

РІЧНИЙ ЗВІТ 2024



Наша команда



**Вікторія
Солоніцина**

**ТРЕНЕРКА ТА
КООРДИНАТОРКА
ПРОЕКТІВ**



**Юрій
Трохименко**

**ТРЕНЕР ТА
КООРДИНАТОР
ПРОЕКТІВ**



**Юрій
Усович**

**ТРЕНЕР ТА
КООРДИНАТОР
ПРОЕКТІВ**



**Олена
Мухіна**

**ФІНАНСОВА
МЕНЕДЖЕРКА**



**Ксенія
Дудко**

**ПРОЕКТНА
АСИСТЕНТКА**



**Алла
Тихомирова**

**ГОЛОВНА
БУХГАЛТЕРКА**

Реалізовані проекти



1

«АДАПТАЦІЯ ЗАМІСТЬ ВИСНАЖЕННЯ»: ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (2023–2025 РР.)

У 2024 РОЦІ ЗА ПІДТРИМКИ НАЦІОНАЛЬНОГО ФОНДУ ПІДТРИМКИ ДЕМОКРАТІЇ (NED) РЕАЛІЗОВАНО КОМПЛЕКСНУ ПРОГРАМУ «АДАПТАЦІЯ ЗАМІСТЬ ВИСНАЖЕННЯ». ПРОЄКТ ВКЛЮЧАВ ЗАХОДИ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ, РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА НАВИЧОК АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВИСОКОГО НАВАНТАЖЕННЯ.

2

«ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ – НЕОБХІДНА УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ПОМІЧНИКІВ»

ЗА ПІДТРИМКИ ФОНДУ ДОМІВ ПРАВ ЛЮДИНИ ТА КОНСОРЦІУМУ ОРГАНІЗАЦІЙ ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ERIM, КОМАНДА ЦЕНТРУ АХАЛАР ПРОВЕЛА ПРОГРАМУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ, ПРАВОЗАХИСНИКІВ І ВОЛОНТЕРІВ (ЛЮТИЙ-КВІТЕНЬ 2024 РОКУ).

Реалізовані проекти



3

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЄКТУ ПІДТРИМКИ ПОСТРАЖДАЛОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

У СПІВПРАЦІ З МІЖНАРОДНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ З МІГРАЦІЇ (ІОМ) З СІЧНЯ ПО КВІТЕНЬ 2024 РОКУ ВИКОНАНО ПРОЄКТ «ЗАДОВОЛЕННЯ НАГАЛЬНИХ ГУМАНІТАРНИХ ПОТРЕБ ПОСТРАЖДАЛОГО ВІД КОНФЛІКТУ НАСЕЛЕННЯ В УКРАЇНІ».

КЛЮЧОВІ ЗАХОДИ: ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ, ПСИХОЛОГІВ, СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ І АКТИВІСТІВ.

4

СТВОРЕННЯ ВЕТЕРАНСЬКИХ ПРОСТОРІВ У ЧЕРНІГІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

У МЕЖАХ ПРОЄКТУ «ВЕТЕРАНСЬКІ ЦЕНТРИ «СВОЇ. РАЗОМ»» (ГО «ЦЕНТР ГУМАНІСТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ «АХАЛАР»», ЗА ПІДТРИМКИ ПРООН ТА УРЯДУ НІМЕЧЧИНИ) ОРГАНІЗОВАНО НИЗКУ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ВЕТЕРАНІВ І ЧЛЕНІВ ЇХНІХ РОДИН У РІПКІНСЬКІЙ ТА ІВАНІВСЬКІЙ ГРОМАДАХ.

Реалізовані проекти



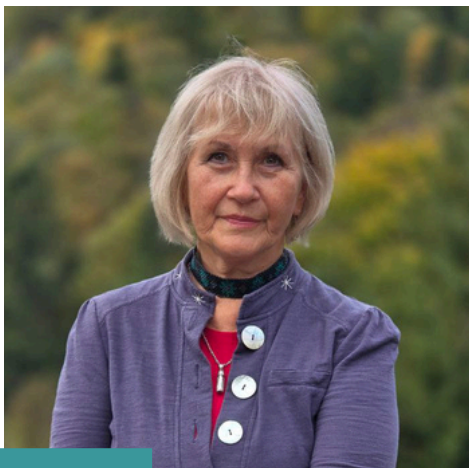
5

РЕТРИТИ ТА НАВЧАННЯ ТРЕНЕРІВ

ЗА ПІДТРИМКИ ФОНДУ IFOUND ТА СПРИЯННЯ ЛЕСА СІМА В КАРПАТАХ ПРОВЕДЕНО:

- РЕТРИТ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ: ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ ВІДНОВЛЕННЯ ВІД КАТЕРИНИ ТАРАНОВОЇ ПОЄДНУВАЛИСЯ З КУЛЬТУРНО-ТВОРЧИМИ КОМПОНЕНТАМИ КРЕАТИВНОЇ РЕЗИДЕНЦІЇ МСБ.
- МАЙСТЕРНЮ ДЛЯ ТРЕНЕРІВ РЕТРИТІВ: ЗАХІД ПІДВИЩИВ КВАЛІФІКАЦІЮ ТРЕНЕРІВ ТА СТАВ КРОКОМ ДО СТВОРЕННЯ СПІЛЬНОТИ ПРОФЕСІОНАЛІВ ДЛЯ ІНКЛЮЗИВНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ.





В рамках проєктів «Підвищення стресостійкості – необхідна умова ефективності помічників», «Адаптація замість виснаження» та «Задоволення нагальних гуманітарних потреб постраждалого від конфлікту населення в Україні» були проведені індивідуальні консультації.

Психологи: Юрій Трохименко, Вікторія Солоніцина та Юрій Усович – за 2024 рік надали 280 консультацій для учасників з усієї України.

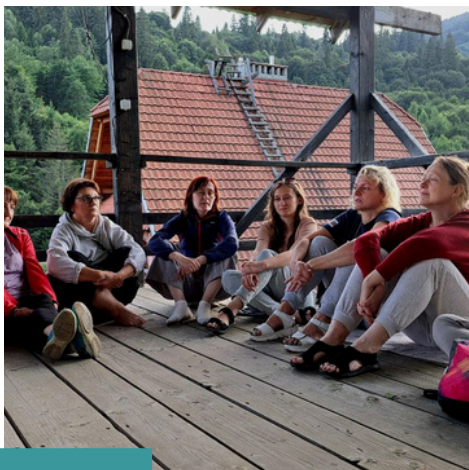


- Аналізувалися конкретні кейси та труднощі в роботі хелперів.
- Надавалася підтримка для покращення їхньої стресостійкості.
- Учасники отримали рекомендації для гармонізації свого емоційного й фізичного стану.



Курс «Теплі зустрічі»:

В рамках проєкту за фінансування Міжнародною організацією з міграції (ІОМ) 160 учасників пройшли навчання за курсом зі стресостійкості, який проходив у січні-лютому 2024 року. Складався з 12 двох годинних онлайн занять.



Ретрити «Тіло. Ресурс. Баланс»:

В рамках проекту «Підвищення стресостійкості – необхідна умова ефективності помічників» 11–15 березня 2024 року в Чернігівській області відбувся ретрит “Тіло.Ресурс.Баланс” для 20 хелперів з усієї України.

В рамках проекту «Задоволення нагальних гуманітарних потреб постраждалого від конфлікту населення в Україні» 29 березня - 3 квітня року відбувся ретрит в Карпатах для 20 педагогів, соціальних працівників та активістів з Чернігівського регіону.

В рамках проекту «Адаптація замість виснаження» 6 квітня - 12 квітня та 23-29 вересня в Карпатах відбулися ретрити “Тіло.Ресурс.Баланс” для 32 волонтерів та працівників НУО.

Програма ретритів включала:

- Аналіз причин і симптомів вигорання як на особистісному, так і на організаційному рівнях.
- Практики стабілізації стану та зняття емоційного напруження.
- Використання руху й дихальних технік для покращення фізичного стану.
- Методи відновлення балансу через роботу з тілом.

Ці активності дали змогу учасникам отримати інструменти для самопомоги та вдосконалити свої навички керування стресом.





Курс-інтенсив “Абетка саморегуляції”

Цей курс, спрямований на розвиток стресостійкості, проводився у двох потоках: січень-лютий і липень-вересень 2024 року відбувся за сприяння Національного фонду підтримки демократії (NED).

- Перший потік об’єднав 272 учасники.
- Другий потік залучив 337 учасників.

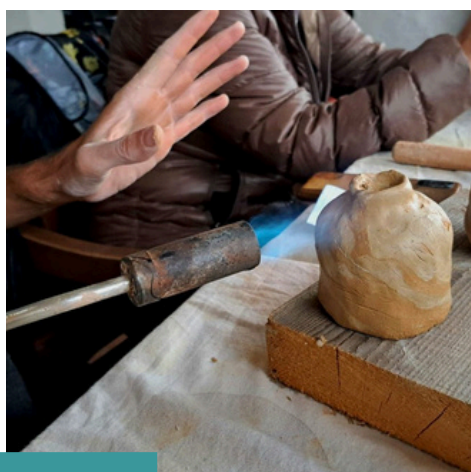
Учасники отримали практичні інструменти для саморегуляції, управління емоціями та підтримання балансу.

Змогли краще зрозуміти власні потреби, навчитися справлятися зі стресом і підвищити свою життєстійкість. Програма об’єднала людей із різних регіонів, створивши безпечний простір для підтримки та взаємодії, а також сприяла формуванню культури турботи про ментальне здоров’я.

Співочі кола:

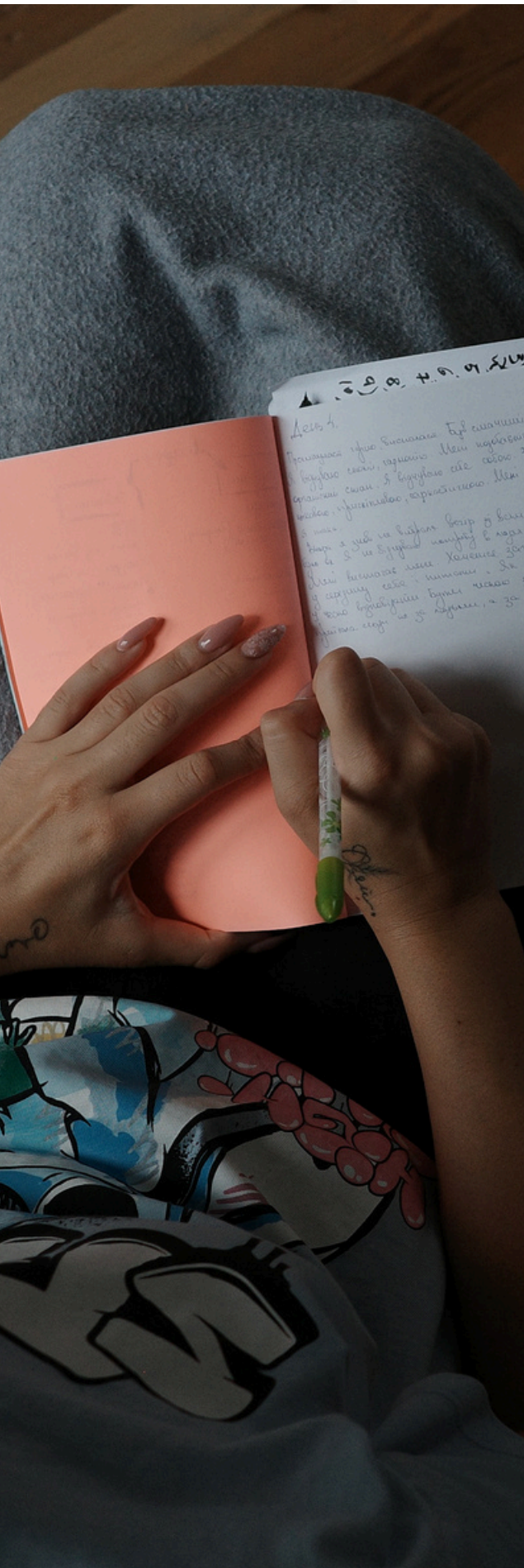
Завдяки співпраці з відомою співачкою, диригенткою та музичною фасилітаторкою Валентиною Левченко в рамках проекту «Задоволення нагальних гуманітарних потреб постраждалого від конфлікту населення в Україні» в Чернігові, Прилуках і Ніжині було організовано серію співочих кіл. У цих заходах узяли участь 306 осіб. Вони допомогли молоді зняти стрес і знайти натхнення через спів.





Завдяки підтримці фонду "IFOUND" та сприянню Леса Сіма в Карпатах 2-6 жовтня відбувся ретрит для 14 представників громадських організацій та громадських активістів. Цього разу програма ретриту поєднувала тілесні практики відновлення, які проводила психологиня та тілесна терапевтка Катерина Таранова, з потужним культурно-творчим компонентом, організованим Креативною Резиденцією МС6.





ДЕТЕКТОР ЖИТТЯ

Семиденний онлайн марафон спрямований на переосмислення звичних підходів до способу життя та запровадження нових стратегій по відношенню до себе та свого життя

Наприкінці лютого – на початку березня відбувся семиденний онлайн-марафон, у якому взяли участь 25 осіб.

Участь у програмі взяли соціальні працівники, педагоги, психологи та активісти з Чернігівського регіону. Марафон було організовано в рамках проєкту «Задоволення нагальних гуманітарних потреб населення, постраждалого від конфлікту в Україні».

- В рамках проєкту «Адаптація замість виснаження» цей семиденний курс проходив у липні та грудні 2024 року. Учасники отримали інструменти для аналізу власного способу життя, постановки цілей і підвищення самосвідомості. Загалом до марафону долучилося 51 особа, серед яких волонтери та працівники НУО

НАВІГАТОР МАЙБУТНЬОГО

Трьох місячна програма, спрямована на планування кар'єри, особистісний розвиток і покращення життєстійкості для волонтерів та працівників НУО в умовах кризи та війни. Цей курс в двох потоках: січень-березень і серпень-жовтень, 2024 року відбувся за сприяння Національного фонду підтримки демократії (NED). Прийняли участь 51 особа.

Неформальна Освіта

Тренінги для психологів і активістів:

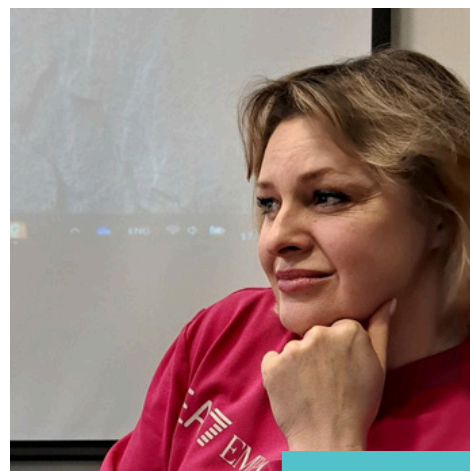
У межах створення локальної мережі підтримки ментального здоров'я було проведено три офлайн-тренінги в період з січня по лютий на тему "Стресостійкість для молоді", у яких взяли участь 59 осіб із Чернігівського регіону.

Ці тренінги стали основою для проведення 80 заходів у громадах, які охопили загалом 1524 учасники.

Молодь особливо потребує підтримки у подоланні стресових ситуацій.

Метою тренінгів було навчити фахівців, які працюють із молоддю, ефективним методикам самодопомоги, використовуючи соматичний та арт-терапевтичний підходи.

Заходи відбулися завдяки підтримці Міжнародної організації з міграції (ІОМ)



Неформальна Освіта

Завдяки підтримці фонду "IFOUND" та сприянню Леса Сіма в Карпатах

9-15 жовтня в рамках програми відбулася знакова подія — майстерня для тренерів ретритів.

Цей захід зібрав 12 тренерів із психологічною підготовкою, які працюють із військовими, їхніми родинами, переселенцями та іншими людьми.

Майстерня стала платформою для навчання, обміну досвідом і розробки нових програм ретритів.

Серед ключових тем майстерні:

- Відмінності між ретритом і тренінгом.
- Формування та динаміка груп.
- Безпечна організація процесів відновлення.

Цей захід не лише сприяв підвищенню кваліфікації тренерів, але й важливим кроком у формуванні спільноти професіоналів, здатних розробляти інклюзивні програми підтримки.



Неформальна Освіта

Навчання та підтримка в рамках проєкту «Ветеранські центри “Свої. Разом” у Ріпкинській та Іванівській громадах Чернігівської області»

У рамках проєкту з липня по грудень 2024 року було проведено 15 заходів, присвячених темам: організація послуг у ветеранських просторах, формування програм підтримки ветеранів, перекваліфікація та працевлаштування, психологічна допомога, а також створення інформаційних ресурсів для ветеранів.

Загалом ці заходи відвідали понад 228 осіб.

Серед учасників були: працівники Центрів надання соціальних послуг і Центрів надання адміністративних послуг; представники органів місцевого самоврядування; члени ветеранської спільноти та їхні родини; роботодавці та представники громадських організацій.

Цей проєкт об'єднав різні громади, структури й активних громадян для розробки та впровадження дієвих механізмів підтримки ветеранів на місцевому рівні.



Розвиток громади

Open Space у Куликівській громаді

У Куликівській громаді створено Open Space для психологічної підтримки та відпочинку. Проєкт включав:

- Онлайн-консультації з експертами.
- Зустрічі для планування простору.
- Воркшоп зі створення зони відновлення.

Цей простір став місцем гармонії та внутрішнього балансу для громади, реалізований за підтримки Міжнародної організації з міграції (IOM).

Ветеранські простори у Чернігівській області

У Ріпкинській та Іванівській громадах створено два ветеранські простори в межах проєкту «Свої. Разом».

Ініціатива включала:

- Розробку нормативних документів для роботи центрів.
- Введення нових посад фахівців із супроводу ветеранів.
- Розробку програм соціальної та психологічної підтримки.

За грантові кошти закуплено будівельні матеріали та обладнання. Після завершення ремонту простори стануть осередками підтримки ветеранів і їхніх родин.



ФІНАНСОВІ показники

2024

Залишок на початок року	763 726,0 грн
Доходи фінансування донорів добровільні внески	9 154 726,00 грн 7 986 490,0 грн 1 168 236,0 грн
Витрати	8 708 248,0 грн
Залишок на кінець року	1 210 204,0 грн

