



# РІЧНИЙ ЗВІТ

2023



АХАЛАР

ЦЕНТР ГУМАНІСТИЧНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ





# НАПРЯМКИ

# ДІЯЛЬНОСТІ

## 1 УРБАН БУДДА

Програма сприяє відновленню внутрішнього ресурсу хелперів під час воєнного положення в Україні. Вона надає інструменти для подолання емоційного вигорання та допомагає пристосуватися до змін.

## 2 ПРОСТІР МАЙБУТЬОГО

Напрямок складеться з курсів, які допомагають людям подолати стрес та побачити власне майбутнє.

## 3 БЛАГОДІЙНІСТЬ

Напрямок націлений на підтримку ментального здоров'я хелперам, які працюють з людьми на деокупованих територіях та ВПО.

## 4 ІНДИВІДУАЛЬНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ

Надання індивідуальної підтримки фахівцям третього сектору шляхом проведення персональних консультацій з тренерами центру АХАЛАР.

## 5 ПАРТНЕРСЬКІ ПРОЄКТИ



# ПРО НАС

Центр гуманістичних технологій АХАЛАР сприяє адаптації українців до змін у сучасному світі шляхом надання психологічної підтримки.

Ми, як спільнота однодумців, виникли у **1994 році**. За цей період наша команда зробила значний внесок у розвиток ментального здоров'я населення України.

АХАЛАР підтримав **120** соціальних проєктів по всій Україні на суму понад **47000\$**. Ми організували **26** міжнародних навчальних візитів до Данії, Польщі, Словаччини, Грузії для **420** активних громадян України. Тільки за останні **10** років понад **1000** громадян пройшли навчання в освітніх програмах організації. Центр Ахалар залучився до випуску **38** книг, брошур, буклетів та тематичних календарів

Понад **260** спеціалістів допомагаючих професій взяли участь у ретритах, які АХАЛАР організовує більше **5** років.



# ЦІННОСТІ & МІСІЯ

## ЦІННОСТІ

Назва **АХАЛАР** складається з аббревіатури слів зі східних та західних культур, таким чином ми підкреслюємо унікальність нашої техніки через інтеграцію різних методів і підходів.

- Ахімса

ненасильство (санскрит)

- Альтруїзм

допомога

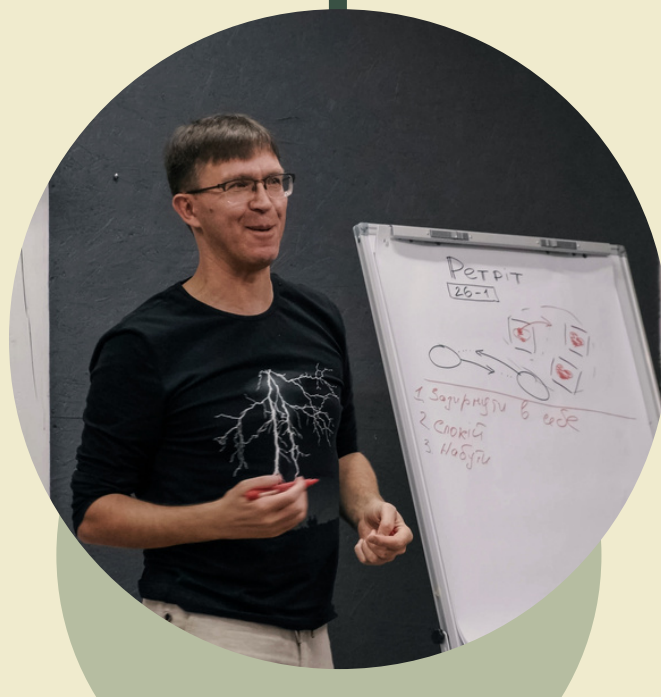
- Ареал

середовище

проживання

## МІСІЯ

Ми сприяємо **вільному розвитку особистості** та допомагаємо **адаптації українців** до змін у воєнні часи за допомогою неформальної освіти.



# КОМАНДА



1



2



3



4



5



6

1. Юрій Трохименко  
тренер та координатор проєктів
2. Юрій Усович  
тренер та координатор проєктів
3. Вікторія Солоніцина  
тренер та та координаторка проєктів
4. Алла Тихомірова  
головний бухгалтер
5. Надія Шеремет  
комунікаційниця/PR
6. Олена Мухіна  
фінансовий менеджер

# УРБАН БУДДА



1

## “У СКЛАДНІ ЧАСИ МИ СТАЄМО СИЛЬНІШИМИ”

17-го січня 2023 року стартувала програма підтримки ментального здоров'я завдяки фінансуванню Національного фонду підтримки

демократії NED (National Endowment for Democracy).

У програмі прийняли участь більше ніж 400 **учасників**, більшу частину яких склали **спеціалісти допомагаючих професій**.

Навчальний блок складався з **12 трьохгодинних майстер-класів** на платформі Zoom. Зустрічі були присвячені протидії вигоранню та підтримці ментального здоров'я в умовах воєнного положення.

Було розглянуто теми:

- Прийоми стабілізації
- Техніка дихання
- Робота з емоціями та уявою
- Взаємодія з голосом та рухом як інструментами “розморожування”
- Впровадження методів профілактики стресових ситуацій у повсякденне життя.

2

## ВЕСНЯНИЙ РЕТРИТ 13-17 БЕРЕЗНЯ

Для **16-ти** хелперів у Креативній резиденції МС6 (м. Славське) було проведено **ретрит «Бути професіоналом - набір інструментів у складні часи»**. У роботі були використані практики з дихання, майндфулнес, автентичного руху, тілесної терапії.



## 3

## “АБЕТКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ”

Було проведено **онлайн курс** для хелперів-практиків, мета якого підвищити рівень кваліфікації в роботі з постраждалими від війни людьми.

До нас надійшло **238 заяв** на участь у майстер-класах. Ми не стали робити відбір і сформували групу з усіх бажаючих, оскільки дійшли висновку, що їхня кількість якраз відповідає нашим онлайн можливостям.

В порівнянні з минулим роком кількість бажаючих **збільшилася на 35%**.

Під час зустрічей запрошені гості із **Норвегії, Канади, Польщі** поділилися з **українськими фахівцями** власним багаторічним досвідом у подоланні стресу.

Курс був частиною проекту *ESU / Програма «Стійкість»*, яка реалізується Фондом днів прав людини у консорціумі громадських організацій на чолі з ERIM, у партнерстві з Фондом «Східна Європа», Домом прав людини у Тбілісі, Білоруським домом прав людини імені Бориса Звозкова та Чорноморським фондом регіонального співробітництва за фінансової підтримки Європейського Союзу, а також мав фінансову підтримку від NED Foundation.

## 4

## ЛІТНІЙ РЕПРИТ

### 13-19 ЧЕРВНЯ

В рамках проекту “Працювати не виснажуючись (посилення стійкості та ефективності українського громадянського суспільства)” **20 хелперів** прийняли участь у ретриті “**Тіло. Ресурс. Баланс**” в Карпатах.



5

## ОСІННІЙ РЕТРИТ 23-29 ЖОВТНЯ



В рамках проєкту «Адаптація замість виснаження» центр АХАЛАР провів для **16-ти** спеціалістів допомагаючих професій ретрит у Карпатах «Тіло. Ресурс. Баланс» за фінансування Національного фонду підтримки демократії NED (National Endowment for Democracy)

Кількість заявок на наші ретрити зростає, і цього разу ми отримали анкети від **433 хелперів** з різних куточків України. Конкурс склав **27 людей на 1 місце**.





# ПРОСТІР МАЙБУТНЬОГО

1

## ПРОГРАМА “ДЕТЕКТОР ЖИТТЯ”

В умовах воєнного часу на тижневому марафоні будували нову стратегію життя для себе та своєї сім’ї **31 українець**.

Що отримали учасники/ці програми:

- Розуміння стартових умов
- Допомогу у формулюванні цілей
- Зміну фокусу сприйняття на позитивні моделі реакцій
- Підвищення самоцінності та створення сприятливих обставин для досягнення цілей.

2

## КУРС “НАВІГАТОР МАЙБУТНЬОГО”

Програма курсу допомагала розкрити свій потенціал та визначити власні цілі в умовах воєнного часу **25 учасникам**. Ми отримали так багато позитивних відгуків, що впродовж двох місяців ділилися публікаціями під тегом **#Відкриття на курсі Навігатор майбутнього**.

*Зважаючи на емоційну втому, яка спричинена війною, «Детектор життя» та «Навігатор майбутнього» стали для учасників не тільки можливістю для саморозвитку, але й шансом відновити емоційну рівновагу та знайти підтримку в розумінні власних потреб та пріоритетів.*



# БЛАГОДІЙНІСТЬ

## 1 ПІДТРИМКА ЗСУ

Завдяки фінансовій підтримці нашого британського партнера, Леса Симма, та надзвичайній спільній роботі, центру АХАЛАР та ГО «Активне Суспільство України» успішно передали в армію автомобіль **Фольцваген Т5**.

Ми віримо що авто будуть використовуватися на користь нашої армії та наближати Україну до пермоги.

## 2 ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ

Протягом 2023 року успішно реалізовували проекти підтримки спеціалістів допомагаючих професій. Основною задачею тренерів було навчити відновлювати життєвий ресурс завдяки методам тілесно-рухової, танцювальної терапії та арт-практик.



- Спільно з організацією «Активне суспільство України» провели

**2 соціально-психологічних тренінга "Як волонтеру знайти внутрішній ресурс та не вигоріти"** для активістів та волонтерів Чернігова.



- В рамках проекту «Школа стійкості та жіночого здоров'я» Юрій Трохименко провів **тренінг** для “Громадянський діалог” з розвитку стресостійкості для жінок під час війни.
- Юрій Трохименко провів зустріч “Як підтримати команду у критичних ситуаціях?”

в рамках проекту психологічної підтримки жінок Черкащини "Допомогти собі".



# ІНДИВІДУЛЬНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ



Учасники наших прєктів підтримки спеціалістів допомагаючих професій та члени їх родин мали можливість отримати **особисту консультацію (психологічну або коуч-сесію)** від Юрія Усовича, Вікторії Солоніциної та Юрія Трохименко.



Більше ніж **70 годин** були проведені у плідній роботі, де **з хелперами** розбирали особисті кейси, надавали психологічну підтримку для покращення стресостійкості та балансу фізичних сил і емоційного стану



# ПАРТНЕРСЬКІ ПРОЄКТИ



- В м. Тбілісі (Грузія) в рамках нашого спільного проєкту з грузинськими колегами "Teaching trauma release methods to mental health professionals" тренери центру «АХАЛАР» Yuriy Trofimenko та Wika Solonitsyna провели навчання для **16 психологів та психотерапевтів** Грузинської асоціації тілесної психотерапії (ГАБП) საქართველოს სხეულზე ორიენტირებული ფსიქოთერაპიის ასოციაცია GABP для підвищення якості допомоги психічно

травмованим особам, які пережили важкі події, пов'язані з війною, втратою та еміграцією.

- *Юрій Трохименко та Юрій Усович*, провели **3х -денний відновлювальний ретрит** для команд у Карпатах, на запрошення ГО "Альменда".
- Німецька організація *DVV International Ukraine*, запросили тренерів АХАЛАРу провести в Карпатах **4-денний ретрит** для персоналу НУО та колег з партнерської мережі. Всього у заході прийняло участь **20 осіб**.



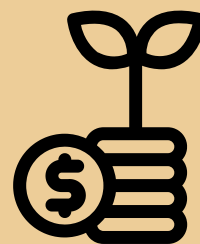


# ФІНАНСОВІ ПОКАЗНИКИ



ЗАЛИШОК НА ПОЧАТОК  
року

**605 393,0**  
грн



ДОХОДИ

403 000,0

грн

добровільні  
внески

2 697 291,0

грн

фінінсування  
донорів



ВИТРАТИ

**2 941 958,0**  
грн



ЗАЛИШОК НА КІНЕЦЬ  
року

**763 726,0**  
грн