

Донбасский благотворительный фонд общественно-полезных инициатив «Витязь»,  
г. Горловка, Донецкая Народная Республика

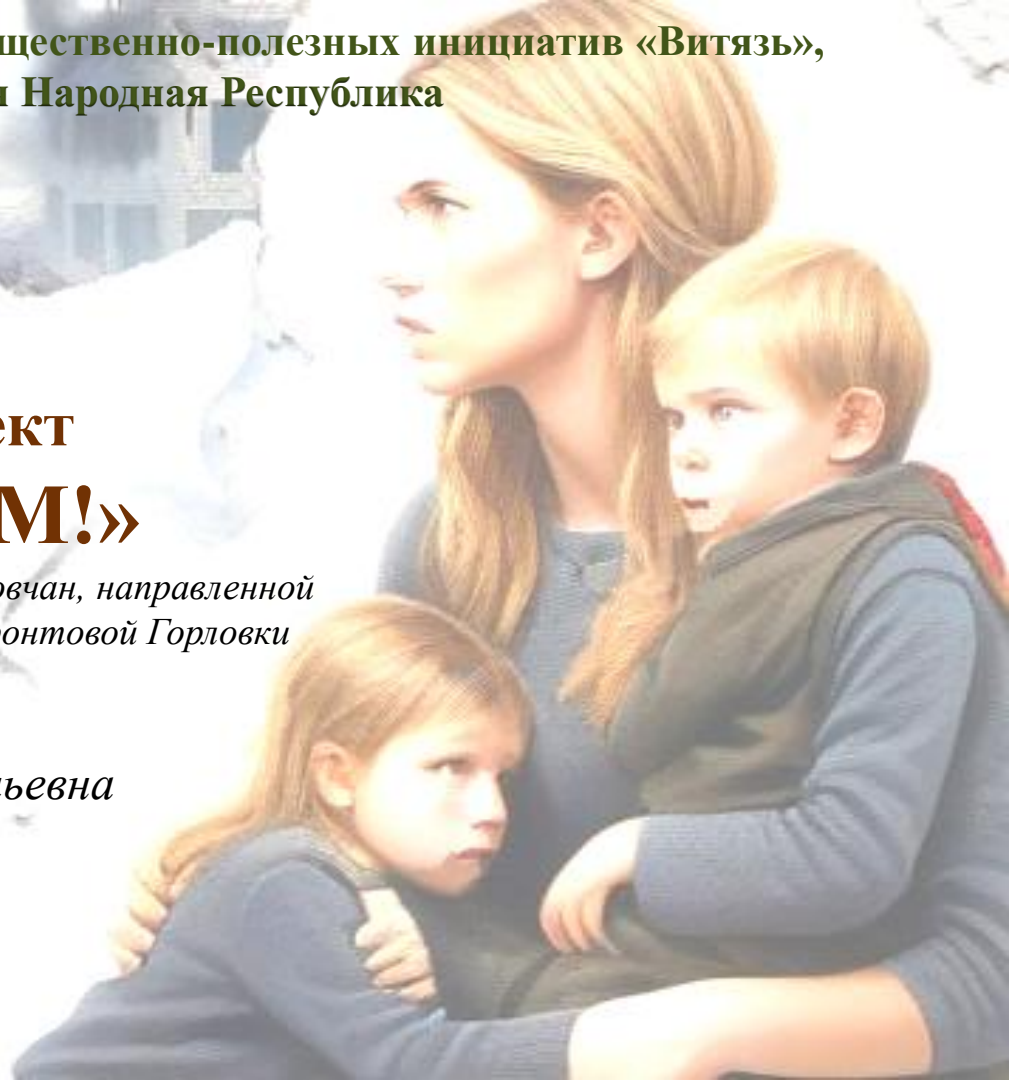
## Социальный проект «МЫ СМОЖЕМ!»

*Проект создания системы взаимопомощи горловчан, направленной  
на защиту жизни и здоровья жителей прифронтовой Горловки*

**Руководитель проекта-**  
*Федорова Татьяна Анатольевна*



2024 год





# Актуальность проекта «Мы сможем!»



Одиннадцатый год обстрелов заставляет горловчан проходить проверку на прочность каждый день. Травмирующие события воздействуют на психику и взрослых и детей. Потери близких, разрушения, невозможность строить планы, нормально растить детей давно стерли улыбки с их лиц. Человек по-другому начинает реагировать на обычные обстоятельства.

Такой уровень напряжения влечет за собой рост заболеваний. Снижается уровень рождаемости. Алкоголизация все больше затрагивает женщин и подростков. Снижается мотивация к самой жизни.

Но наши дети не могут ждать, когда закончится война. Они растут и учатся жить сегодня. Завтра им нужно будет отстраивать наши города, растить своих детей. Взрослым важно не просто выстоять... важно сохранить максимально здоровым то сообщество, в котором формируются наши дети, становятся полноценными гражданами Великой Страны.





# Цель проекта «Мы сможем!»

Проект "Мы сможем!" родился по инициативе многодетных мам г. Горловки, в 2014 году.

Целью проекта «МЫ СМОЖЕМ» является создание устойчивой системы взаимопомощи горловчанок, готовых в реалиях жизни прифронтового города, заботиться о себе и об окружающих: узнавать как обезопасить себя и помочь беречь жизнь и здоровье своим близким, помогать получить необходимые знания соседям, приходить на помощь тем, кому сегодня особенно тяжело.





# Этапы реализации проекта «Мы сможем!»

## 3 этап (2020-...)

**Подготовка актива для реализации программы «Мы сможем»** в микрорайонах города и группах взаимопомощи опекаемых фондом семей. Сопровождение практической деятельности.



## 2 этап (2015-2020гг)

**Объединение опекаемых в группы взаимопомощи** по территориальному признаку, интересам и потребностям.



## 1 этап.

Опрос опекаемых фондом семей, оставшихся в городе, тогда еще не знакомых с друг- другом. Напуганных и дезориентированных.  
**Поиск технологии взаимодействия.**





# Как расширяется круг участников в проекте «Мы сможем!»

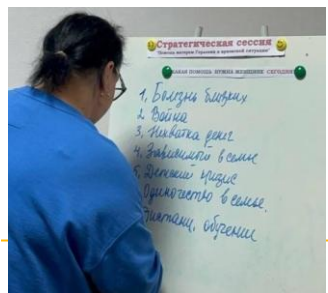
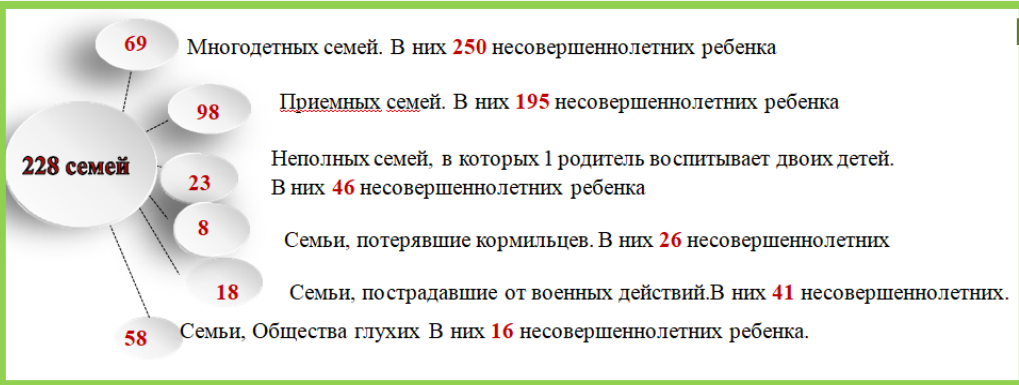


Формирование групп взаимопомощи на местах, вовлечение в общую деятельность:

Подготовка «помогающих мам и «помогающих соседей»

- Комсомолец, Строитель**
- 88 квартал
  - 245 квартал
  - Поселок «Первомайский»
  - Поселок «Майский»
  - Поселок «Ш-та Ленина»
  - Поселок «Короленко»
  - Поселок «М-3 им Кирова»
  - Поселок «Кочегарка»
  - Поселок «Октябрьский»
  - Поселок Бессарабка
  - Поселок Курганка
  - Озерьяновка

## Группы взаимопомощи среди опекаемых семей фонда «Витязь»



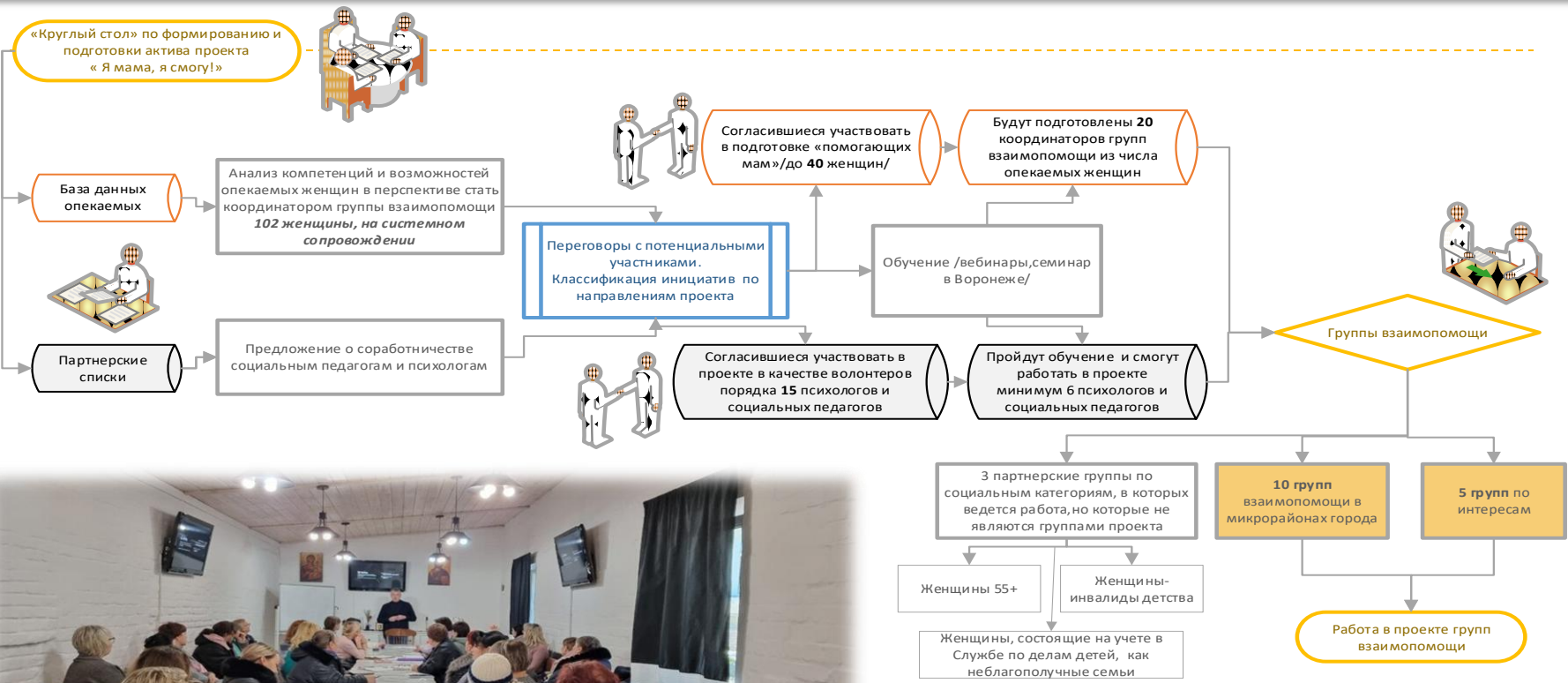


## Мероприятия, направленные на укрепление физического и психического здоровья участников проекта «Мы сможем!»(первый уровень)



1. **Беседы о здоровом образе жизни в сложившейся ситуации с главным врачом Горловского городского центра здоровья Мельник Т. Н.**
2. **Групповые занятия по физической релаксации и гимнастике,** направленные на улучшение физического состояния участниц и снятие стресса.
3. **Арт-терапевтические сессии,** где участницы могут выразить свои эмоции и переживания через творчество, что способствует психологическому релаксу и самовыражению.
4. **Психологические тренинги и консультации,** помогающие участницам развивать стратегии преодоления стресса и тревожности.
5. **Обучающие семинары и мастер-классы по темам здорового образа жизни,** питания, основам первой помощи и ухода за собой и близкими в условиях кризиса.
6. **Групповые дискуссии и обмен опытом,** где участницы могут делиться своими историями, поддерживать друг друга и находить решения для повседневных проблем.
7. **Праздники и чаепития,** создание поддерживающей среды, где участники могут общаться, делиться опытом и находить поддержку в сложных условиях постоянных обстрелов

# Задачи по подготовке актива для организации групп взаимопомощи.



Проходят семинары, вебинары, тренинги.



# Чему учим актив групп взаимопомощи проекта «Мы сможем!»

В результате обучения участники:

- получают знания, необходимые для помощи себе и близким;
- изучают основные принципы взаимодействия в группе, основы безопасности и этические нормы для участников.
- совместно разработают процедуры и правила взаимодействия в экстренных ситуациях.

**После прохождения курса участники могут:**

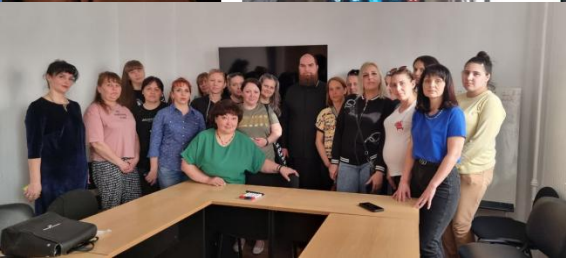
- быть организаторами физической, материальной, консультационной помощи в микрорайоне;
- стать помощниками просветителей и популяризировать: основы здорового образа жизни, техники саморегуляции, методы оказания первой помощи себе и своим близким, проводить гимнастику для жителей микрорайона.



Группа	Кол-во групп	В них участико в	Подготовленного актива
«Помогавшие мамы»	1	89	39
«Серебряные» волонтеры 55+	2	112	18



# Кто обучает актив проекта «Мы сможем!»



*Обучение актива является важной составляющей проекта, поскольку это позволяет создать сильную сеть взаимопомощи и поддержки внутри сообщества, обеспечивает оперативное реагирование на нужды жителей города.*

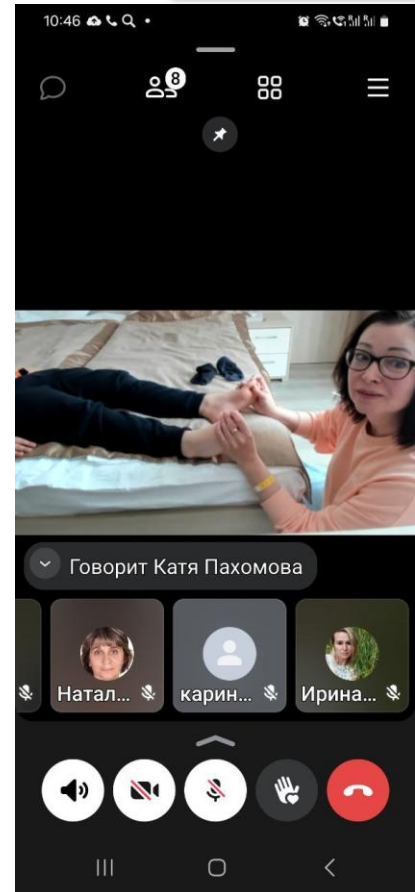
## **Актив обучают:**

- Усова Наталья**, кризисный психолог из г.Липецк, 20-лет стажа.  
Курс «Помощь семье в кризисной ситуации»
- Павлова Ольга**, кризисный психолог, Ставропольский край, 26 лет практической помощи жертвам военных конфликтов.  
Курс «Профилактика ПТСР. Как сохранить психическое здоровье в условиях продолжительной травмирующей ситуации»
- Священник Евгений Лиценюк**, руководитель сети реабилитационных центров для зависимых. «Помощь зависимым и со-зависимым членам семьи»
- Мельник Татьяна**, главный врач Центра Здоровья, Горловка, 33 года организывает просветительскую работу, ведет группы здоровья



## Формы работы групп взаимопомощи(второй уровень):

- Регулярные встречи для обсуждения текущих проблем и планирования деятельности.
- Создание онлайн- платформ для обмена информацией и координации действий.
- Проведение образовательных мероприятий, семинаров и вебинаров.
- Разработка индивидуальных планов помощи для участников группы.
- Сотрудничество с другими организациями и учреждениями для реализации совместных проектов.





## В каких общественных инициативах участвует актив проекта «Мы сможем!».

### Среди основных мероприятий проекта «Мы сможем!»:

- популяризация традиционных семейных ценностей . Проводятся кампании и информационные проекты, направленные на показ преимуществ семейной жизни и создания гармоничных отношений внутри семьи. Семинары, конференции и тренинги, ориентированные на развитие родительских навыков и укрепление брачных отношений.
- организация информационных кампаний о здоровом образе жизни среди горловчан.

-Проведение тренингов и мастер-классов по здоровому питанию и физической активности среди пожилых граждан и детей.

-Поддержка психологического благополучия через групповые занятия и консультации.

- Оказание помощи в решении социальных проблем, влияющих на здоровье общества.

- Участие в экологических и благотворительных акциях для улучшения окружающей среды и помощи нуждающимся.





# Алгоритм помощи нуждающимся в проекте «Мы сможем!».



1. Определение признаков кризисной ситуации.
2. Своевременное уведомление организаторов группы и Совета проекта
3. Предоставление первичной помощи, если необходимо и безопасно
4. Поддержка пострадавших и оказание эмоциональной поддержки.
5. Соблюдение конфиденциальности и этических норм в обработке информации о кризисной ситуации.
6. Постановка на учет и оказание помощи
7. Содействие в получении профессиональной помощи и консультаций.
8. Поддержка в процессе реабилитации и восстановления после кризиса.
9. Взаимодействие с медицинскими и социальными службами для обеспечения необходимой помощи.

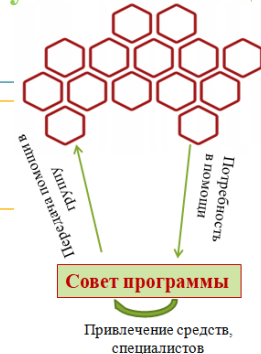
**За 6 месяцев 2024 года помощь получили:**

Вид помощи	К-во выдач
Продуктовая помощь	35
Средства гигиены	50
Вещевая помощь	167
Подарки к праздникам	1497
Лекарства	48
Обувь	48
Питание детское	42
Памперсы	60

### Индивидуальные консультации:

Вид консультаций	количество	С привлечением специалистов
Первичное обращение в фонд	92	24
Консультации юристов	2 очная+6 онлайн	29 опекаемых
«Социальный навигатор»	17	77(обращений)

### Схема получения помощи.



# О перспективе проекта «Мы сможем!»



**Мы  
сможем!**

- **Что будет с группами взаимопомощи после того как прекратиться обстрелы?**
- Конечно группы взаимопомощи продолжают свою деятельность. Помощь людям нужна всегда. Возможно, проект корректируется. Обретет новое название. Но базироваться он будет на том ресурсе, который наработали группы взаимопомощи в проекте «Мы сможем!», ведь мы сегодня формируем устойчивую систему взаимопомощи горловчан, направленную на сохранение жизни и здоровья наших земляков.

*Спасибо за внимание.*