

ПРАЕКТ 361.1

ГАЙД ПАЛІТЗНЯВОЛЕННЯ





Гэтая кніга створаная для вас
ВАЛАНЦЁРСКАЙ КАМАНДАЙ ПРАЕКТА 361.1.

Ілюстрацыі і тэксты заснаваныя на
матэрыялах, якія перадавалі нам
ПАЛІТЗНЯВОЛЕННЯ.

Першае выданне, 2025

📷 @project361.1

Гэтая кніга раскажа вам гісторыю
выжывання ў сумна вядомым СІЗА на
Валадарскага. Нашыя героі, як і мы самі,
пажадалі застацца ананімнымі. Але
гэтая гісторыя магла здарыцца з любым
беларусам ці беларускай — і, на жаль,
ужо адбылася са многімі.

Усе тэксты, уключаючы гэты, напісаны
ад рукі — як і шматлікія лісты,
напісаныя вязнямі, іх роднымі,
валанцёрамі і проста неабыхавымі
людзьмі. Большасць гэтых лістоў
знікла ў нябыце, так і не дасягнуўшы
адрасатаў і, хутчэй за ўсё, нават не
прачытаная цэнзарамі. Пішучы гэтыя
тэксты ад рукі, мы хочам аддаць даніну
павагі тым лістам і ўсім, хто іх пісаў, а
яшчэ падзяліцца тым адчуваннем, якое
ўзнікае, калі атрымліваеш доўгачаканы
ліст ад блізкага чалавека і спрабуеш
разабраць почырк, які дагэтуль,
магчыма, ніколі і не бачыў.



Запрашаем вас у падарожжа ў
сапраўдны замак з палоннымі,
але памятайце:

Гэта зусім не казка, і

чараўнікоў у ёй няма.



Тое,
ШТО ВЫ ПРАЧЫТАЕЦЕ,
МОЖА ВАС

ЗНЕРВАВАЦЬ,
ШАКАВАЦЬ,
РАССМЯШЫЦЬ,

усё адразу.

Але не пужайцеся:

Любыя эмоцыі – гэта **НАРМАЛЬНА**

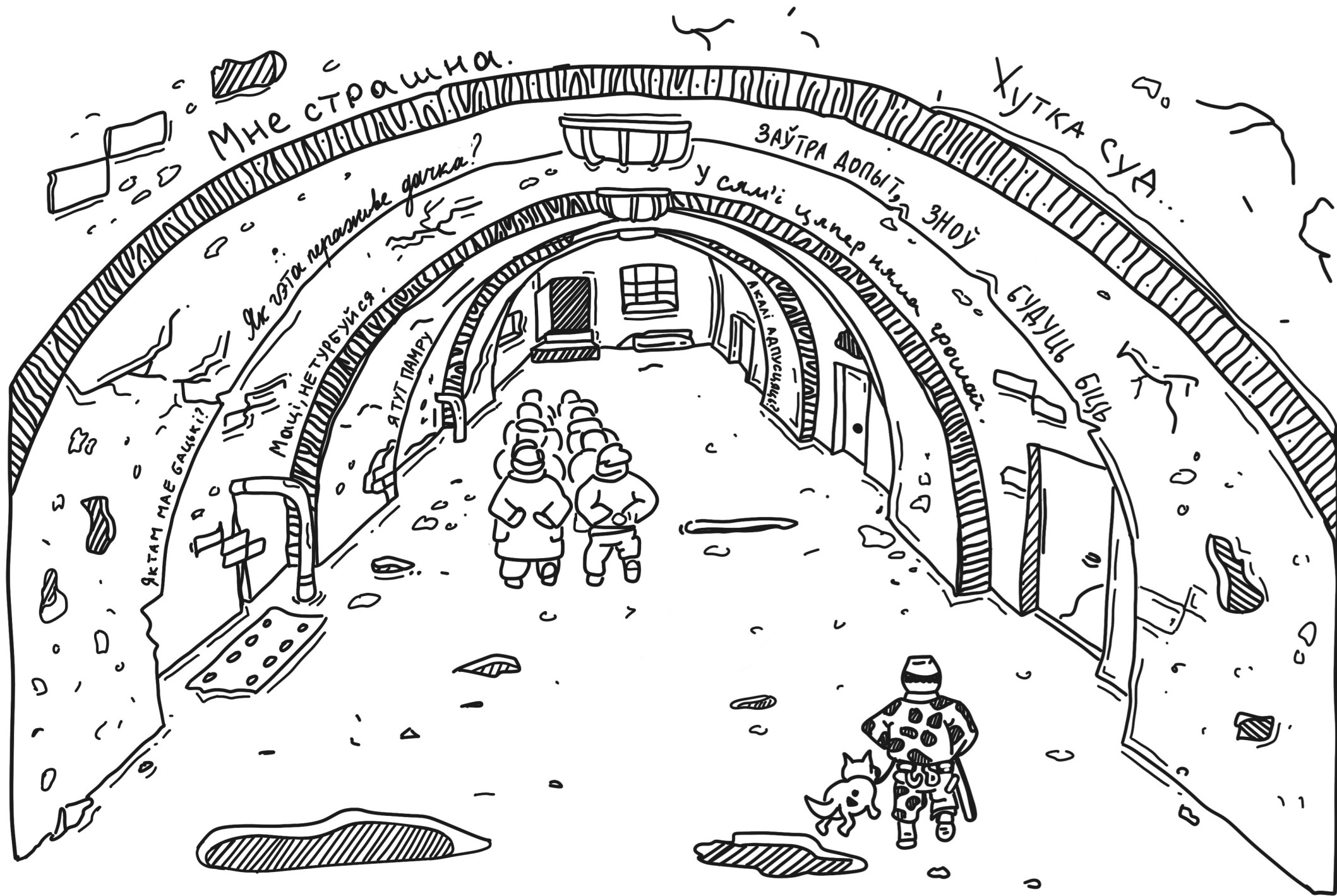
Наступныя 74 старонкі перанясуць
вас у жыццё за кратамі. Для
беларусаў і беларусаў інфармацыя з
гайда можа стаць карыснай. На жаль.
Але ж такі час.

Пачнём аповед.

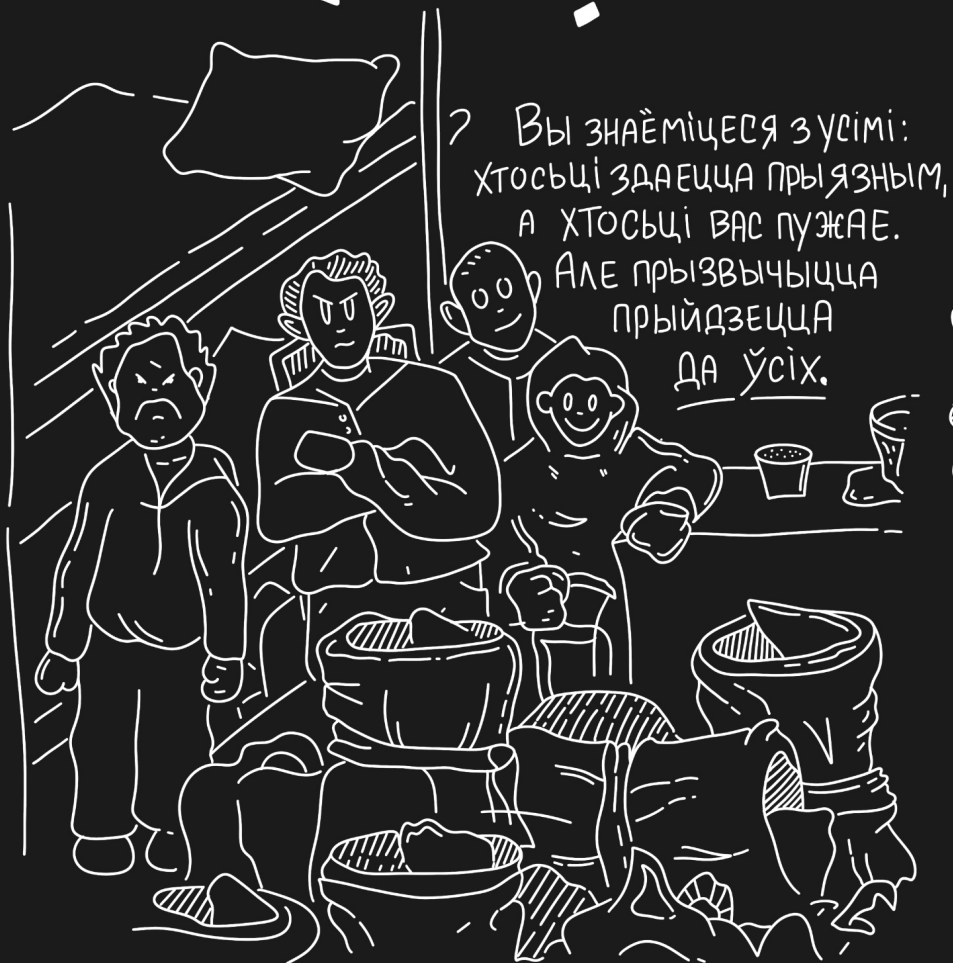


ЧАСТКА ПЕРШАЯ

ПАЧАТАК ШЛЯХУ



ХТО ТЫ ГЭТКІ?



Пасля ўсіх працэдур вы трапляеце ў камеру.

Вы парушаеце звыклы парадак рэчаў—уся ўвага да вас. Вас пытаюць, хто вы, чаму трапілі сюды.

Дазнаўшыся, што вы тут за "палітыку", кажуць, што ўсе ў камеры любяць уладу. Але гэта жарт, якім сустракаюць усіх палітычных.

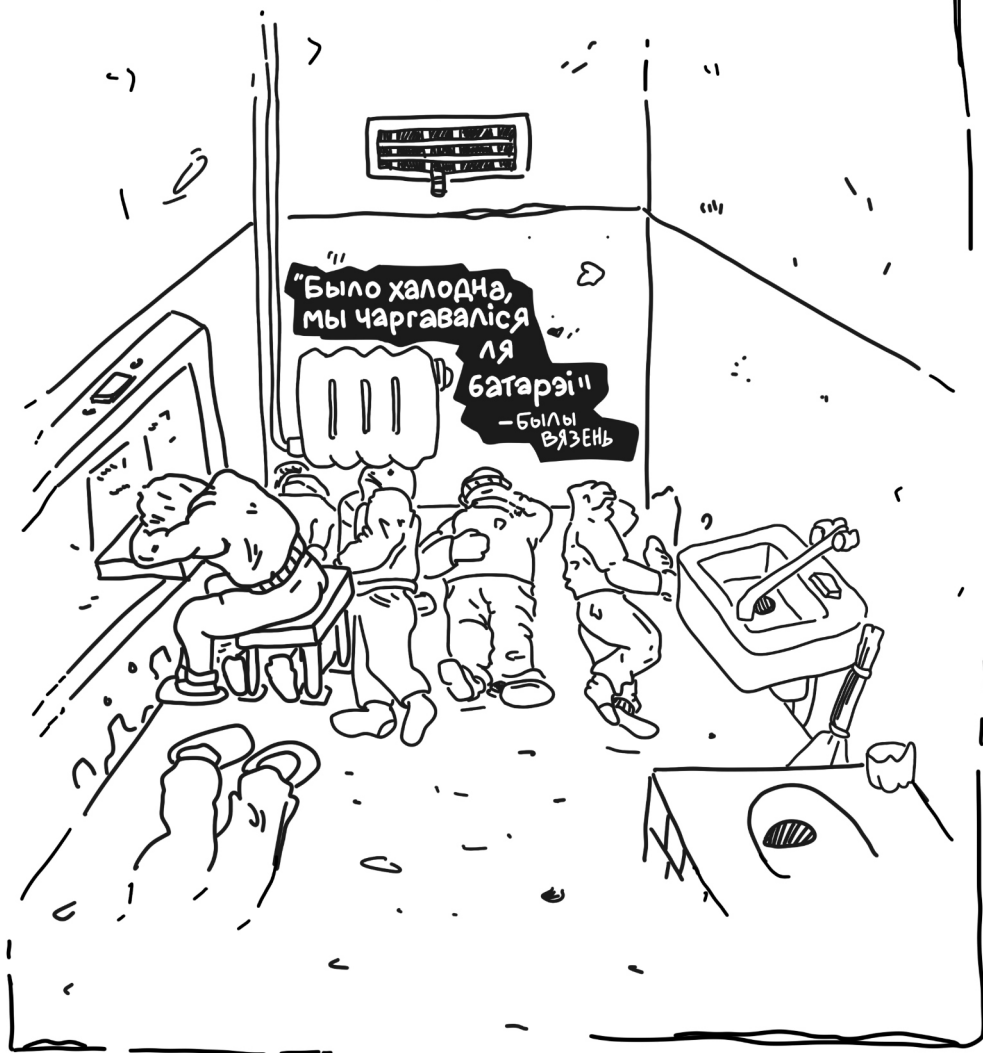


ПЕРШЫЯ ДНІ

Да суда вы трапляеце ў ізалятар.

Што вас чакае?

→ Сон на ледзяной падлозе: пра матрац, нават не думайце, а ложкаў на ўсіх не хопіць.



ПРЫНІЖЭННЕ

Нелюдзі будуць рабіць усё, каб
вы не адчувалі сябе чалавекам.

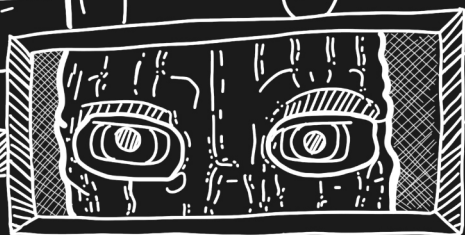
"Напрыклад,
вас могуць паставіць
ШПАГАТАМ
ля сцяны — і вы будзеце

СТАЯЦЬ ТАК
ГАДЗІНАМІ."





Мясцовы амапавец будзе зазіраць у
вашую камеру кожныя 15 хвілінаў,
нагадваючы, што за вамі
бесперапынна сочаць.



Бо вы
ВОРАГ

АЛЕ ПАМЯТАЙЦЕ:

ЖИД

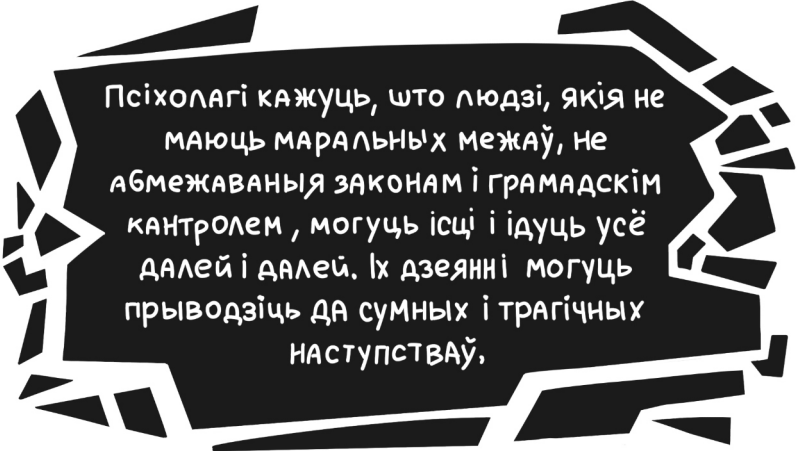
ТАКСАМА

БАЯЦА

У глыбіні душы нелюдзі ведаюць, што абараняюць зло, цемру. Але калі вы ўказваеце ім на гэта, яны крыўдуюць.

Іх карціна свету крохкая і лёгка разбураецца. Яны баяцца, што вашыя перакананні стануць тым ветрам, з-за якога абрынецца іх картачны домік.

За любы подых вы будзеце пакараныя.



Псіхолагі кажуць, што людзі, якія не маюць маральных межаў, не абмежаваныя законам і грамадскім кантролем, могуць ісці і ідуць усё далей і далей. Іх дзеянні могуць прыводзіць да сумных і трагічных наступстваў.



Стратэгія выжывання ў турме – пагаджацца, пагаджацца, пагаджацца.

Але часам давядзецца бараніць свае правы. І гэта працуе, бо баяцца нелюдзі не толькі вас.



Частка другая

МЕНЮ ВЫЖЫВАНИЯ



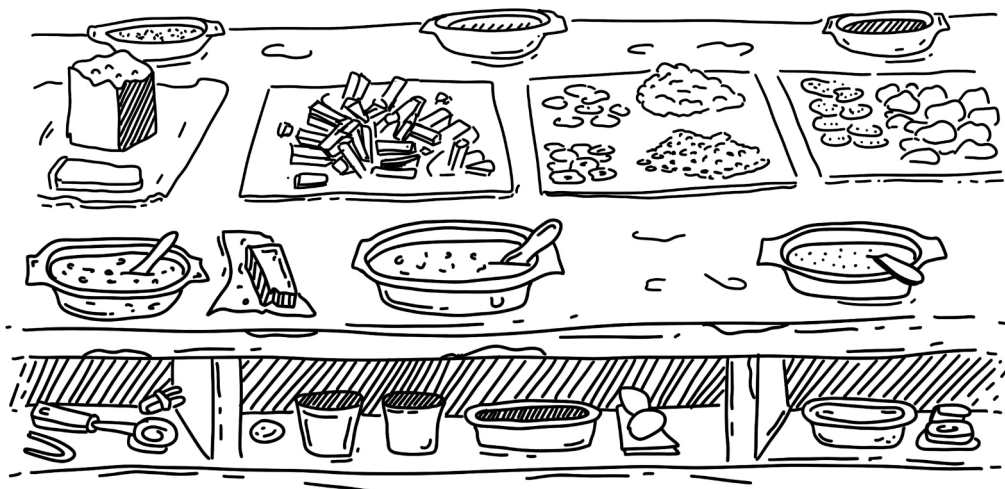
Новы дзень — новая страва.

І сёння гэта МАГІЛА.

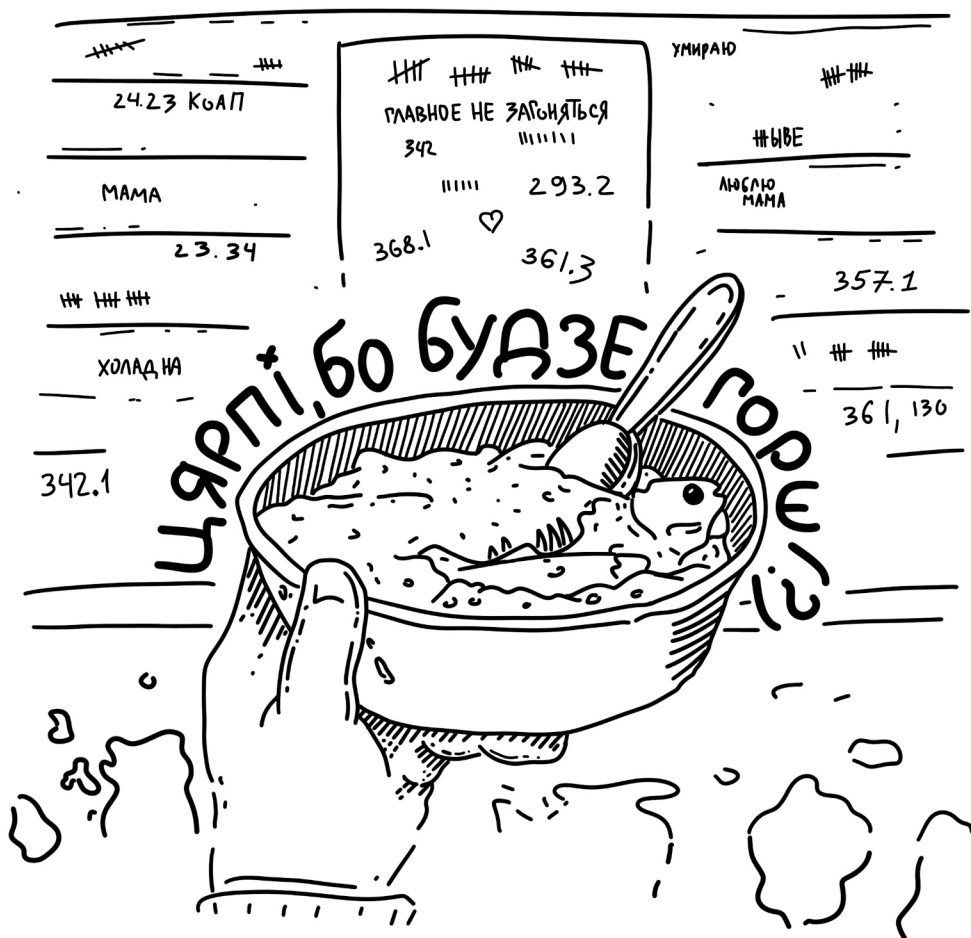
Змесціва рондаля дакладна нагадае
вам брацкую магілу дробных рыбак.
Але смак лепшы за знешні выгляд.

Есці можна.

АБЕД



Вы ўжо ведаеце, якая ў турме ежа.
Але гэта адна з тых рэчаў, якія можна
выправіць. Каб турэмная ежа была хоць
крыху смачнейшая, дастаём з запасаў
шкварку, каўбасу, гародніну. Усё гэта
наразаем і падаём на стол.



НА ВЯЧЭРУ — РЫБНАЯ ГРЭЧКА.

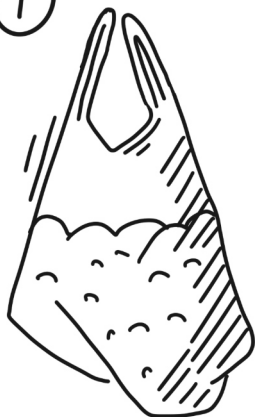
ГОРШАГА ПАХУ НЕ ЗНАЙСЦІ, А ЕСЦІ ГЭТУЮ СУБСТАНЦЫЮ
ЯШЧЭ ЦЯЖЭЙ, ЧЫМ УДЫХАЦЬ ЯЕ ВОДАР.

АЛЕ ТРЭБА. ІНАКШ НЕ ПРАТРЫМАЕЦСЯ.

У СІЗА НЯМА ХАЛАДЗІЛЬНІКАЎ

Як жа захоўваць каштоўныя прадукты
з перадач і атаваркі?

①



Варыянт першы:
у халодны час года
прадукты хаваюцца
за "рэбры"
(металічныя рашоткі).



Варыянт другі*: калі гэты спосаб
заўважылі і за яго накрывалі,
робім свой "халадзільнік":
набіраем халоднай вады ў любую
ёмістасць і кладзём прадукты ў
пакет, апускаючы яго ў ваду.



③

*

*

*



*



*



*

*Гэта, вядома, калі прадукты адразу не адабралі...

МЯСА ПА-ТУРЭМНАМУ

КАЛІ ВЫ АТРЫМАЛІ КАВАЛАК МЯСА,
РАІМ ЯГО ПАСМАЖЫЦЬ.

"Адноўчы мы атрымалі ў перадачы
невялічкі КАВАЛАК мяса і
вырашылі яго ПАСМАЖЫЦЬ. Гэта
быў першы КАВАЛАК смажанага
мяса за 5 месяцаў за кратамі.
Самае смачнае мяса ў жыцці".
— БЫЛЫ ВЯЗЕНЬ

ВОСЬ ЯКІЯ ПРЫЛАДЫ
СПАТРЭБЯЦЦА КУХАРУ:



Алей заліць ў кубак, туды ж пакласці кіпяцільнік.
Чакаць, пакуль закіпіць алей, і вось у такую фрыцюрню
пакласці кавалак мяса на гнутай лыжцы.

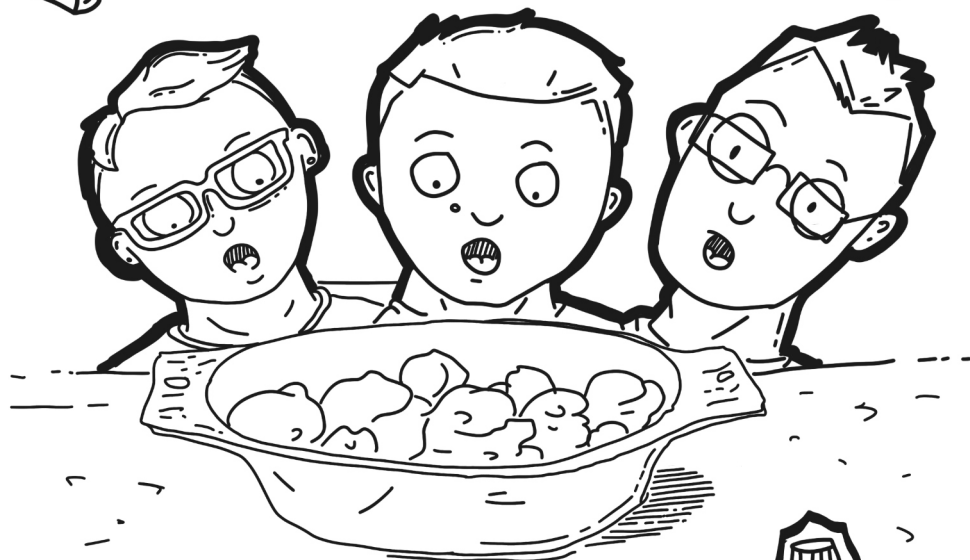
Чакаць 2-5 хвілін.



ЧАСАМ - РЭДКА - НА ВЯЧЭРУ ДАЮЦЬ

≡ ПЕЛЬМЕНІ ≡

ЯК ГЭТАМУ НЕ РАДАВАЦЦА?



АСАБЛІВА КАЛІ ў ВАС ЁСЦЬ

≡ МАЯНЭЗ ≡



Гэта ўжо 2 нагоды ўсміхнуцца,
калі не лічыць самой магчымасці павячэраць
разам з добрымі людзьмі.

А ЧАМУ СЁННЯ РАДАВАЛІСЯ ВЫ?

УЗГАДАЙЦЕ Ї НАПІШЫЦЕ.

[illegible]

⇒ яны не ўбачаць ⇒
😊

У КАМЕРАХ
БЫВАЮЦЬ
ДНІ, КАЛІ
РАПТАМ
З'ЯЎЛЯЕЦЯ

ТОРТ

І ХОЧАЦЯ
ТАНЧЫЦЬ.

А КАЛІ ХОЧАЦЯ—ЗНАЧЫЦЬ ТРЭБА.

АСАБЛІВА КАЛІ
ГЭТА ЧЫЙСЬЦІ

**ДЗЕНЬ
НАРАДЖЭННЯ**

ЦІ ІНШАЕ СВЯТА.

Як зрабіць ТОРТ ЗА КРАТАМІ?

Вось рэцэпт, каб паўтарыць
"КАВАЛАЧАК ШЧАСЦЯ" дома:

- 1) ПРАМАЗВАЕМ згушчанкай і
топленым шакаладам каржы,
- 2) ПАСЫПАЕМ арэшкамі і сухой
САДАВІНАЙ.



— ТРАДЫЦЫЯ —

ВЫ ШМАТ ПРА ЯГО ЧУЛІ, АЛЕ НАДЫШОЎ ЧАС СУСТРЭЦЦА ЎЖЫВУЮ.
УКАМЕРЫ СВЯТА (А МАРЧЫМА, ВЫ ВІТАЕЦЕ НОВАРА ЧАЛАВЕКА),

ТАМУ — ВЫ — ВАРЫЦЕ



ПАЧУЦЦІ АД ЯГО ВЕЛЬМІ
РОЗНЫЯ, ТАМУ ПАКІНЕМ
АПІСАННІ ЗАМ.

АЛЕ ДАМО ПАРАДУ:
ЗАКУСІЦЬ ЧЫФІР МОЖНА
АЛЬБО ГОРКІМ ШАКАЛАДАМ,
АЛЬБО СУХОЙ РЫБАЙ ЦІ
СЫРАМ-КОСКАЙ.



Рэцэптаў гэтага напою сапраўды шмат.
Сёння да вашай увагі...

ЧЫФІР "ПА-ВАЛАДАРСКУ"

(КАШТАВАЦЬ ПАД УЛАСНУЮ АДКАЗНАСЦЬ!)

1. Наліваем ваду ў любую
ёмістасць прыкладна да
паловы і даводзім да кіпення.



2. Як закіпіць, засыпаем чорную
ліставую або грануляваную
гарбату. Шмат — прыкладна
палову ад аб'ёму вады.

3. Даём пакіпець яшчэ
некалькі хвілінаў.



4. Выключаем, накрываем або
ўхутваем у што-небудзь, каб
гарбата яшчэ крышку
запарылася.



5. Працэджваем, разліваем.
Смачна піць!





Частка трэцяя

ЗАБАВЫ ЗА КРАТАМІ

ТУРЭМНЫ ХЭНД-МЭЙД

Зрабіце пацеркі паводле
(ПАКУЛЬ)
НЕ ЗАПАТЭНТАВАНАЙ ТЭХНАЛОГІІ.

Вам
СПАТРЭБЯЦА:

- ✓ ВАТНЫ ДЫСК
- ✓ ПАЛЬНІК
- ✓ АЛЕЙ

ПАЛЬНІК →





Пераплаўце пластык на пальніку, зробленым з алею і ватных дыскаў.

З мяккага пластыку зрабіце шарыкі і аб'яднайце іх у пацеркі.

ХТО Я?

На гэтае пытанне словамі на літары Т і Э адкажа
вам адміністрацыя. Але не забывайцеся, хто вы
НАСАМРЭЧ.



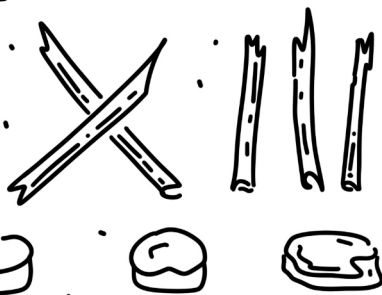
ВЫ — ЧАЛАВЕК.

Як і ўсе людзі.

У ТУРМЕ НЯМА РАДЗІННІКА.

ЧАС НЕ НАЛЕЖЫЦЬ ВАМ — ЁН НАЛЕЖЫЦЬ ІМ.
Але можна яго СКРАСЦІ, зРАБІЎШЫ СВОЙ РАДЗІННІК.

13.02.2022
ХОЛАДНА



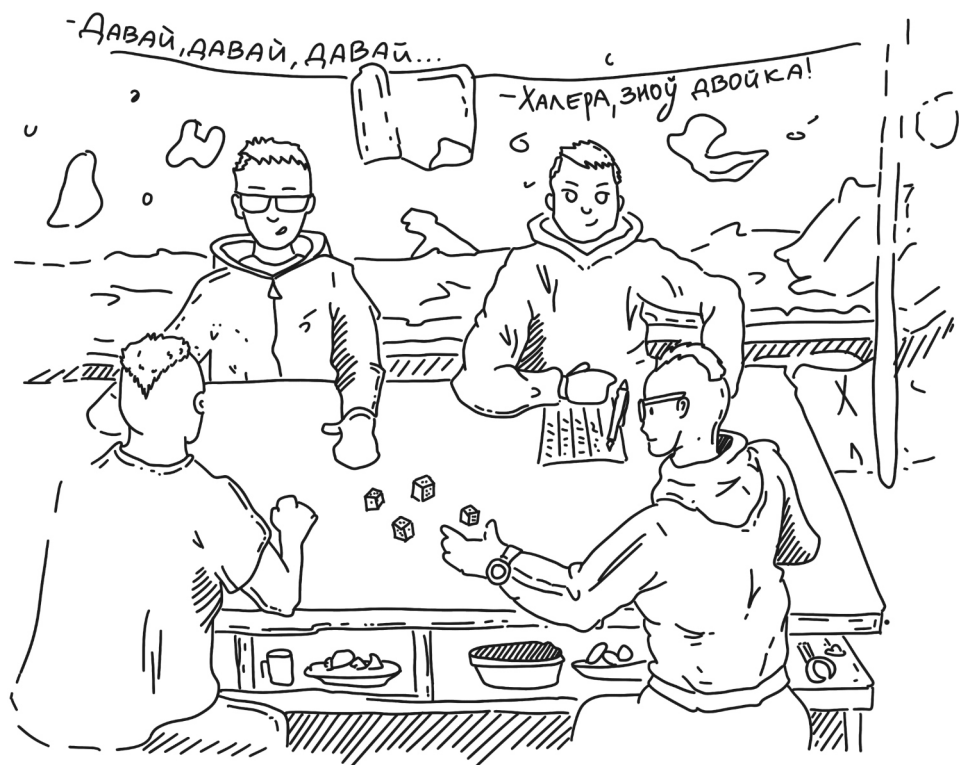
Колькі цяпер часу, можна
зразумець па ранішняй і
вечаровай праверцы. А потым
робім фішкі з пруточкаў веніка
і хлебных фішак.

1 фішка — 15 хвілінаў

пра якія нам заўсёды,
па сваім радзіннічку,
нагадае амапавец, калі
загляне ў вочка.

ЗГУЛЯЕМ У "ТЫСЯЧУ"?

Застаўся мякіш хлеба—з яго можна зрабіць кубік для гульні.



—Ну, цяпер дакладна выпадазе!

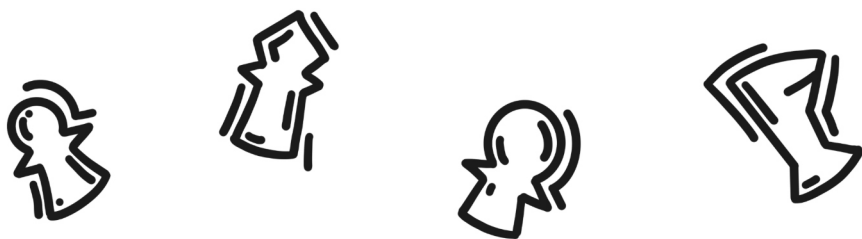


Ёсць яшчэ мякіш?

ЗНАЧЫЦЬ, У ШАХМАТЫ:

ШАХМАТЫ – ВІДАВОЧНЫ ФАВАРЫТ
СЯРОД ГУЛЬНЯЎ, ДАСТУПНЫХ ЗА
КРАТАМІ, АЛЕ АДМІНІСТРАЦЫЯ
НІКОЛІ НЕ ДАСЦЬ ВАМ ФІГУРКІ
І ДОШКУ. ЗНАЧЫЦЬ,
зробім самі.

ХЛЕБНЫ МЯКІШ ЗМЕШВАЕЦА З
ЦУКРАМ І КІПЕНЕМ, ПРАЦІРАЕЦА І
ПАКІДАЕЦА ў ЦЁПЛЫМ МЕСЦЫ НА
ПАРУ ДЗЁН. КАЛІ МАСА СТАНЕ ЯК
ПЛАСТЫЛІН – САМЫ ЧАС
ляпіць фігуркі.



МЯҮ

І ў турме застаецца прастора

ГУМАРУ

→ толькі ён адцягвае ўвагу ад рэчаіснасці



Як гэтая маска коціка, якую

(праверана на адрэздзе)

можна зрабіць са свытка падчас суда.

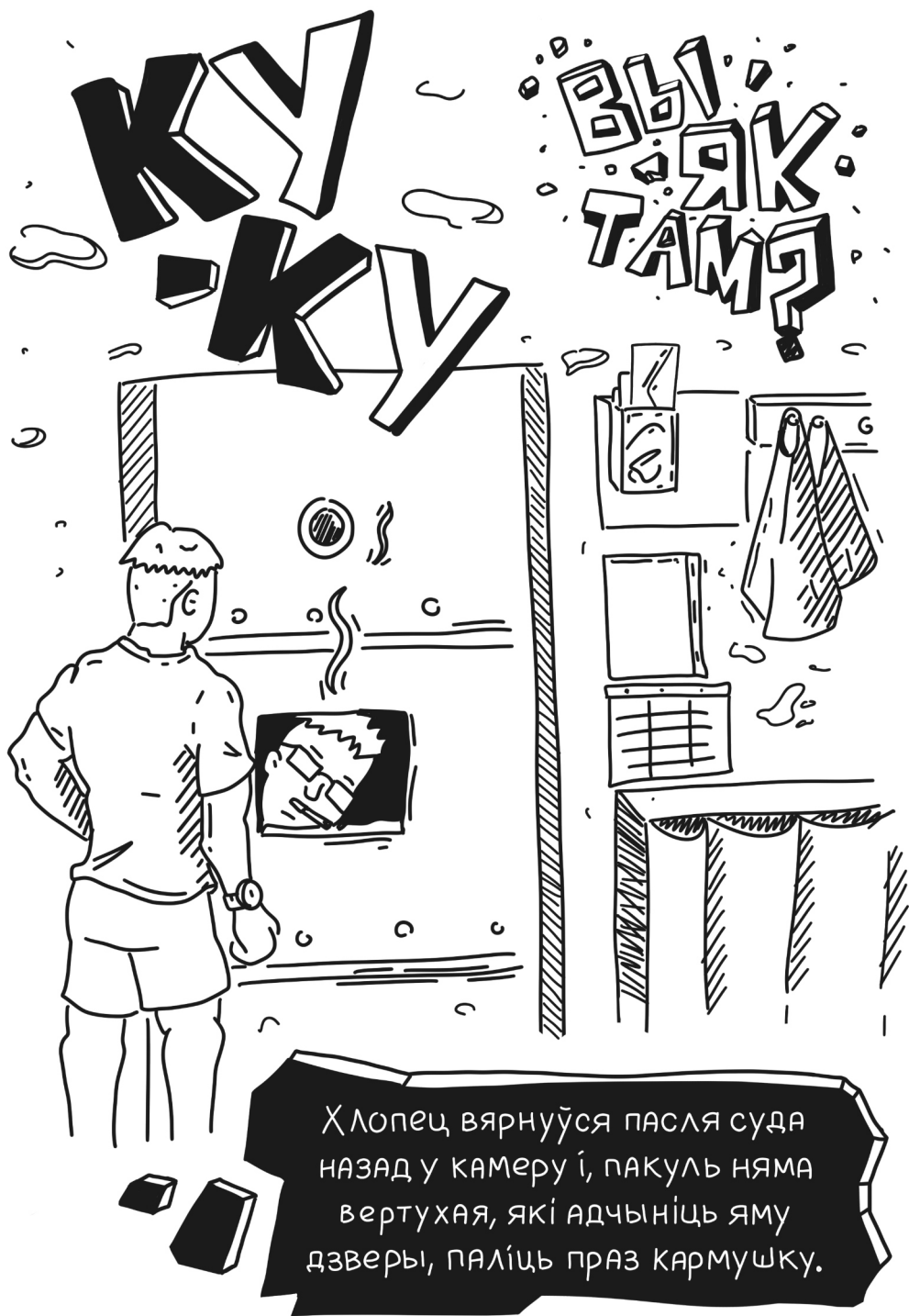
мяў!

= 1.1 =

МЕСЦА ДЛЯ ВАШАГО ЖЕАРТУ

ШТО РАССМЯШЫЛА ВАС СЁННЯ? А ўЧОРА?

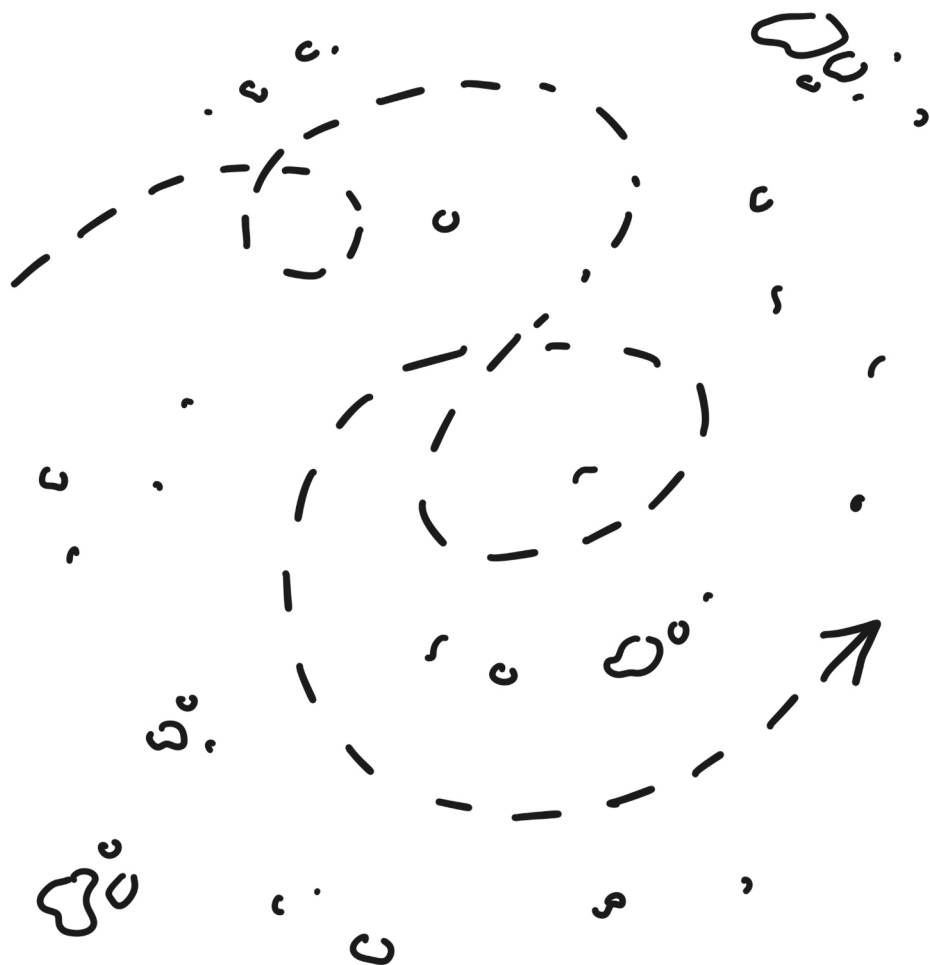




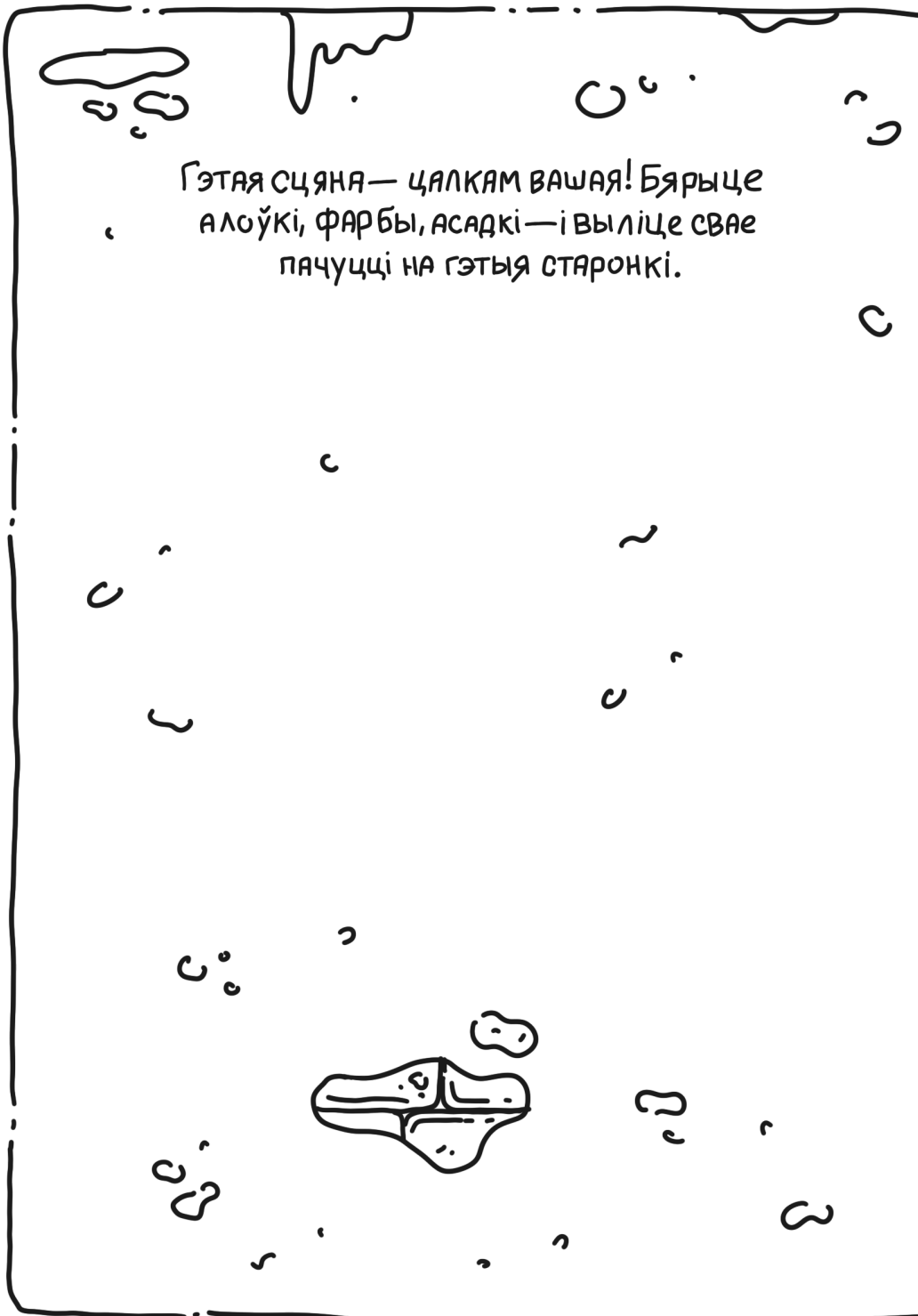
Хлопець вярнуўся пасля суда
назад у камеру і, пакуль няма
вертухая, які адчыніць яму
дзверы, паліць праз кармушку.

АСЦЯРОЖЕНА, ДЗВЕРЫ АДЧЫНЯЮЦЦА!

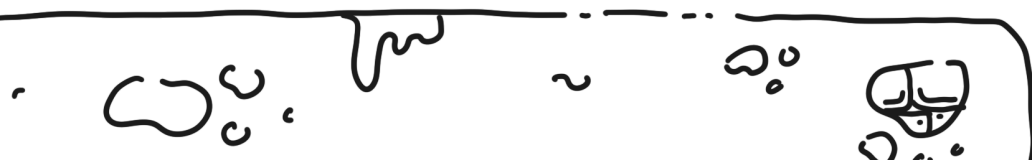
Хадзем на двор! Не ўсё ж сядзець у чатырох сценах.
Пазнаёмімся з турэмным дворыкам.







Гэтая сцяня — цалкам ваяная! Бярыце
алоўкі, фарбы, асадкі — і выліце свае
пачуцці на гэтыя старонкі.



Не саромейцесь і не стрымлівайцесь.
Адпусціце ўсё, што назапасілася.
Тут няма цензуры!



На шпациры гуляем у

МАФІЮ



АЛЕ ПАМ'ЯТАЕМ, ШТО САПРАЎДНАЯ
МАФІЯ — ЗА ДЗВЯРЫМА.

КАЛІ ПАСЛЯ ДОўГАЙ зімы бачыш першае
вясновае сонца, адчуваеш
♥ неапісальную цеплыню ♥
якая, насуперак законам фізікі, хутка
трапляе ў душу.



СОНЕЙКА ЛЮБІЦЬ УСІХ

НАВАТ КАЛІ ВЫ ЗА КРАТАМІ І БАЧЫЦЕ НАД
ГАЛАВОЮ НЕБА Ў КЛЕТАЧКУ, ЯНО СВЕЦІЦЬ
♥ ДЛЯ ВАС ♥



ЧАСТКА ЧАЦВЁРТАЯ

МІНІМУМ
ЧЫСЦІНІ

"ХАОС" — МОЖА ЗДАВАЦЦА, КАЛІ
ГЛЯДЗІШ НА ІЛЮСТРАЦЫЮ.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ

АЛЕ ГЭТЫ ХАОС — ПРЫСТУПКА НА ШЛЯХУ
ДА ЧЫСЦІНІ, БО АДБЫВАЕЦЦА ТУТ

ПРЫБОРКА



У турме давядзецца развітацца са многімі
рэчамі, якія любіш і без якіх сябе не ўяўляеш.

Многія вымушана развітваюцца
з валасамі, бо насіць доўгую стрыжку
— забаронена.



Стрыгчы вас будуць такія ж зняволеныя,
як і вы. І магчыма, вы разам захочаце

паэксперыментаваць са сваёй прычоскай.

НЯМА ДЗЕ ПАПРАЦЬ АДЗЕННЕ?

Ёсць, вы проста не здагадваецеся.

Не бачыце таго, што перад вамі.

А перад вамі...

СМЕЦЦЕВАЕ
ВЯДРО,



і больш нічога.



Пярыце ў ім.

Там гэта норма.

Сродкі жаночай гігіены
ў СІЗА — сапраўдны

СКАРБ: здабыць

іх амаль

НЕМАГЧЫМА.



Што рабіць, калі пачалася менструацыя?
Рабіць пракладкі з падручных матэрыялаў:

Ірваць на ануцы сваю
вопратку — футболку,
шкарпэткі — і згортаць
ласкуты ў «пракладкі».

Пасля гэтага іх
давядзецца праць
(гл. папярэдняю
старонку).



Хлеб заварочваць у
поліэтыленавы пакет, а
зверху ў туалетную
паперу.

Пры адсутнасці першага
з двух інгрэдыентаў
застаецца скруціць адну
толькі туалетную паперу.

Для падмывання можна выкарыстоўваць
пластыкавую бутэльку. Яна ж можа стаць
грэлкай — адзіным даступным
абязбольвальным сродкам.



Калі да вас цудам трапілі
нармальныя сродкі гігіены
 (напрыклад, у перадачы
 аказаліся тампоны ці падчас
 медычнага агляду
 выдалі шчо дра па адной
 пракладцы на чалавека),
 вы, хутчэй за ўсё, захочаце
 зберагчы іх для
 паездкі на "суд".

Там давядзецца суткамі
 сядзець у "шклянцы": у
 аўтазаку ці ў клетцы ў зале
 суда, дзе не прадугледжаны
 "лішнія" паходы ў прыбіральню.

Будзем спадзявацца, што да
 суда гэтыя сродкі дажывуць
 і іх не скрадзе ахоўнік
 падчас чарговага шмону.



Маштаб феміцыду ў турмах Беларусі
 немагчыма апісаць на дзвюх старонках:
 для гэтага спатрэбіцца цэлая кніга.



Частка пята

ВЫПРАБАВАННІ



Вітаю, Юра!

Ужо тыдзень, як я размеркавана ў атрад і засвойваю працэс тэрмапрацоўкі. Мая брыгада зараз шые летнія міліцэйскія курткі. Я іх прасую. І заўсёды маюся. Унутры мяне бесперапынна гучыць музыка. Дарма, што не маю ні слыха, ні голаса, каб спяваць. Затое мае дзеткі музычна адораныя. І здольныя ў мастацтве. Гэтага лісёнка намалявала мая 8-гадовая Аліса. Зараз я маю магчымасць дзяліцца з сябрамі сваёй асаблівай радасцю, бо аа яе дядзеца гонар за маіх дзетак. Па-ранейшаму, я вяду маналог. Нават на Вялікдзень мне не адалі ніводнага віншавання.

Як звычайна зычу людзям, якія адалі незаконныя загады і іх выканаўцам усяго добрага, каб іх сэрцы адкрыліся Божаму поклічу і яны пакаяліся ва ўчыненным зле. Мне вельмі не хапае беларускамоўнай камунікацыі. На ўсю калонію дзве-тры зняволеныя, якія размаўляюць па-беларуску. Тут асабліва адчуваецца, як зрусіфікавана краіна. Затое відавочна, што тыя, хто размаўляюць на роднай мове, не злачыннічаюць.

З Богам!

Воля.

У КАМЕРУ ПРЫВЯЛІ ЦЯЖКА ЗБІТАГА ЧАЛАВЕКА

Вы ведаеце, хто збіў яго. Вы нічога ім
незробіце — і яны гэта ведаюць. Гэта
разумеце і вы, і вы адчуваеце **ЗЛОСЦЬ**.
Але злосьць **НЕ ПАТРЭБНАЯ**. Важней
дапамагчы чалавеку.



Галоўнае правіла:

не кладзіце збітага на верхнюю
паліцу, бо потым зняць яго будзе
цяжка. Чалавек можа ўпасці ў кому, а
«вертухай» і «лекарты» здымаць
чалавека з нараў не будуць.

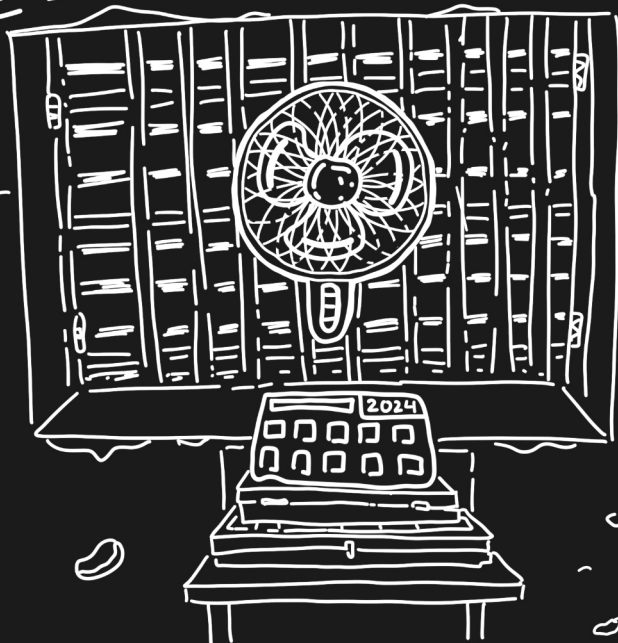
Калі чалавек у прытомнасці, спытайце, ці няма ў яго
сімптомаў страсення мазгоў: звону ў вушах, пастаяннага
галавакружэння, адчування «туманнасці» і ванітаў. Калі
ёсць, трэба дамагацца медычнай дапамогі.

НАМ НЕ ДАЮЦЬ ДЫХАЦЬ.

КАЛІ НЯМА ЧЫМ ДЫХАЦЬ, ЁСЦЬ ДВА ШЛЯХІ:

МОЖНА ЗНАЙСЦІ, ЧТО
НЕ ДАЕ ДЫХАЦЬ, І
ЛІКВІДАВАЦЬ ПРЫЧЫНУ.

А МОЖНА ПРАЦЯГВАЦЬ
УДЫХАЦЬ АДНО І ТОЕ ЖЭ
ПАВЕТРА.



У ВАС, МАГЧЫМА, БУДЗЕ ВЕНТЫЛЯТАР.
ПАМ'ЯТАЙЦЕ: ЁН ТОЛЬКІ СТВАРАЕ ІЛЮЗІЮ
СВЕЖАГА ПАВЕТРА. НАСАМРЭЧ ЁН РАЗГАНЯЕ ПЫЛ.

ЛІСТЫ НА ВОЛЮ

"МАМА, ПРАБАЧ, АЛЕ

"НЕ ВЕДАЮ, ЦІ ТЫ ГЭТА

"А БАЧУ СОНЦА ТОЛЬКІ ПРАЗ

"КАЛІ-НЕБУДЗЬ Я РАСКАЖУ Я

"... НЕ ЗАБЫВАЙЦЕ ..."



"Як хацелася б цяпер быць з вамі."

"Я марыў пра волю сёння

ці ведаеш ты, як моцна я..."

"Гэтыя сцены з'ядаюць нас

"Маё сэрца крычыць, але

У "Не магу паверыць, што ўсё так."





ЧАСТКА ШОСТАЯ

ШЛЯХ НАПЕРАД

ШТО ЗАРАЗ?

ВЫ НЕ Ё ТУРМЕ → УЖО ДОБРА

Цяпер вы ведаеце, што
такое жыццё ў турме.
ШТО З ГЭТЫМ РАБІЦЬ?

- ☐ Схадзіце на шпатыр
- ☐ Перастаньце вінаваціць сябе
- ☐ Паглядзьце сябе па галаве
- ☐ Усміхніцеся
- ☐ Зрабіце глыбокі ўдых і выдых
- ☐ Пацніце шанаваць кожны момант
- ☐ Напішыце ліст

МЕСЦА для ЛІСТА

Гэты ліст — напішыце сабе. Бо вам таксама патрэбныя падтрымка і ўвага. Падзякуйце сабе за нешта (напрыклад, за тое, што прачыталі гэтую кнігу), успомніце нешта добрае з сённяшняга дня.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are approximately 20 lines visible, starting from the top edge and ending near the bottom edge. The lines are thin and black. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook or folder.

ЯК ДАПАМАГЧЫ БЛІЗКІМ, ЯКІЯ ВЯРНУЛІСЯ З ТУРМЫ?

Ваш блізкі чалавек перажыў траўматычны досвед.
Як яго/яе падтрымаць? Парады для вас падрыхтаваў
прафесійны псіхолаг:

☐ 1. Будзьце побач, але не навязвайцеся.

Чалавек можа быць не гатовы адразу
гаварыць пра свой досвед. Дайце зразумець,
што вы побач, але не настойвайце на размовах.



☐ 2. Паважайце асабістыя межы.

Не варта казаць: "Табе тэрмінова патрэбная
дапамога". Дапамога патрэбная ў патрэбны
час і ў патрэбным месцы. Часам чалавеку,
асабліва пасля турмы, важна пабыць на
самоце. Уявіце, што ён/яна доўгі час нават
не мог схадзіць у прыбіральню адзін —
асабістая прастора цяпер можа быць
для яго/яе крытычна важная.



☐ 3. Слухайце актыўна, але не асуджайце.

Тое, што здаецца вам нязначным, можа
быць вельмі важным для яго/яе. Калі
чалавек кажа, што ў турме яму/ёй не хапала
духмянага мыла, — паважайце гэта. Не
спрачайцеся, асабліва калі размова ідзе
пра тое, чаго вам, на шчасце, не давялося перажыць.



☐ 4. Дапамажыце чалавеку адчуць сябе ў бяспецы.
Запытайце, што ў яго/яе асацыюецца з бяспекай,
і паспрабуйце стварыць гэтыя ўмовы.



- ☐ 5. Пацвердзіце значнасць яго/яе эмоцый.
Дайце зразумець, што яго/яе пачуцці маюць права на існаванне. Пазбягайце фраз, якія абсяцэнхваюць перажыванні, напрыклад: "Ты мусіш забыць пра гэта". Усё, што чалавек адчувае, мае свае прычыны.

- ☐ 6. Не давайце марных спадзеваў.
Фразы накшталт "Усё наладзіцца, усё будзе добра" могуць гучаць як пустыя, бо вы гэтага не ведаеце.

- ☐ 7. Будзьце гатовыя да доўгатэрміновай падтрымкі.
Наступствы траўмы могуць выявіцца не адразу. Некаторыя цяжкія могуць з'явіцца пазней. Будзьце цяплівымі і дапамагайце чалавеку вярнуцца да паўсядзённага жыцця — чым хутчэй гэта здарыцца, тым прасцей пройдзе адаптацыя.

- ☐ 8. Памятайце, што ён/яна усё той жа чалавек.
Ён/яна застаўся сабой, проста перажыў складаны досвед. Стаўцеся да яго/яе з тымі ж павягай і прыняццем, што і раней.

- ☐ 9. Калі чалавеку патрэбная дапамога, дапамажыце яе атрымаць.
Калі вы бачыце, што блізкаму сапраўды цяжка, акуратна і з павягай прапануйце яму/ёй звярнуцца да спецыяліста. Рабіце гэта далікатна, без ціску, з улікам яго/яе межэй. Калі трэба, дапамажыце арганізаваць гэты працэс.

ПАРАДЫ САБЕ, КАЛІ ТЫ ТОЛЬКІ ШТО ВЯРНУЎСЯ/ ВЯРНУЛАСЯ З ТУРМЫ

- ☐ 1. Прымі свой досвед, але не дазваляй яму
вызначаць усё тваё жыццё.

У кожнага чалавека свой шлях. Твой досвед
важны, але ён не можа стаць тваёй адзінай
ідэнтычнасцю.



- ☐ 2. Асэнсуй, як ты змяніўся/змянілася.
Падумай, кім ты быў/была да таго і кім стаў/стала
пасля. Можна нават запісаць: "Я да" / "Я пасля".
Гэта дапаможа зразумець, з чым працаваць, і
прыняць новыя бакі сябе. Гэта таксама
дапаможа хутчэй вярнуцца да ранейшага
жыцця.



- ☐ 3. Дазволь сабе выказваць эмоцыі і знайдзі
падтрымку.

Размаўляй з блізкімі, запісвай думкі ў
дзёнік, запісвай відэа — любы спосаб
дапаможа перапрацаваць перажыванні. Не
бывае непатрэбных думак і эмоцый.



- ☐ 4. Бяспечная падтрымка
(сям'я, сябры, групы, псіхолагі) зробіць гэты
шлях лягчэйшым. Калі ёсць сілы — прымі
дапамогу ад іншых. Гавары, хадзі ў госці і
дзяліся тым, што цябе хваляе.



- ☐ 5. Чым хутчэй ты вернешся да звыклага жыцця, тым лягчэйшая будзе адаптацыя.

Аднаўляй руціну: працу, хобі, распарадак дня. Калі адчуваеш супраціў, прааналізуй яго — з гэтым можна працаваць.



- ☐ 6. Будзь гатовы/гатовай прыняць дапамогу.

Часам з боку лепш відаць, што з табой адбыліся змены. Не адкідай зваротнай сувязі, але аналізуй яе — важна адрозніваць сапраўдны клопат ад спроб абясцэніць твой досвед.



- ☐ 7. Звяртайся па прафесійную дапамогу, калі гэта неабходна.

Калі праз месяц пасля вызвалення эмоцыі застаюцца занадта моцнымі, з'яўляюцца панічныя атакі, флэшбэкі, бессань або адчуванне, што не спраўляешся, — звярніся да спецыяліста. Гэта не слабасць, а клопат пра сябе.



- ☐ 8. Жыві далей.

Рабі тое, што для цябе сапраўды важнае. Мінулае — гэта частка цябе, але яно не мусіць трымаць цябе на месцы. Рухайся наперад.



~БУДУЧЫНЯ~

- {3} Вы жывяце ў вольнай Беларусі і атрымліваеце асалоду ад паветра свабоды.
- 7 Толькі гэтыя сцены і нары нагадваюць пра жахі, якія былі на шляху да свабоды.



Вы можаце ўбачыць іх у музеі
на Валадарскага, 2.

ЯК ДАСЯГНУЦЬ БУДУЧЫНІ

Будучыня залежыць ад людзей — яна не ўзнікае сама па сабе. Мы самі яе ствараем і прымаем удзел у яе фармаванні. Таму дзейнічайце: дасягайце будучыні самі, стварайце яе сваімі рукамі і дапамагайце іншым ісці разам з вамі.



ДАПАМАГАЙЦЕ

палітзняволеным, якія ўжо выйшлі на волю:
падтрымайце іх эмацыйна і матэрыяльна.
Дапамажыце адаптавацца ў
жыцці на волі.



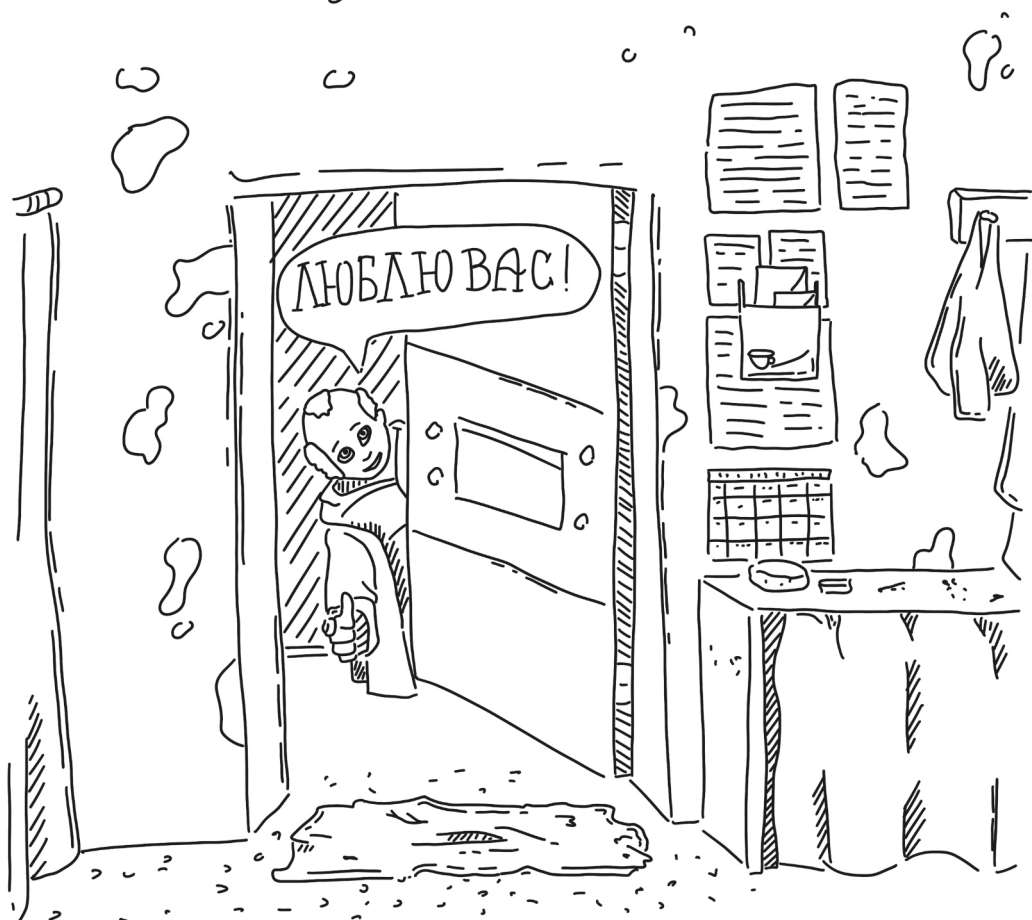
ГАВАРЫЦЕ

пра тых, хто яшчэ застаецца ў турмах:
расказвайце пра іх гісторыі сваім сябрам і
знаёмым за мяжой. Распаўсюджвайце
інфармацыю, каб пра іх не забываліся.



ДЗЯКУЙ ЗА ТОЕ, ШТО ПРАЧЫТАЛІ ГЭТУЮ КНІГУ!

Мы спадзяёмся ўбачыць вас зноў.



Даражэнькія!
Гэты праект стаў магчымым дзякуючы ВАМ!
ВАШАЯ падтрымка, праца і вера – сапраўдны
ЦУД.

Дзякуй ад усяго сэрца!
Вы – неймаверныя!

Аўтарка ідэі, рэдактарка:
Сонечнае Воблачка

Арыгінальныя ілюстрацыі:
Самотная Валовка

Дызайнерка, ілюстратарка:
Сонная Янотка

Аўтар тэкстаў:
Маўклівы Мішка

Вэб-распрацоўчык:
Ціхі Вожык

Медыяменеджар:
Вольнае Алянятка

UI/UX-дызайнер:
Лясная Зорачка

Псіхолаг:
Веснавы Дожджык

Карэктар
Хуткі Зайка



С_с^с

(СТАРОНКА ДЛѦ НАТАТАК)

С_с^с

С_с^с

С_с^с



ПРОЕКТ
3611
PROJECT