

Описовий звіт II півріччя 2025 рік

«Твій Бог постійно провадитиме тебе, і навіть під час посухи насичуватиме тебе...» Ісаїї 58:11

Саме цим біблійним текстом ми підбивали підсумки 2025 року. Він став для нас змістовним підсумком ще одного непростого року – як для мене особисто, так і для всієї організації. Попри виклики та обмеження, з якими нам доводилося стикатися, ми відчували Божу підтримку особливим чином: у своєчасній допомозі, у відкритих можливостях, у благословеннях і маленьких та великих чудах, що супроводжували нашу діяльність.

Це простежується у всіх напрямках нашої роботи – в реалізованих проєктах, щоденних активностях, стабільному функціонуванні організації та в здатності залишатися гнучкими до викликів сьогодення. Ми бачимо, як Бог скеровує нашу організацію, допомагаючи адаптуватися до змін реальності та продовжувати служіння тим, хто цього найбільше потребує.

З вдячністю за пройдений шлях і з надією на подальше Боже провадження ми завершуємо 2025 рік, усвідомлюючи цінність кожного кроку, кожної зустрічі та кожної можливості служити.

Функціонування організації Якір, перше півріччя 2025:

1. Функціонування проєкту центру реабілітації «Якір»:

Центр Якір

30 грудня один з учасників програми – Сергій – успішно завершив курс реабілітації.

Водночас важливо зазначити, що, на жаль, не всі реабілітаційні кейси завершуються успішно. Разом із тим ми зберігаємо надію, що надана програма реабілітації з часом дасть свої плоди. Досвід показує, що навіть за відсутності формального завершення курсу участь у програмі закладає основу для подальших змін.

У період відновлення діяльності організації «Якір» ми спостерігали важливу зміну профілю учасників: якщо до повномасштабної війни на реабілітацію здебільшого потрапляли люди, які вже мали попередній досвід лікування у різних центрах, то впродовж звітного періоду для більшості клієнтів це був перший досвід реабілітації.



Персонал

Формування та утримання команди залишалося одним із найбільших викликів для організації. Сьогодні процес набору персоналу є складнішим, ніж будь-коли раніше. На це впливають об'єктивні обставини воєнного часу: багато потенційних працівників перебувають на фронті, мобілізовані або долучені до служіння як добровольці. Частина людей побоюється офіційного працевлаштування через вимоги звітності та загальну невизначеність.

Водночас робота у сфері реабілітації потребує не лише професійних навичок, а й внутрішньої готовності, емоційної стійкості та щирого покликання. Тому трапляються випадки, коли люди, розпочавши роботу, чесно визнають, що ця сфера є для них надто складною.

Попри всі труднощі, ми не зупиняємося у пошуку і продовжуємо формувати команду. Наразі організація потребує ще двох працівників чоловічої статі, які зможуть поєднувати чергування з вирішенням господарських та організаційних питань.

Водночас я щиро вдячна нашій команді – це відповідальні, працьовиті й надійні люди, які щодня демонструють витримку, взаємопідтримку та силу духу. Кількість проєктів, навчань, завдань і викликів, які бере на себе команда, вражає. Для мене це не просто колектив – це люди, якими можна по-справжньому пишатися, і велике благословіння, що саме вони є частиною нашої спільної справи.



Навчання

Упродовж звітного періоду одна з наших працівниць – Наталія Зацерковна – успішно здобула ступінь бакалавра психології та відповідну професійну кваліфікацію. Це був трирічний шлях навчання у закладі вищої освіти, який вимагав значних зусиль і наполегливості, особливо з огляду на складні реалії воєнного часу та високу відповідальність у щоденній роботі в організації.

Важливо відзначити, що здобуті знання та практичні методи Наталія одразу інтегрує у свою професійну діяльність. Це підвищує ефективність її роботи, якість психологічної підтримки учасників програм та загальний рівень наданих послуг, що є цінним внеском у розвиток команди та реалізацію місії організації.

«Віктор Франкл якось сказав: «Ми не можемо завжди обирати обставини, але завжди можемо обирати своє ставлення до них». Ми не вибрали війну, наша країна не вибирала агресію з боку іншої держави. Але ми знаємо, заради чого живемо. Найпростіше було б опустити руки, та коли знаєш, заради чого живеш, знаходиш у собі сили йти далі, діяти й залишатися людиною навіть у найважчі часи.

Навчання було для мене цінним і важливим, а особливо цінно бачити його плоди: зміни в людях, відновлення. Саме це надає сенсу всім зусиллям і підтверджує, що ми рухаємося правильним шляхом.» - Наталія З.



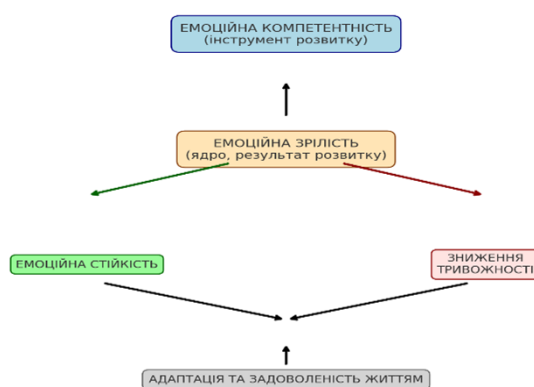
Також упродовж звітнього періоду Лінник Наталія успішно завершила шлях навчання в чотири з половиною роки та здобула ступінь магістра психології. Основою її магістерської роботи стало дослідження на тему «Розвиток емоційної зрілості в осіб похилого віку».

Саме в межах цієї науково-практичної роботи виникла ідея створення груп психологічної допомоги для людей літнього віку. Для реалізації дослідження Наталією було розроблено дев'ятимісячну програму групової психокорекційної роботи, до участі в якій було залучено 37 осіб, об'єднаних у чотири групи.

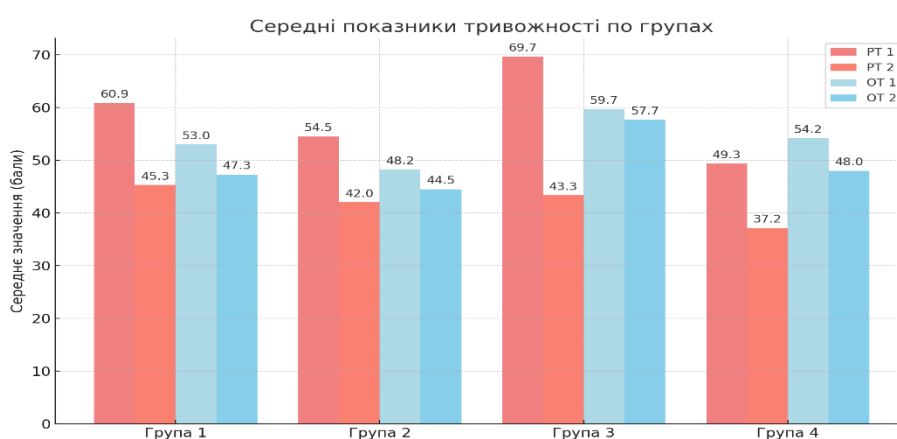
Програма включала елементи символдрами, арттерапії, проєктивних методик, структуровані бесіди та психоосвітні компоненти. Дослідження проводилося у декілька етапів: вхідна діагностика → участь у програмі → вихідне тестування → порівняльний аналіз результатів.



Узгодження очікуваних результатів, теоретичної моделі та гіпотези

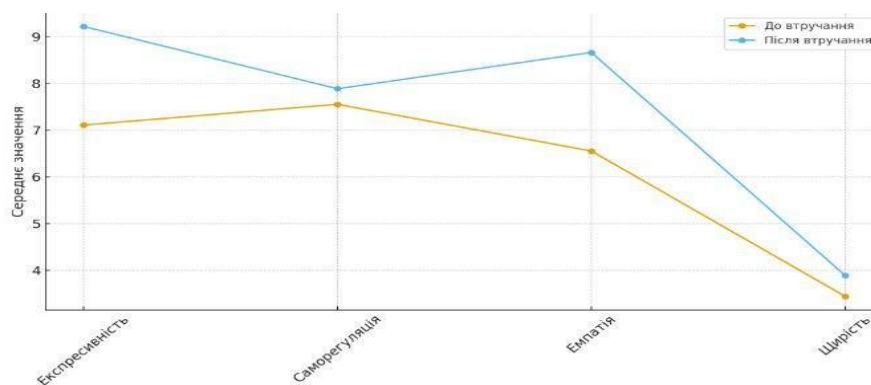


Основні результати дослідження:



- у 100% учасників зафіксовано зниження як реактивної (ситуативної), так і особистісної тривожності;

- у 100% учасників відзначено зростання емоційної стійкості та рівня емоційної зрілості;



- особливо виражене зростання зафіксовано за показниками експресивності, що відображає здатність відкрито та адекватно виражати власні емоції й переживання;
- суттєво підвищився рівень емпатії, що дозволяє краще розуміти емоційний стан іншої людини, зберігаючи при цьому власні психологічні межі.

Висновки дослідження

- Емоційна зрілість осіб похилого віку є багатовимірною характеристикою, що охоплює саморегуляцію, рефлексію, емпатійність та прийняття власних почуттів. Її розвиток знижує рівень тривожності, підсилює емоційну стійкість і слугує важливим ресурсом психологічного благополуччя, зокрема в умовах самотнього проживання.
- Методологічне підґрунтя дослідження базувалося на структурно-генетичному та суб'єктному підходах. Поєднання стандартизованих психодіагностичних методик із якісними методами забезпечило комплексний і валідний аналіз емоційного функціонування учасників.
- Емпіричні результати підтвердили ефективність чотиримодульної програми: зафіксовано зниження реактивної та особистісної тривожності, зростання емоційної стійкості та рівня емоційної зрілості. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігалася у четвертій групі.
- Розроблені рекомендації та програма включають психоедукацію, техніки саморегуляції, арттерапію, проєктивні й тілесно орієнтовані методи, а також розвиток емоційного інтелекту та рефлексії. Застосування програми сприяє зниженню тривожності, підвищенню психологічної стійкості та покращенню якості життя осіб похилого віку.
- Гіпотеза дослідження підтверджена: розвиток емоційної компетентності є ефективним чинником профілактики психоемоційних порушень, сприяє підвищенню якості життя та адаптації у похилому віці.

2. Функціонування проєкту Шофар:

Шофар

У звітному періоді, завдяки іншим благодійним організаціям та церквам, які продовжують роздачу гуманітарної допомоги, ми змогли скоротити роздачу хліба до 3 місяців на півроку. Це дало нам можливість почати готувати людей до закриття проєкту по видачі хліба та в той же час більше зосередитись на новому форматі проєкту Шофар.



Групи психологічної допомоги

Формування груп розпочалося у травні, після чого вони поступово, одна за одною, долучалися до I рівня програми. Відповідно, кожна група завершувала проходження програми у своєму темпі. 30.12.2025 відбулося святкове завершення I рівня програми п'ятою групою.

Паралельно та поетапно кожна з груп переходила до II рівня програми, що забезпечило безперервність підтримки та поступовість процесу роботи з учасниками.

Під час фінальних зустрічей учасники ділилися ключовими змінами та особистими досягненнями, які відбулися з ними впродовж участі в групах. Серед найбільш значущих моментів вони відзначали те, що здобуті знання та практики поступово стали частиною їхнього повсякденного життя.

Особливо цінною стала відверта розмова про те, як учасники почали ділитися вивченими техніками зі своїми рідними – дітьми, близькими, друзями. Вони передавали далі те, що допомогло їм самим упоратися з емоціями, знайти внутрішній ресурс і відкрити нові способи взаємодії зі світом. Це важливий показник того, що зміни не залишаються лише в межах групи, а природно поширюються далі, впливаючи на якість життя цілих родин. Така жива передача досвіду свідчить про справжню цінність групової роботи.

Останнє заняття мало особливу атмосферу – відчувалася щемливість моменту та глибоке усвідомлення швидкоплинності життя. Учасники ділилися роздумами про те, як непомітно промайнув час у групі, і як із віком приходить глибше розуміння слів, які колись казали батьки: що час летить і його неможливо зупинити. Якщо в молодості хотілося якомога швидше дорослішати, досягати цілей і рухатися вперед, то з життєвим досвідом з'являється відчуття цінності кожної миті, кожної зустрічі, кожного дня.

Один із учасників був особливо відвертим, поділившись своїми почуттями та переживаннями. Він говорив про самотність і про те, як іноді бракує простої людської розмови та близькості. Саме в групі, за його словами, він уперше за довгий час відчув себе почутим і прийнятим. Група стала для нього джерелом ресурсу, натхнення й внутрішньої сили рухатися далі. Після цього він відчув полегшення - ніби звільнився від тягаря, що тривалий час тиснув на серце й душу.

У підсумку учасники висловлювали щирі вдячність за можливість бути частиною цього простору – спілкуватися, відкриватися та відчувати себе частиною соціуму, невеликого, але справжнього ком'юніті, де кожен є важливим і прийнятим.

Недієздатні особи

У першому півріччі продовжено цільову допомогу особам з інвалідністю та обмеженою дієздатністю. Допомога надається адресно – з урахуванням індивідуальних запитів та медико-соціальних потреб. За звітний період підтримку отримали 12 родин, що перебувають у складних життєвих обставинах. Формати допомоги включали забезпечення продуктами, ліками, засобами гігієни.



Звіт від проекту «Оазис»

У звітному періоді проєкт «Оазис» продовжував свою діяльність, спрямовану на підтримку людей літнього віку та інших вразливих категорій населення. За цей час ми стали свідками не лише стабільної потреби у допомозі, а й глибоких змін у житті людей, які регулярно відвідують проєкт.

В умовах складної соціально-економічної ситуації в Україні, зокрема недостатнього рівня державної підтримки пенсіонерів, діяльність проекту залишається вкрай актуальною. Ми радіємо можливості й надалі служити цим людям, адже бачимо реальну потребу в такій допомозі та щирю вдячність з боку відвідувачів.

Окрім забезпечення гарячими обідами, у межах проекту надається допомога одягом. Одяг є вживаним, проте у гарному стані, і передається завдяки підтримці небайдужих людей. Попит на таку допомогу залишається високим: відвідувачі постійно запитують про наступні роздачі, що спонукає команду шукати нові можливості для поповнення ресурсів.

Також відзначається позитивна динаміка у сприйнятті додаткової підтримки. Якщо раніше люди соромилися брати літературу, розмальовки, журнали чи календарі, уточнюючи, чи є це безкоштовно, то з часом вони почали відкритіше приймати цю допомогу – як для себе, так і для своїх знайомих. Це стало ще одним свідченням зростання довіри та відчуття безпеки в межах проекту.

Упродовж звітнього періоду відвідувачі проекту також мали змогу отримувати додаткову гуманітарну допомогу, зокрема хлібобулочні вироби, масло, а в окремі дні – піцу для тих, хто приходив на служіння.

Важливим результатом діяльності проекту є й духовний аспект. За цей період частина відвідувачів «Оазису» почала долучатися до недільних богослужінь – до восьми осіб, серед яких з'явилися нові постійні відвідувачі. З деякими з них сформувалися теплі дружні стосунки, спільнота, у якій люди діляться особистими переживаннями та молитовними проханнями. Організація продовжує молитися та працювати над тим, щоб серця цих людей були відкриті до подальших духовних кроків.

У рамках проекту «Оазис» гарячі обіди на регулярній основі отримують близько 150 осіб.

У звітньому періоді в межах гуманітарної допомоги, доставленої з Нідерландів, для подальшої роздачі було отримано:

- хліб – 550 буханок;
- масло – 320 одиниць;
- нагетси – 250 кг;
- одяг — близько 1,5 т.

Реалізація проекту стала можливою завдяки вашій підтримці. Турбота та любов є важливим чинником змін у житті людей, які перебувають у складних життєвих обставинах, і створює підґрунтя для надії, відновлення та нового життя.

Допомога ЗСУ та Екстра допомога

Упродовж звітнього періоду організація продовжувала здійснювати виїзди до прифронтових територій з метою надання екстреної підтримки цивільному населенню та військовослужбовцям. Допомога цивільним надавалася у вигляді продуктивних наборів та необхідних речей. Для військових організувалися виїзди з приготуванням домашньої їжі, а також надавалася емоційна підтримка через живе спілкування та спільну молитву.

Такі виїзди є важливою складовою діяльності організації, оскільки дозволяють не лише задовольняти базові потреби, а й засвідчувати щирю підтримку та вдячність тим, хто щодня ризикує своїм життям заради безпеки інших. Присутність, увага та людське тепло є для багатьох не менш цінними, ніж матеріальна допомога, і допомагають зменшити відчуття ізоляції та виснаження.



Підтримка військових і цивільних здійснюється у межах наявних ресурсів та можливостей організації. Допомога включає гуманітарну підтримку, отриману за сприяння організацій ВВЗ та Diaconate CGK, а також індивідуальні ініціативи команди, спрямовані на підвищення психоемоційного стану наших захисників і цивільних осіб. По мірі можливості організація продовжує цю діяльність, реагуючи на актуальні потреби та виклики.



Позапланова робота

Працюючи з групами психологічної підтримки для осіб віком 60+, ми прагнули показати учасникам, що активне та наповнене життя можливе й поза межами проєктів «Шофар» та «Оазис». У межах цієї роботи для учасників було відкрито нові напрями активностей, зокрема галотерапію (відвідування соляної печери), глинотерапію, а також танцювальний гурток для дорослих, що діє на базі Житомирської міської бібліотеки.



Саме ця спільнота запросила нас долучитися до міського ярмарку, який відбувався у вересні з нагоди Дня міста Житомира в одному з парків. Під час заходу наша команда мала можливість розмістити інформаційні стенди з матеріалами про діяльність організації, представити проєкти, розповсюдити літературу, пригостити відвідувачів лимонадом і цукерками та

відповісти на запитання зацікавлених мешканців міста щодо реабілітації, соціальної підтримки та нашої діяльності загалом. Участь у ярмарку стала гарною можливістю розповісти про організацію ширшому колу місцевих жителів та налагодити нові контакти.

Також у Міжнародний день волонтера представників організації було запрошено до школи, де для учнів двох других класів було проведено зустрічі на тему волонтерства. Дітям у простій і доступній формі пояснювали, хто такі волонтери та що означає допомагати іншим. Особливий акцент робився на тому, що кожна людина — незалежно від віку — вже сьогодні може бути волонтером через добрі вчинки, увагу та турботу про інших.



Упродовж року з організацією також виходили на контакт благодійні організації з Німеччини та Польщі, які пропонували гуманітарну допомогу. Завдяки цій співпраці було отримано пральні та сушильні машини для центру, продукти харчування, побутову хімію, одяг, обігрівачі, каміни та інші необхідні речі. Отриману допомогу команда розподіляла відповідно до актуальних потреб — як у межах діяльності центру, так і серед осіб та родин, які перебували у складних життєвих обставинах.

Окремо хочемо відзначити важливу подію звітного періоду — отримання юридичного права на користування будівлею та територією «Якоря». Це стало особливим благословінням і результатом зусиль багатьох людей та організацій. Наявність чітко врегульованого правового статусу дозволяє організації уникати податкових і фінансових ризиків, стабільно планувати діяльність та зосереджуватися на головному —



допомозі людям із залежностями у пошуку шляху до відновлення та нового життя.

«Зима завжди здається довгою, доки не зрозумієш, що навіть у холоді росте нове життя». Альбер Камю

Як і в природі, так і в наших реаліях, попри війну та всі труднощі й випробування, які вона приносить – складну економічну ситуацію, нестабільність, втрати, відсутність світла й тепла, – життя не зупиняється. Навіть у цих умовах народжується нове: надія, взаємна підтримка, бажання допомагати та відновлюватися.

Ми бачимо, як Бог через партнерські організації, небайдужих людей і спільні зусилля відкриває для нашої організації можливості зростати, навчатися й удосконалювати свою роботу. Це дає нам змогу створювати нові проекти, розвивати вже існуючі напрями, підтримувати тих, хто опинився у складних життєвих обставинах, і супроводжувати людей на шляху відновлення їхніх життів.

З вдячністю за пройдений шлях, з усвідомленням усіх викликів і з надією на майбутнє ми завершуємо цей звітний період, продовжуючи рухатися вперед – крок за кроком, разом із тими, хто розділяє з нами цінності служіння, людяності та віри.