**Nature for Health.**

**Rehabilitation Opportunities for Veterans in Protected Areas of Ukraine and Europe.**

Hello, everyone! My name is Andrii Khrutba. I am an ecologist by profession, and till February 2022 I worked in the Holosiivskyi National nature park in Kyiv, in the capital of Ukraine. This National nature park is 21 times larger than the Tiergarten in Berlin, for you to imagine it. It is 4,500 hectares of greenery. We implemented ecological educational activities and wildlife protection. My team is still doing it now, but without me.

Since March 2022, I am serving in the Armed Forces of Ukraine. I am already Junior Lieutenant. My battalion has been stationed directly on the frontline for a long time now, and I don’t know when we will be replaced with another unit.

Today, I want to take this opportunity **to talk about what will happen next.** Namely, about what can be done with veterans and people returning from the war. I am talking mainly about those in the ranks of the defense forces and their families. But the same should be said about internally displaced people, those citizens who now live or have lived under Russian occupation, and those who are forced to live close to the frontline. The question is very broad and it is irresponsible to ignore it.

Returning home, veterans often realize that they were *ready to die* for the Motherland, for its values and beliefs. But now they *do not know how to* *live* for the Motherland and its values. A veteran can feel like a burden in the community because no one really knows what to do with him. Even he himself or she herself. We have and will have a large number of divorces and conflicts during family reunification. This is not only the experience of Ukraine. In the USA, the suicide rate among former military personnel, the percentage of the homeless and unemployed among veterans is sky-high: in 2020, for every 100,000 veterans, 46 deaths were registered between the ages of 18-34, 31 deaths - 35-54 years, and 27 cases of suicide in the 55-74 category years[[1]](#footnote-1). In Germany in 2014-2015, the peak rate of suicides was 15-16 active military personnel per 100,000[[2]](#footnote-2). Regarding veterans, I did not find the data… Maybe someone from the audience can tell me?

I am 39 years old. My brothers in arms are between 27 and 62 years old. And I don't want to count whether any of my friends will fall into these statistics. This is a real problem. And I want to talk today about **how together we have a chance to turn this problem into an opportunity**. Although now, it looks like our "Ukrainian" problem, but so that it does not become *your* problem or *your children's* problem (especially if we lose), we must act together now.

**What happens to people when they return from war?** There are different scenarios. All people are different and their experience in war is also different. But after leaving the service, each fighter will go through the **"Stage of recovery and finding a new self."** The questions facing the veteran will be: *how can I feel my body in the new reality? How to build a "new self" step by step day by day?* Okay! My body doesn't work like it did anymore and my brain doesn't work like it used to. So how should they and I work and live among people now?

Unfortunately, the search for answers to these questions and the "Recovery Stage" is often accompanied by alcohol or other addictions, and not at all by meditations in temples. **And in my opinion, this "Finding Yourself" and "Recovery Stage" can be started by volunteering in nature.**

**Volunteering as rehabilitation is not a new idea** and there are examples all over the world and from different industries. For example, *Nature to action* - <https://m.youtube.com/watch?v=YFWeIpPabJY&t=2033s> (from 54 minutes). And this volunteering has a significant social component - you become a part of society again, you do a good deed, live a shared experience that brings the family closer together. Many veterans will have to learn anew to feel safe in such “field conditions”, they would need to learn to enjoy the forest and the beauty of nature again. But it is possible. And if at the same time a person is engaged in socially beneficial activities, we will have a combo-positive effect. What could be cooler than improving the environment? Improving the environment that improves society.

**What is our idea? We offer to create a network of opportunities for "rehabilitation in nature", where through physical activity in natural protected areas, veterans will be able to restore themselves**. By involving people in nature conservation work, in the daily work of reserves, national parks and other nature conservation institutions, we aim to improve the psychological state of both a person and his/her beloved people (friends and relatives). The protected areas, institutions, volunteers, society and... nature – everyone will benefit from such interaction. **It will be a win-win-win cooperation**.

We as a society will be able to see in these people not victims, abstract heroes or people with injuries, but people who are able to move on, regardless of the circumstances, who are useful here and now, and who can develop, inspire and be useful in society as part of a team. Of course, we cannot impose one method of rehabilitation to everyone, but we can increase the range of proposals and give local communities tools to offer.

**What should be done first? Find institutions in different countries that are ready to join this idea**.

The institution will receive potentially new rangers who know how to navigate the terrain, be part of a team and are often disciplined (😊). Veterans can become ambassadors of your natural territories and join physical or office work, depending on their skills and knowledge. Remember, before the war, veterans were specialists in various fields. A person who has given a lot (in particular, their limbs) can be happy with the achieving results at this nature-related work and find a new him- or herself in it. Veterans can design and arrange various trails, including fittrail, design educational posters, be involved in safety routines (like extinguishing or preventing fires), they can monitor biodiversity, create videos (we are really good at shooting awesome views from drones:). You can involve veteran volunteers into patrolling, arranging recreation points and etc... Believe me, when you will see the results of this joint work, it will inspire not only you, but also everyone around!

**Secondly, appropriate infrastructure is needed at these institutions**. For institutions, this is an opportunity to test themselves for inclusiveness in real time. Maybe it's time to improve the existing infrastructure and build a new one? In this case, veterans will become a *focus group* with whom you can build better conditions for *all visitors*. This will be the process of creating a wonderful service that will be useful both to your nature conservation center and to the army of your country. For example, my institution (nature park in Kyiv) is currently not ready to accept veterans with disabilities, and this is in Kyiv, the capital of Ukraine. And what should be done to change it? We will start working on it. And I invite you to join us too 😊

**Thirdly, support for such projects is necessary. Financial, legal, media.** Such programs can receive a budget from various state institutions - the Ministry of Defense, the Ministry of Health, the Ministry of Veterans Affairs. In addition, there is the possibility of grant support from international partners. You can involve socially responsible businesses. Funds can help with point 2. “Infrastructure” and possibly with the pay for volunteer-hours for veterans. Why not? If it is possible to rehabilitate the health and at the same time slightly improve the family budget – let it be the option!

Such programs can be covered in the news and stimulate interest in them among veterans and their families. Veterans and their families will gain an understanding that **life** **goes on**. And that there are people around who have gone through a similar path.

**Now is the time to lay the foundation for these programs:** organize networking, identify the types of work that a volunteer can do in an institution and what this institution needs, prepare a regulatory framework, conduct analytics and research, etc. It is necessary to form a network, a community of people. Let's start by accumulating and sharing experience and knowledge, protocols and safety techniques that everyone should know.

My brothers in arms and I are not fighting for territories, but we are defending European values, which, as it turned out, are not empty words for my unit. We are talking about freedom of choice, about the possibility in general **of living in a democratic**, not a totalitarian world. We are talking about the values of human life and inclusive society. Therefore, I invite you to join our ideas.

I would be glad if other European countries also will have great working rehabilitation programs for veterans, which can be applied both to Ukrainian combatants and to former military personnel of any country who defended the democracy.

**Nature for Health.**

**Rehabilitation Opportunities for Veterans in Protected Areas of Ukraine and Europe.**

Всім привіт. Я – Андрій Хрутьба. За професією я еколог, до 2022 я працював в національному природному парку «Голосіївський» в Києві, столиці України. Він в 21 раз більший за Tiergarten в Берліні, якщо з чимось порівнювати, 4500 гектарів зелені. Ми впроваджували еко-просвітницьку, природоохорону діяльність. Моя команда це робить і зараз.

Але з березня 2022, я - військовослужбовець Збройних Сил України. Я вже молодший лейтенант. Наш батальйон знаходиться безпосередньо на лінії бойового зіткнення вже тривалий час і ми розуміємо що не факт, що нас змінять. Як і більшість з таких самих підрозділів.

Хочу скористатись нагодою поговорити про те, що буде далі. А саме **про те, що можна зробити з ветеранами та людьми, що повертаються з війни.** Я говорю, в основному про тих хто в лавах сил оборони та про їхні сім’ї. Але аналогічно треба говорити і про вимушених переселенців, тих хто живе чи жив в окупації, і тих хто вимушений жити близько до фронту. Питання дуже широке і ігнорувати його безвідповідально.

Повертаючись додому ветерани часто усвідомлюють, що готові були померти за Батьківщину, за цінності та переконання. Але тепер вони не знають як за Батьківщину та її цінності *жити.* Ветеран може відчувати себе обузою в спільноті, бо направду ніхто не знає що з ним робити. Навіть, він сам. Ми маємо і матимемо велику кількість розлучень та конфліктів під час возз’єднання родин. Це досвід не тільки України. В США рівень суїцидів серед колишніх військових, відсоток безхатьків та безробітних серед ветеранів захмарний[[3]](#footnote-3) : в 2020 році на кожні 100 000 ветеранів реєстрували 46 загиблих у віці 18-34 рр, 31 загиблих - 35-54 роки та 27 випадків суіциду у категорії 55-74 роки. У Німеччині в 2014-2015 рр піковий показник суіцидів був 15-16 діючих військових на 100 000[[4]](#footnote-4). Щодо ветеранів – не знайшов дані, може хтось підкаже із зали?

Мені 39 років. Моїм побратимам від 27 до 62 років. І я не хочу рахувати, чи потрапить хтось із моїх знайомих в цю статистику. Це реальна проблема. І я хочу сьогодні поговорити, як **ми разом маємо шанс перетворити цю проблему на можливість.** Хоча зараз, це виглядає, як наша «українська» проблема, але щоб це не стало також *і вашою* проблемою або проблемою *ваших дітей* (особливо якщо ми програємо) треба діяти спільно вже зараз.

**Що відбувається з людьми, коли вони повертаються з війни**? Різне. Всі люди різні і їхній досвід на війні теж різний. Але після звільнення із служби кожен боєць буде проходити «**Етап відновлення і пошуку себе нового».** Питання, яке стоїть перед ветераном буде звучати так: *як я можу відчувати моє тіло в новій реальності?* *Як будувати крок за кроком день у день «себе нового*»? Окей! Моє тіло вже не так працює і мій мозок не так працюють. А як? Як вони і я працюють і живуть серед людей?

На жаль, пошук відповідей на ці питання і «Етап відновлення» часто супроводжується алкоголем або іншими залежностями, а зовсім не медитаціями в храмах. На мою думку, цей «Пошук себе» та «Етап відновлення» можна почати **з волонтерства на природі.**

**Волонтерство як реабілітація не є новою ідеєю** і є приклади по всьому світу та з різних галузей. Наприклад, Nature to action - [https://m.youtube.com/watch?v=YFWeIpPabJY&t=2033s](https://m.youtube.com/watch?v=YFWeIpPabJY&t=2033s&fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR2DuHl0ntDFs2O9S-TfKYUYejI_SPQRIn16FVxQL3EU99gF_0GUaEZ0VyM_aem_AUrpEI1cSUkLFzMyJA4IKZ5cI4_1eh23nYNpDw-Xe0tNWLclR6UkFv2b56IKrQJU2kFxDpdq3B5og9Qjg6G6KOVf) (з 54 хвилини). І це волонтерство має суттєву соціальну складову – знову стаєш знову частиною суспільства, робиш добру справу, проживаєш спільний досвід, що зближує сім’ю. Багатьом ветеранам наново доведеться вчитися відчувати себе в безпеці у таких польових умовах, насолоджуватися лісом та красою природи. Але це можливо. І якщо при цьому людину зайняти суспільно-корисною діяльністю - матимемо позитивний ефект. Що може бути крутіше, ніж покращення довкілля? Покращення довкілля, яке покращує суспільство.

**Яка наша ідея?** Ми пропонуємо **створити розгалужену мережу можливості «реабілітації на природі», де через фізичну активність на природі, ветерани та ветеранки зможуть відновлювати себе**. Долучаючи людей до природоохоронної роботи, до повсякденної роботи резерватів, національних парків та інших природоохоронних установ ми поліпшимо психологічний стан як людини, так і його/її оточення, друзів, родичів. Виграють і ПЗФ установа, і волонтери, і суспільство й… природа. Матимемо win-win-win взаємодію.

Ми як суспільство зможемо побачити в цих людях - не жертв, абстрактних героїв та людей з травмами, а людей здатних рухатись далі, не зважаючи на обставини, які корисні тут і зараз, і можуть в команді розвиватися, надихати та бути корисними в суспільстві. Звісно, не можна нав’язати один спосіб реабілітації всім, але можна збільшити спектр пропозицій та дати місцевим громадам інструментарій.

**Що треба зробити спершу?** **Знайти установи в різних країнах, які готові долучитися до цього процесу**. Установа отримає потенційно нових рейнджерів, які вміють орієнтуватися на місцевості, бути частиною команди і часто дисципліновані. Ветерани можуть стати амбасадорами ваших територій та долучитися до фізичної або офісної роботи, в залежності від своїх навичок та знань, адже пам’ятайте, до війни ветерани були спеціалістами в різних сферах. Людина, яка віддала дуже багато себе (зокрема, наприклад, свої кінцівки) може радіти від проробленої роботи та віднайти себе в ній. Це може бути створення, облаштування різноманітних стежок, включно з fittrail, оформлення освітніх стендів, гасіння або профілактика пожеж, моніторинг біорізноманіття, створення відео (ми прямо круто вміємо знімати з дронів:), патрулювання, облаштування рекреаційних точок й тощо… Повірте, коли ви це побачите це надихатиме не тільки вас, а й всіх довкола!

**По-друге, необхідна відповідна інфраструктура в цих установах**. Для установ це можливість перевірити себе на інклюзивність в режимі реального часу. Можливо, прийшов час удосконалити наявну та збудувати нову інфраструктуру? В цьому випадку ветерани стануть *фокус-групою*, з якими ви можете побудувати кращі умови для всіх відвідувачів. Це буде процес створення чудового сервісу, який буде корисний як і вашому природо-охоронному центру, так і армії вашої країни. Бо, наприклад, моя установа станом на зараз не готова приймати ветеранів із інвалідністю, і це в Києві, в столиці України. А що треба зробити щоб була готова? Ми почнемо над цим працювати. Запрошую і Вас 😊

**По-треттє, необхідна підтримка таких проєктів**. **Фінансова, юридична, медіа.** Такі програми можуть отримувати бюджет з різних державних установ - Міністерства оборони країни, Міністерства охорони здоров’я, Міністерства ветеранів. Плюс до того – можливість грантової підтримки від міжнародних партнерів. Можна долучати соціально відповідальні бізнеси. Кошти можуть допомогти із пунктом 2.інфраструктурою та можливо із оплатою волонтерських годин для ветеранів. Чому б і ні? Якщо можна реабілітувати здоров’я і одночасно трохи покращити сімейний бюджет?

Такі програми можна висвітлювати в новинах та стимулювати інтерес до них серед ветеранів та їхній родин. Ветерани та їх сім’ї отримають розуміння, що життя триває. Довкола є люди, які пройшли схожий шлях.

**Зараз час закладати базу під ці програми:** організовувати мережування, виокремлювати види робіт, які волонтер може робити в установі і що цій установі потрібно, підготовувати нормативну базу, проводити аналітику та дослідження тощо. Необхідно сформувати мережу, ком’юніті людей. Давайте почнемо з накопичення та обміну досвіду й знань, протоколів дій та техніки безпеки, які корисно знати всім.

Я і мої побратими зараз воюємо не за території, а відстоюємо загальноєвропейські цінності, які як виявилось для нашого суспільства не пустий звук. Ми говоримо про свободу вибору, про взагалі можливість жити в демократичному, а не тоталітарному світі. Про цінності людського життя та інклюзивності. Тому я запрошую Вас долучитися до нашої ідей. Я був би радий, якщо й інші європейські країни матимуть перевірені й працюючі програми реабілітації ветеранів, які можуть бути застосовані як для українців, так і для колишніх військових будь-якої держави, що захищали демократію.

1. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mentalhealth.va.gov/docs/data-sheets/2022/2022-National-Veteran-Suicide-Prevention-Annual-Report-FINAL-508.pdf /](https://stopsoldiersuicide.org/vet-stats%20/) NATIONAL VETERAN SUICIDE PREVENTION ANNUAL REPORT 2022 by VA Suicide Prevention Office of Mental Health and Suicide Prevention [↑](#footnote-ref-1)
2. Suicidal behavior in German military service members: An analysis of attempted- and completed suicides between 2010 and 2016. [PLoS One.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8376105/) 2021; 16(8): e0256104. [↑](#footnote-ref-2)
3. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mentalhealth.va.gov/docs/data-sheets/2022/2022-National-Veteran-Suicide-Prevention-Annual-Report-FINAL-508.pdf /](https://stopsoldiersuicide.org/vet-stats%20/) NATIONAL VETERAN SUICIDE PREVENTION ANNUAL REPORT 2022 by VA Suicide Prevention Office of Mental Health and Suicide Prevention [↑](#footnote-ref-3)
4. # Suicidal behavior in German military service members: An analysis of attempted- and completed suicides between 2010 and 2016. [PLoS One.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8376105/) 2021; 16(8): e0256104.

   [↑](#footnote-ref-4)