли питання щодо програми або процесу подання заявки, будь ласка, не соромтеся зв'язатися з нами за адресою compass@dtcare.org.