



АХАЛАР  
ЦЕНТР ГУМАНІСТИЧНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ

РІЧНИЙ ЗВІТ

2022



# НАПРЯМКИ

діяльності у 2022

## 1

### Urban Будда

Програма допомагає відновлювати внутрішній ресурс у складні часи, віднаходити баланс та усвідомленість. Вона про те, як справлятися з емоційним вигоранням.

## 2

### Благодійність

Напрямок націлений на підтримку ментального здоров'я вимушених переселенців а також на відновлення громад шляхом надання благодійної допомоги у вигляді будматеріалів.

## 3

### Простір майбутнього

Напрямок містить ряд курсів для людей, що прагнуть змінити вид діяльності, адаптуватись на новому місці або пристосуватись до значних змін у житті.



# БУДА

Проект допомоги НУО



З травня по грудень 2022 року реалізували проект **інституціональної підтримки спеціалістів допомагаючих професій** за фінансової підтримки Human Rights House Foundation.

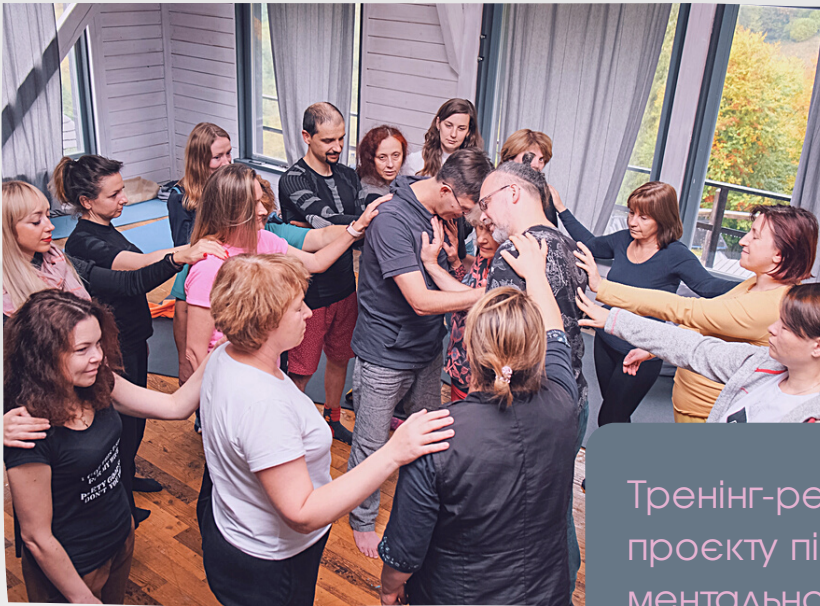
Завдяки проекту провели навчання та надали психологічну підтримку. Більшу частину аудиторії склали працівники третього сектору, правозахисники та волонтери.

Програму було адаптовано, врахувавши контекст війни.

Для хелперів в рамках проекту проводилися:

- Психологічна едукція,
- Контейнерування емоційного навантаження,
- Ознайомлення з методами профілактики стресових ситуацій,
- Навчання практикам відновлювання психічного здоров'я через індивідуальну та групову роботу.

Формат зустрічей – особисті консультації та коучингові сесії онлайн, у платформі Zoom.



Тренінг-ретрит у рамках проекту підтримки ментального здоров'я "УСКЛАДНІ ЧАСИ МИ СТАЄМО СИЛЬНІШІ"

Проект підтримки ментального здоров'я для спеціалістів допомагаючих професій "У СКЛАДНІ ЧАСИ МИ СТАЄМО СИЛЬНІШІ" за фінансування Національного фонду підтримки демократії NED (National Endowment for Democracy). Реалізація запланована у 2 етапи (2022-2023 роки).

Мета проекту - надати допомогу неурядовим організаціям з різних куточків України шляхом укріплення ментального здоров'я їх працівників. Протидія вигоранню та підтримка психологічного здоров'я здійснювалась за трьома напрямками:

1) Онлайн навчання для учасників з усієї України. Проведено **12 трьохгодинних майстер-класів** для більше як **120 учасників**.

Центральні теми:

- Основні причини та симптоми вигорання (особисті та організаційні).
- Прийоми стабілізації.
- Тіло як ґрунт для рівноваги.
- Техніка дихання. 3 види дихання та їх функції.
- Голос і рух як інструменти «розморожування».
- Робота з емоціями та уявою: самовинахідливість, 3 види заземлення, безпечний простір, практика.
- Терапевтична робота з гострою травмою та допомога з адаптацією до змін, викликаних війною.



Календарі дієвих практик  
"Твій Дзен 2023"

**20 особистих консультацій/** коуч сесій від тренерів проекту. Запит на сесії могли залишити як керівники громадських організацій (благодійних фондів, волонтерських об'єднань) так і спеціалісти допомагаючих професій, що обіймають будь-яку посаду.

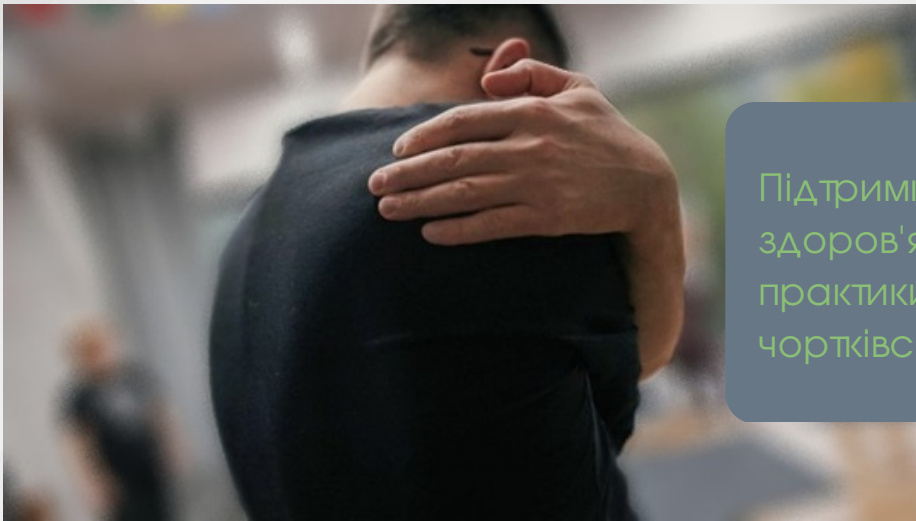
На консультаціях учасники програми змогли розібрати власні ситуації в організаціях та пропрацювати особисті кейси.

2) Проведення **п'ятиденного офлайн тренінгу-ретріту** у Карпатах для **16-ти учасників** у смт Славське (Львівська область).

3) Інформаційна кампанія про важливість ментального здоров'я працівників громадських організацій.

Цей напрямок включає:

- публікацію циклу статей (**6 публікацій**) для актуалізації проблеми
- друк тематичних настінних календарів "Твій Дзен" на 2023 рік (**наклад 300 штук**) з практиками-нагадуваннями на кожен місяць.



Підтримка ментального здоров'я через тілесні практики для чортківської громади

## ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВОГО РЕСУРСУ

У квітні 2022 року Юрій Трохименко та Юрій Усович провели цикл безкоштовних занять для переселенців та місцевих жителів чортківської громади (Тернопільська обл.) із **відновлення свого життєвого ресурсу**. Зустрічі тривали до 2 годин розраховані **для 12 учасників**. тренери використовували методи тілесно-рухових та танцювальних практик, майндфулнес...

Також, перебуваючи у Чорткові, тренери Центру Ахалар виступили медіаторами у проєкті, що присвячений **швидкій адаптації переселенців**. Юрій Трохименко та Юрій Усович стали своєрідним «містком», що з'єднав запити громади та можливості і бажання проявити власний потенціал нових жителів міста.

Під час зустрічей, учасники знайомились, ділились власним баченням реалізації програми працевлаштування та разом приймали рішення щодо шляхів швидкої адаптації вимушено переміщених осіб.

Мер міста, Володимир Шматько, підтримав ініціативи нових містян фінансовою допомогою.



Сприяння надання  
фінансової допомоги для  
відновлення гуртожитку для  
переселенців у  
чортківській громаді

Громадська організація «Восток SOS» сплатила вартість окремих будівельних матеріалів для ремонту гуртожитку Чортківської СШІ №3 спортивного профілю I-III ступенів імені Романа Ільяшенка після звернення з запитом про допомогу від тренерів Центру Ахалар. Проведено ремонтні роботи у санвузлах, кімнатах та на кухні.

Юрій Трохименко: «Ми знайомі із цим фондом вже більше 8-ми років – від моменту їх заснування. Плідно працювали з ними в багатьох проектах і знаємо, що саме ця організація допомагає переселенцям різним чином – житлом чи гуманітарною допомогою.

Дізнавшись, що у Чорткові готують гуртожиток для внутрішньо переміщених українців, ми спільно із відділом муніципального розвитку та енергоменеджменту Чортківської міської ради написали офіційний лист у БФ «Восток SOS» із проханням фінансово підтримати ремонт у гуртожитку. І отримали позитивну відповідь. Більше того, організація підтвердила готовність щотижня проплачувати закупівлю будівельних матеріалів на суму до 100 тисяч гривень».



Благодійна допомога для громадян Киїнської громади Чернігівської області

Починаючи з липня 2022 року Центр Ахалар реалізує проєкт відбудови громад (села Киїнка та Трисвятська Слобода Чернігівського району). Фінансування здійснюється від благодійного фонду «Восток-SOS» та з добровільних пожертв іноземних партнерів.

Мешканці приватних будинків Киїнської громади, що постраждали в наслідок воєнних дій звернулись за допомогою у ремонті приватних будинків. Найбільш поширеним запитом було встановлення вікон, оскільки вибуховими хвилями вибило шибки та навіть вікна разом з рамою у оселях, що знаходяться поруч з місцями прямого обстрілу.

Більше **30 господарств** у селах Киїнка та Трисвятська Слобода отримали допомогу. Загальна сума виплат на придбання вікон склала **майже 400 тис.** грн. Наразі окрім закупівлі вікон заплановано і придбання будівельних матеріалів.

Іноземні партнери продовжують збір коштів для подальшого фінансування відбудови громад Чернігівського району.





## Підтримка ментального здоров'я волонтерів



У серпні Юрій Трохименко став запрошеним спікером для підтримуючої зустрічі волонтерів від Go Bike Chernihiv. На заході учасники ознайомились з практиками самопідтримки та відновлення внутрішнього ресурсу.



## Проведення підтримуючої зустрічі для волонтерів Чернігова

У вересні тренери Юрій Трохименко та Юрій Усович провели підтримуючу вечірку для волонтерів міста Чернігова.

На заході зібрали більше як **50 учасників**.

У програмі вечірки:

- знайомство та коворкінг;
- практика відновлення внутрішнього ресурсу;
- благодійна лотерея "Сіверські тачки".

# shape your



Програма "Детектор життя"  
авторський курс для пошуку  
власного призначення

Програма "Детектор життя" під час воєнних дій збирала **11 учасників та учасниць**, що залишились вдома або тимчасово виїхали з України та намагаються вибудувати нову стратегію життя для себе та своїх сімей.

Оскільки оточення та побут багатьох людей змінилось кардинально, окрім психологічної допомоги від людей було багато запитів про наставництво у складний час. Необхідність погляду зовні на ситуацію, щоб її можна було оцінити без емоційного перевантаження.

7 денний курс був адаптований до умов воєнного часу. Змінено програму і час на виконання завдань.

Основні задачі курсу:

- допомогти у розумінні власної ситуації,
- показати необхідність змін або "невидимих вигод",

дати відповіді, які допоможуть учасникам вибрати правильний шлях та зробити перший крок для виходу на новий рівень у житті.

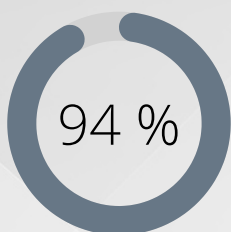
# ФІНАНСОВІ ПОКАЗНИКИ

## ЗАЛИШОК НА ПОЧАТОК РОКУ

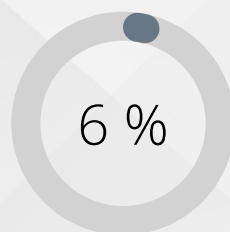
36 662 грн.

## ДОХОДИ

2 492 281 грн.



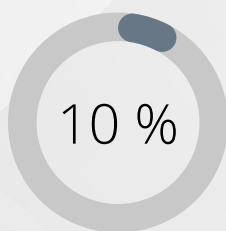
Фінансування донорів  
2 333 281 грн.



Добровільні внески  
159 000 грн.

## ВИТРАТИ

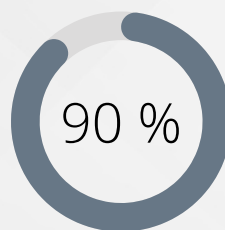
1 923 550 грн.



Адміністративні витрати  
188 897 грн.

У тому числі:

- Заробітна плата 148 143 грн.
- Державне соцстрахування 32 292 грн.



Програмні витрати  
1 734 653

## ЗАЛИШОК НА КІНЕЦЬ РОКУ

605 393 грн.



# НАША КОМАНДА



**ЮРІЙ УСОВИЧ**

ГОЛОВА РАДИ ЦЕНТРУ

Ми, як спільнота однодумців, з'явилися на світ у 1994 році.

За цей час наша команда пройшла цікавий та насичений шлях, де ми росли самі і допомагали іншим.



**ОЛЬГА ІГНАТЕНКО**

ДИРЕКТОР

Нами було підтримано 120 соціальних проєктів по всій Україні на суму понад 47000\$

АХАЛАР організував 26 міжнародних навчальних візитів до Данії, Польщі, Словаччини для 420 активних громадян України.



**ЮРІЙ ТРОХИМЕНКО**

ДИРЕКТОР З РОЗВИТКУ

Тільки за останні 10 років більш ніж 1000 громадян пройшли навчання в освітніх програмах організації.

У 1995 році ми одні з перших в Україні створили програму волонтерської школи. У наступні 5 років навчання пройшли більш ніж 100 волонтерів.



**АЛЛА ТИХОМІРОВА**

ГОЛОВНИЙ БУХГАЛТЕР

Понад 600 молодих людей з 7 країн взяли участь у 10-денних літніх школах АХАЛАР.



**ВІКТОРІЯ СОЛОНІЦИНА**

КООРДИНАТОРКА ПРОЄКТІВ

Центром Ахалар було видано 38 книг, брошур та буклетів. Двічі ми друкували тематичні календарі накладом більше 300 примірників.

e-mail: [ahalar@gmail.com](mailto:ahalar@gmail.com)  
<http://ahalar.org>