



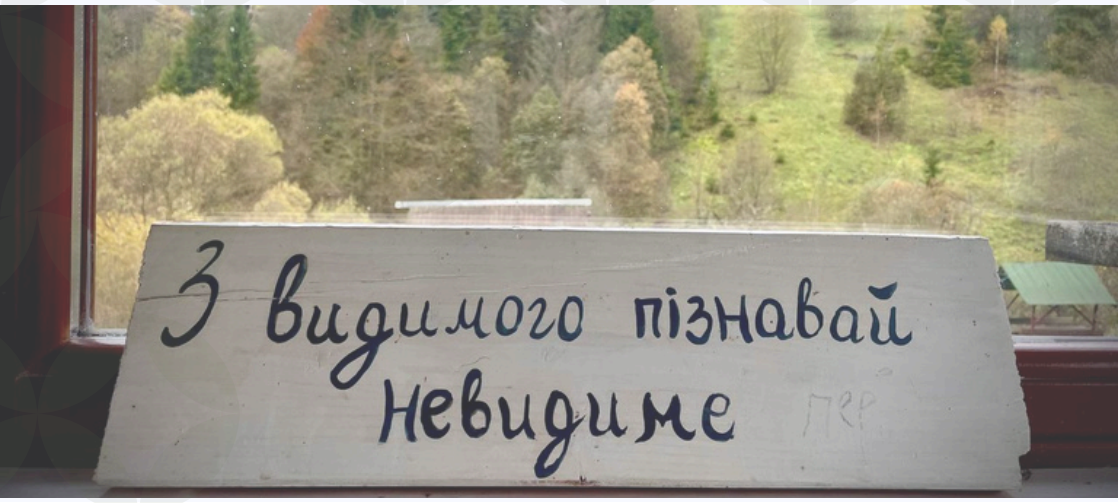
РІЧНИЙ ЗВІТ 2025

Про нас

В основу назви нашої організації покладено 3 цінності:

- **Ахімса** – ненасильство (санскрит)
- **Альтруїзм** – допомога іншим
- **Ареал** – середовище проживання

Центр АХАЛАР — це команда однодумців, яка працює у сфері ментального відновлення та психосоціальної підтримки. Ми об'єднали фахівців і практиків із досвідом роботи з людьми, що тривалий час перебувають у стані підвищеного стресу.



Наша КОМАНДА



**Неля
Василенко**
директорка



**Юрій
Трохименко**
директор з розвитку



**Вікторія
Солоніцина**
тренерка та координаторка
проектів



**Юрій
Усович**
тренер та координатор
проектів

Наша команда



Олена Мухіна
фінансова менеджерка



Алла Тихомирова
головна бухгалтерка



Ксенія Дудко
проектна асистентка





Реалізовані пректи

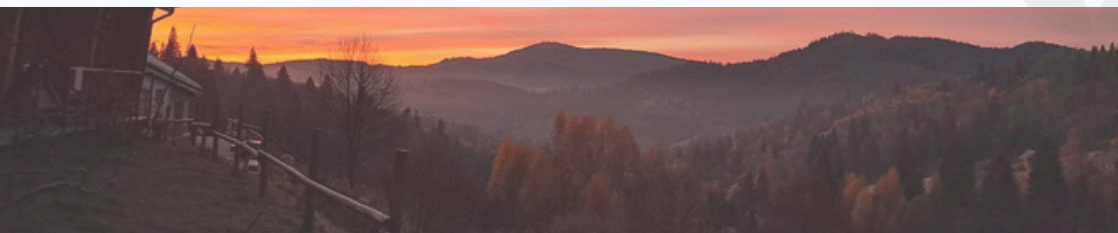


“Адаптація замість виснаження”: підтримка психічного здоров'я та життєстійкості 2023–2025

У 2025 році за підтримки Національного фонду підтримки демократії (NED), було закінчено реалізацію комплексної програми «Адаптація замість виснаження». Проєкт включав заходи з психічної підтримки, розвитку стресостійкості та навичок адаптації в умовах високого навантаження для волонтерів та представників громадського сектору України.

“Зміцнюючи серця: розвиток культури добробуту в громадському секторі України під час війни”, NED, 2025–2027

У 2025 році за підтримки National Endowment for Democracy (NED), Центр АХАЛАР зосередив зусилля на підтримці ментального здоров'я тих, хто тримає гуманітарний та громадський фронт. Ця ініціатива є стратегічною інвестицією у стійкість українського громадянського суспільства.



Реалізовані пректи

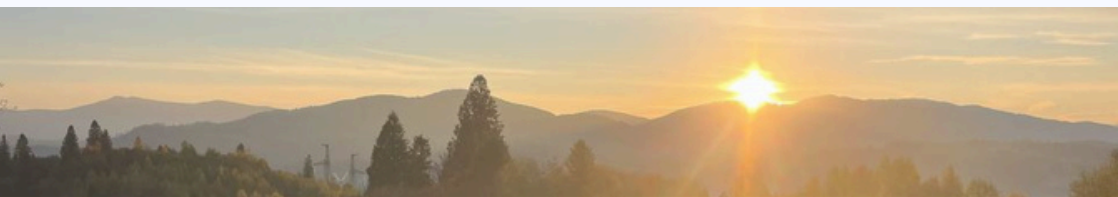


“Реінтеграція ветеранів та ветеранок війни через створення освітніх можливостей: Свої для своїх”, DVV International Ukraine липень–грудень 2025

У межах масштабної ініціативи, що реалізовується DVV International Ukraine за фінансування МЗС Німеччини, Центр АХАЛАР взяв на себе критично важливий напрямок – психологічне відновлення ветеранів, ветеранок та членів їх родин.

“Як залишитися живим у допоміжній роботі”, Human Rights House Foundation та у партнерстві з Mental Health and Human Rights Info (МННРІ). липень – грудень 2025

Проект спрямований на зміцнення стійкості правозахисників, які працюють у надскладних умовах війни. Разом із партнерами (HRHF та МННРІ) ми надавали активістам інструменти психологічного відновлення та саморегуляції. Ми перетворювали турботу про себе на стратегічний ресурс, що дозволяє громадянському суспільству залишатися дієвим і захищати права інших.



Міжнародний вебінар

«Об'єднання та відновлення: Інтеграція ветеранів, їхніх родин та громад в Україні»

У квітні 2025 року Центр АХАЛАР виступив співорганізатором масштабного вебінару, що об'єднав 175 учасників з України, Європи та США. Захід став результатом двомісячної підготовки у партнерстві з організаціями з Норвегії та Великої Британії.

Ключові теми та експертиза:

- Світовий досвід: Аналіз моделей підтримки ветеранів США (Mike Baskin) та Норвегії (Lt. Col. Arnstein Hestnes).
- Інновації: Презентація VR-технологій для ментального здоров'я та протоколу RTM™.
- Українська практика: Досвід Центру АХАЛАР, ГО «Лісова поляна» та Координаційного центру психічного здоров'я КМУ.

Ця подія заклала підґрунтя для інтеграції міжнародних стандартів психосоціальної підтримки в українські реалії, створюючи єдину екосистему для реінтеграції ветеранів та їхніх родин.



Індивідуальні консультації



В рамках проєктів “Адаптація замість виснаження”, “Зміцнюючи серця: розвиток культури добробуту в громадському секторі України під час війни”, “Як залишитися живим у допоміжній роботі”



Протягом 2025 року команда психологів: Юрій Трохименко, Вікторія Солоніцина, Юрій Усович, надала 207 індивідуальних консультацій.



Робота була зосереджена на трьох напрямках:

- Практичний розбір: аналіз професійних викликів та конкретних труднощів хелперів.
- Психологічна стійкість: розвиток навичок подолання стресу.
- Саморегуляція: індивідуальні поради для гармонізації фізичного та ментального стану.

Абетка саморегуляції

Курс було реалізовано протягом січня-лютого 2025 року в рамках проекту “Адаптація замість виснаження” за сприяння Національного фонду підтримки демократії (NED).

Програма складалася з двох тематичних блоків та охопила 383 учасників з різних регіонів України.

Під керівництвом експертів – Вікторії Солоніциної та Юрія Усовича – слухачі опанували практичні інструменти саморегуляції, управління емоціями та методи підтримки психофізичного балансу.

Окрім набуття навичок подолання стресу та підвищення особистої життєстійкості, проєкт став безпечним майданчиком для взаємодії та сприяв розвитку культури турботи про ментальне здоров'я у професійній спільноті.



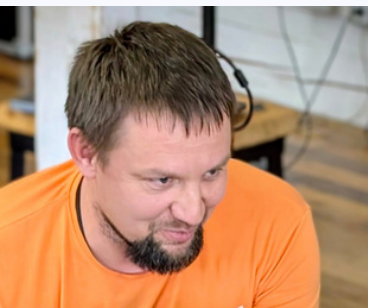
Абетка балансу



У 2025 році тренери Вікторія Солоніцина та Юрій Усович розробили новий онлайн-курс «Абетка балансу» – авторську програму для зміцнення внутрішньої стійкості лідерів громадського сектору, волонтерів і активістів.



Курс базується на комплексному підході до шести аспектів добробуту та надає практичні інструменти саморегуляції для профілактики вигорання в умовах підвищеного стресу.



Програму реалізували у два етапи: у червні 2025 року за підтримки NED у першому блоці взяли участь **240 осіб**, а другий блок було проведено в межах Онлайн-фесту «Стійкість у спротиві», загалом охопивши кілька сотень учасників.

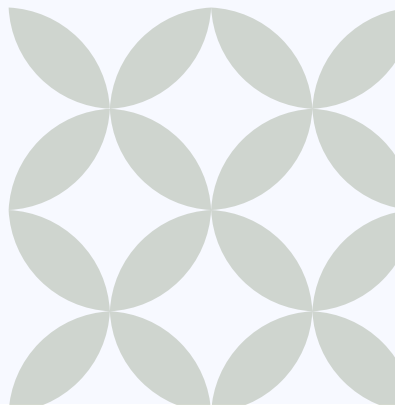


Онлайн - фест Стійкість у спротиві

Продовжуючи традицію Центру Ахалар проводити освітні фестивали, наша команда в 2025 році провела онлайн фест.

Захід було організовано в межах проєкту Wellbeing Focus за підтримки Фонду Будинків Прав Людини (HRHF) та за фінансового сприяння Норвегії. Партнером виступила організація Mental Health and Human Rights Info (МННРИ).

Фестиваль об'єднав понад **500 учасників** та спікерів з України та Норвегії і став ключовим майданчиком для обміну досвідом щодо збереження ментального здоров'я під час війни.





Програма фестивалу включала:

Другий блок авторського курсу «Абетка балансу» (також за підтримки NED) та цикл із 5 спеціалізованих зустрічей із норвезькими експертами (Х. Крісті, І.С. Арнтсен, А. Б. Ф'ельдсетер, Н. Свеас, М. Брейн, М.Фейдт) під загальною назвою «Як залишитися живим у допоміжній роботі».



Ключові теми:

- робота з самозвинуваченням і дистресом у хелперів,
- підтримка людей у горі та втраті,
- допомога батькам травмованих дітей,
- травма-інформований підхід у роботі з молоддю,
- інструменти стабілізації та сімейної підтримки.



Онлайн - ретрит

Це серія з двох онлайн-блоків, спрямованих на підтримку психоемоційного стану людей, які працюють у соціальній, освітній, психологічній, волонтерській та гуманітарній сферах.

Було зареєстровано понад 200 учасників.

Формат включав тілесні та дихальні практики, вправи на заземлення, елементи групової взаємодії та взаємної підтримки.

Зустрічі відбулися у два етапи - у листопаді та грудні - що дало змогу учасникам поєднати базову роботу з ресурсом із подальшою інтеграцією отриманого досвіду.



Навігатор майбутнього

Тримісячна програма, спрямована на планування кар'єри, особистісний розвиток і покращення життєстійкості для волонтерів та працівників НУО в умовах кризи та війни.

Курс проходив у лютому-квітні 2025 року за сприяння Національного фонду на підтримку демократії (NED). Участь у навчанні взяли 20 осіб.

Детектор ЖИТТЯ

Семиденний онлайн-марафон, спрямований на переосмислення звичних підходів до способу життя та впровадження нових стратегій стосовно себе та власного майбутнього.

Учасники отримали інструменти для аналізу способу життя, постановки цілей та підвищення самосвідомості. До марафону долучилися 24 особи.



Нові програми

В рамках проєкту “Зміцнюючи серця: розвиток культури добробуту в громадському секторі України під час війни” тренер Юрій Трохименко розробив два нових курси:

- 21-денну програму “Жити далі” та
- 16-денний курс “Формула реалізації”

Жити далі

Курс “Жити далі” – це м’який шлях відновлення для волонтерів, активістів, лідерів громадських ініціатив та всіх, хто підтримує інших і часто забуваючи про себе.

Це не марафон продуктивності. Це 21 день ніжної, повільної, живої турботи про себе.

Щоденні завдання прості, але глибокі. Якщо виконувати їх щиро, то вони повертають до себе. До того, що варто берегти.

В першому потоці, який відбувся в вересні 2025 року, взяли участь 82 учасника.





Формула реалізації

"Формула Реалізації" – це унікальний навчальний онлайн курс, розроблений для волонтерів, активістів і співробітників некомерційного сектору.

16-денний тренінг, що базується на принципах well-being і пропонує прості, але дієві практики для збереження внутрішнього балансу.

Курс допомагає справлятися з вигоранням і знаходити баланс між допомогою іншим і турботою про себе.

На цю програму зареєструвалося 92 представника та представниці громадського сектору.



Ретрити для представників громадського сектору

В рамках проєктів “Адаптація замість виснаження” та “Зміцнюючи серця: розвиток культури добробуту в громадському секторі України під час війни” весною та восени було проведено 2 ретрити для 36 волонтерів та представників громадського сектору.



Ретрити для ветеранів та членів їх родин



У межах проєкту DVV International Ukraine «Реінтеграція ветеранів та ветеранок війни через створення освітніх можливостей: Свої для своїх» було реалізовано серію з 5 п'ятиденних офлайн-ретритів для ветеранів, ветеранок та членів їхніх родин.



Програми були спрямовані на підтримку психоемоційного стану учасників, зниження наслідків хронічного стресу та сприяння процесам повернення до повсякденного життя після досвіду війни. Загалом у ретритах взяли участь 69 осіб з різних регіонів України.



ФІНАНСОВІ ПОКАЗНИКИ 2025

Залишок на початок року	1 210 204,0 грн
Доходи фінансування донорів добровільні внески	6 461 566,12 грн 6 231 940,90 грн 229 625,22 грн
Витрати	6 102 089,21 грн
Залишок на кінець року	1 569 680,91 грн