

ДЖЕРЕЛО

журнал про життя, відновлення і людей

ВИПУСК №7

19 жовтня 2026

НЕ ВІДКЛАДАТИ ЖИТТЯ

Тиждень Гени: дія замість
звичного «потім»

КОЖНОМУ СВОЯ РОЛЬ

Підготовка до Триденки
і відповідальність за Дім

Тена

- 📍 Запоріжжя
- 📅 Чистота 2 місяці 22 дні
- 🏠 У Домі
- 📶 I фаза
- 👥 Допомагає молодшим

«Не відкладати нове
життя на потім»

Центр психологічної
реабілітації «Джерело»

ЧАС ОНОВЛЕННЯ

Паша завершує
проект II фази

ТЕПЛО НА ЗИМУ

Дрова, спільна праця
і відповідальність

ТУРБОТА ПРО ДІМ

Порядок починається
з деталей

ТРИДЕНКА

23, 24 і 25 жовтня

ЛЮДИ
ДОПОМАГАЮТЬ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com



Життя повертається через конкретні справи

Цей випуск зібраний із подій одного тижня. У них немає показового героїзму, зате є те, з чого справді будується відновлення: участь, відповідальність, турбота про Дім і здатність доводити розпочате до результату.

ПАВЛО КАЗАР'ЯН

головний редактор, психолог, керівник програми

Коли люди чують слово «реабілітація», вони нерідко уявляють розмови про почуття, психологічні групи та якісь особливі терапевтичні події. Усе це справді важливо. Але є ще одна частина відновлення, яку неможливо замінити жодною бесідою. Це здатність знову робити звичайні речі нормально: включатися в спільну роботу, помічати, що потрібно Дому, витримувати складність, не кидати справу і бути корисним іншим людям.

Саме таким вийшов цей тиждень. Паша працював над проектом II Фази і фарбував Зал із Гербами. Артем готував Асистентів до майбутньої Триденки й окремо займався територією. Гена, Вітя й Артем зробили вішалку для робочих курток. Ілля придбав для Дому дрова, а учасники разом підготували їх до зберігання. На перший погляд це набір зовсім різних побутових історій. Але всередині кожної є одна й та сама логіка: людина перестає бути спостерігачем і стає учасником власного життя.

Залежність дуже довго привчає жити коротким імпульсом. Робити лише те, що хочеться прямо зараз. Відкладати неприємне. Не помічати наслідків. Перекладати відповідальність. Тому в реабілітації величезне значення мають прості дії, які рухаються в протилежний бік. Коли людина робить акуратно, коли витримує темп, коли узгоджує дії з іншими, коли доводить проєкт до кінця, вона не просто виконує завдання. Вона тренує інший спосіб жити.

Мені особливо подобається, що в цьому номері багато фотографій процесу. Не постановочних «ми молодці», а рук у фарбі, дощок, інструмента, дров, побілених дерев, схеми на дошці. Це чесна мова відновлення. Тут зміни видно не за красивими словами, а за тим, що після людини залишається конкретний результат.

І ще одна важлива лінія цього номера пов'язана з підготовкою до Триденки. До неї готуються не лише організаційно. Кожен учасник поступово вчиться входити в спільне завдання, розуміти свою роль і відповідати за неї. Для спільноти це дуже дорослий досвід. Не чекати, що хтось сильний усе організує, а самому розуміти: моя частина теж впливає на загальний результат.

Відновлення стає реальним тоді, коли людина знову здатна сказати: це моя частина роботи, і я доведу її до кінця.

Гена: не відкладати нові завдання на потім

Запоріжжя. І Фаза. Чистота 2 місяці 22 дні. Цього тижня Гена вчився діяти раніше, ніж звичне «потім» встигає стати виправданням.



У матеріалах тижня про Гену немає гучних досягнень, і саме тому його історія добре підходить для обкладинки цього номера. Зараз він перебуває на І Фазі, його термін Чистоти становить два місяці і двадцять два дні. Це той етап, коли нові звички ще тільки починають закріплюватися і людина особливо добре бачить, наскільки сильним буває старе бажання відкласти незвичне завдання.

Цього тижня Гена активно працював над собою, долав лінь і намагався не піддаватися звичному «зроблю потім». Він брав участь у творчих сценках, пробував себе в незвичних ролях і вчився вільніше проявлятися в колективі. Для людини, яка звикла уникати дискомфорту або триматися лише за знайомі моделі поведінки, такий досвід теж стає практикою змін.

Одночасно він включався в спільне життя Дому. Допомігав у підготовці до майбутньої Триденки, брав участь у спільних справах і приділяв увагу молодшим Учасникам Програми. Важлива частина його тижня полягала не просто в тому, щоб самому впоратися зі своїм завданням, а в тому, щоб почати помічати поруч іншу людину і вчасно включатися в допомогу.

Це і є перехід від позиції «зі мною щось роблять» до позиції «я сам беру участь».

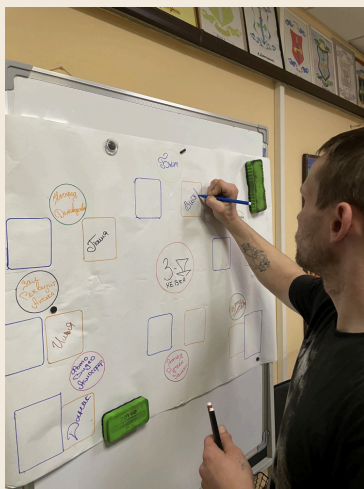
За підсумками тижня в Гені було достатньо можливостей потренувати ініціативу і додаткову відповідальність. Джерело відзначає, що робота над собою стала помітною не лише в особистих зусиллях, а й у його взаємодії з оточенням.

Для І Фази це важливий результат. Не ідеальність і не швидкість, а повторюваний вибір на користь дії, контакту й участі.

Нова поведінка закріплюється не обіцянкою, а повторенням. Спочатку зробив один раз, потім ще один, і поступово «потім» перестає керувати життям.

Кожному своя роль

12 жовтня Артем, Супервайзер Триденки, провів групу для Асистентів. Головне завдання було практичним: розподілити ніші, обов'язки і заздалегідь розібрати важливі деталі.



Підготовка великої події рідко ламається на найпомітніших речах. Частіше труднощі починаються там, де люди не до кінця зрозуміли свою роль, по-різному уявляють відповідальність або не знають, що робити, якщо ситуація йде не за планом. Саме тому група для Асистентів була присвячена не загальним словам, а конкретиці.

Хлопці обговорили розподіл ніш, обов'язки й окремі деталі майбутнього свята. Потрібно було врахувати особливості кожної ніші й пояснити дії в різних ситуаціях. Така робота може виглядати організаційною, але для терапевтичної спільноти в ній є дуже важлива навчальна частина. Людина вчиться не просто бути присутньою на події, а бути тим, на кого можна спертися.

За результатами групи команда краще зрозуміла свої завдання й узгодила дії, щоб проведення Триденки було комфортним для Студентів, Гостей і Батьків. Це важливий показник командної роботи: не сподіватися, що в потрібний момент усе якось складеться, а заздалегідь проговорити відповідальність і можливі ситуації.

Для самого Артема роль Супервайзера теж вимагає іншого рівня включеності. Потрібно бачити не лише власне завдання, а й загальну картину, доносити інформацію, допомагати людям орієнтуватися й утримувати структуру. Так відповідальність поступово перестає бути покаранням і стає способом створювати порядок навколо себе.

Коли кожен розуміє свою роль, спільна робота перестає триматися на випадковості.

Час оновлення

16 жовтня Паша розпочав проєкт II Фази, фарбування Залу з Гербами. У цій роботі важливо було не лише оновити приміщення, а й пройти весь процес уважно і до кінця.



Проєкт II Фази був пов'язаний із конкретним завданням: пофарбувати Зал із Гербами. У матеріалах окремо зазначено, що основна складність полягала в необхідності зберігати терпіння, уважність і відповідальність протягом усієї роботи. Саме ці якості найчастіше перевіряються не в момент старту, а тоді, коли справа стає монотонною і вимагає продовжувати без зовнішнього підштовхування.

На фотографіях видно весь робочий процес. Підготовка фарби в майстерні, робота валиком, акуратне фарбування навколо герба «Новий Дім», робота з верхньою частиною стіни. Тут результат неможливо отримати одним швидким рухом. Потрібно послідовно проходити ділянку за ділянкою і постійно стежити за якістю.

Мета проєкту була сформульована ширше за саме фарбування: закріпити виконану Пашею роботу над собою і навчитися доводити розпочате до кінця. У результаті він закріпив свій етап Програми й одночасно допоміг Дому підготуватися до майбутньої Триденки.

У цьому добре видно сенс фазових проєктів. Вони створюють матеріальний результат, але водночас стають перевіркою внутрішніх змін. Людина може побачити, що тепер здатна витримати завдання, працювати акуратно, відповідати за якість і залишити після себе не обіцянку, а реально оновлений простір.

Терпіння, уважність, відповідальність. Іноді саме ці три якості найкраще показують, наскільки людина змінилася.

Трохи тепла на зиму

10 жовтня наш IV Фазник Ілля придбав для Дому дрова. Далі завдання стало спільним: Учасники Програми сортували і складали їх у дровник.



СПІЛЬНА СПРАВА

Підготовка до зими не належить до тих справ, які можна красиво обговорити і залишити на потім. Дрова потрібно привезти, розібрати, відсортувати і скласти так, щоб ними було зручно користуватися далі. Тому історія цього тижня вийшла дуже простою і дуже чесною.

Ілля, який перебуває на IV Фазі, придбав для Дому дрова. Після доставки до роботи долучилися Учасники Програми. Матеріали відзначають фізичне навантаження, але водночас підкреслюють головне: кожен зробив свій внесок у спільну справу. Це не робота однієї сильної людини, яка зробила все за інших, а нормальне командне завдання.

У результаті привезені дрова підготували до зберігання, а Дім зробив ще один крок у підготовці до зими. У побутовому сенсі все максимально конкретно. Але для спільноти така робота важлива ще й тим, що повертає причинно-наслідковий зв'язок: тепло взимку з'являється тому, що хтось заздалегідь подумав, привіз, підняв, переніс і акуратно склав.

Людина поступово виходить зі споживацької позиції. Вона не просто користується Домом, а бере участь у тому, щоб Дім функціонував. Із таких дій і з'являється справжнє відчуття належності до спільного місця.

Тепло починається задовго до зими. Воно починається в той момент, коли люди разом роблять те, що необхідно.

Турбота про дерева

17 жовтня Артем займався побілкою дерев перед майбутньою Триденкою. Завдання вимагало акуратності, темпу і якості в обмежений час.



Підготовка території до приїзду гостей складається з багатьох завдань, які окремо можуть здаватися невеликими. Побілка дерев одне з них. Артем узявся за цю роботу перед майбутньою Триденкою.

В описі події окремо зазначено, що складність полягала в необхідності одночасно працювати акуратно, дотримуватися темпу і якісно виконати завдання у відведений час. Ці вимоги добре показують різницю між формальним «я щось зробив» і відповідальним ставленням до результату. Можна швидко пройти територію заради галочки. А можна робити так, щоб підсумок справді приводив простір до ладу.

Робота допомогла підготувати територію Дому до приїзду гостей і стала ще одним елементом загальної підготовки до Триденки. Тут особливо видно, що велика подія складається з десятків конкретних дій. Хтось працює з організацією, хтось оновлює приміщення, хтось приводить до ладу територію.

Саме тому побутова робота в Домі не існує окремо від Програми. Вона дає учаснику можливість практикувати уважність, відповідальність за якість і готовність робити свою частину спільної справи без потреби отримувати за неї окреме визнання.

Турбота видно в деталях. Особливо там, де людина робить добре не тому, що її контролюють, а тому що це її частина спільної роботи.

У кожної речі своє місце

16 жовтня Гена, Вітя й Артем зробили вішалку для робочих курток. Невелике завдання перетворилося на повноцінну командну роботу з конструкцією, інструментом і спільним результатом.



Привід був дуже побутовим: робочим курткам потрібне було зручне місце для зберігання. Але щоб вирішити навіть таку невелику проблему нормально, спочатку довелося продумати конструкцію, підібрати спосіб кріплення і надійно закріпити всі елементи.

Гена, Вітя й Артем розподілили завдання і довели справу до результату. Матеріали окремо відзначають ініціативу хлопців і те, що вони не обмежилися тимчасовим рішенням. У процесі потрібно було працювати інструментом, встановлювати елементи на стіну й узгоджувати дії між собою. Це вже не просто «повісили що-небудь», а нормальне маленьке інженерне завдання всередині спільного побуту.

Тепер робочі куртки знаходяться на своєму місці, а в Домі стало трохи зручніше. Сам результат скромний, але саме тому історія добре працює для журналу. Повсякденне життя рідко змінюється тільки великими проектами. Значно частіше якість середовища поліпшується через такі маленькі рішення, які хтось помітив і не пройшов повз.

Є й ще один сенс. Порядок не приходить сам. За ним завжди стоїть чиясь увага. Коли Учасники Програми починають помічати незручність, пропонувати рішення і самостійно його реалізовувати, це говорить про перехід від пасивної позиції до господарського ставлення до спільного життя.

Порядок починається з моменту, коли людина помічає: це можна зробити краще, і не проходить повз.

Триденка вже починається з підготовки

У кількох історіях цього тижня повторюється одна тема: Дім готується до майбутньої Триденки. Підготовка йде одночасно через організацію людей, оновлення простору і роботу з територією.

23 • 24 • 25

ЖОВТНЯ



За матеріалами цього тижня видно, що Триденка існує не лише в календарі. До неї вже готуються конкретними діями. Артем як Супервайзер проводить групу для Асистентів і допомагає узгодити ролі. Паша через проєкт II Фази оновлює Зал із Гербами. Артем приводить до ладу дерева і територію. Гена включається в загальну підготовку Дому.

Кожне з цих завдань самостійне, але разом вони створюють один спільний рух. Саме так велика подія перестає бути справою кількох організаторів і стає завданням спільноти. Учасники заздалегідь розуміють, що від їхньої включеності залежатиме комфорт Студентів, Гостей і Батьків.

Підготовка стає окремою практикою відповідальності. Потрібно не чекати останнього дня, а бачити завдання заздалегідь. Не сподіватися, що інша людина підхопить незавершене, а довести свою частину до результату. Не займатися лише тим, що приємно, а робити і ту роботу, яка просто необхідна.

Тому 23, 24 і 25 жовтня починаються задовго до цих дат. Вони вже є в пофарбованій стіні, у розподілених ролях, у приведеній до ладу території, у кожній завершеній побутовій справі. Саме з цього і складається готовність Дому приймати людей.

Добре підготовлена подія починається не з першого гостя. Вона починається з першої людини, яка заздалегідь зробила свою частину.

Тиждень, у якому результат можна торкнутися руками

Шість історій, різні люди і різні завдання. Спільний зміст один: відновлення стає видимим у конкретних діях.



Якщо прибрати заголовки і подивитися лише на фотографії цього тижня, вийде дуже точний портрет життя Дому. Люди працюють із фарбою та інструментом, обговорюють схему майбутньої події, переносять дрова, приводять до ладу територію, роблять корисну річ для спільного побуту. Це і є той шар реабілітації, який складно пояснити однією психологічною формулою.

Тут людина постійно отримує можливість перевірити себе на практиці. Як я поведжусь, якщо втомився? Що роблю, якщо завдання не найцікавіше? Чи можу я працювати в команді? Чи помічаю поруч інших? Чи залишаю після себе завершений результат? Саме ці питання поступово перебудовують поведінку.

У цьому випуску особливо мало абстракцій. У кожній історії є видиме «після»: розподілені ролі, оновлений зал, складені дрова, побілені дерева, готова вішалка. А поруч із цим є внутрішнє «після», яке не так легко сфотографувати: трохи більше терпіння, трохи більше відповідальності, трохи менше звички відкладати й уникати.

Такі тижні не здаються сенсаційними. Але саме з них і складається шлях, який з часом починає називатися новим життям.



*Великі зміни рідко відбуваються одним рухом.
Частіше вони збираються з маленьких справ,
які людина нарешті починає робити по-іншому.*