



РІЧНИЙ ЗВІТ

2024



+38 (050) 331 73 54
identity@tree-of-my-life.org

Про нас

"Дерево Мого Життя" – це організація, яка прагне формувати оточення через підтримку, розвиток і турботу про кожного. Ми створюємо простір для емоційного, психологічного та соціального відновлення, працюючи із захисниками, їхніми родинами, з тими, хто втратив рідних у зоні бойових дій, вимушено переселеними співгромадянами, молоддю, дітьми, людьми похилого віку та іншими вразливими групами населення.

У своїй щоденній роботі ми поєднуємо сучасні підходи до психосоціальної підтримки з традиційними цінностями взаємодопомоги та спільного розвитку.



Упродовж 2024 року ми зосередилися на реалізації інноваційних програм, які об'єднують громади та сприяють стійкому розвитку суспільства. Завдяки зусиллям нашої команди, партнерів та донорів, ми розширили програми психологічної допомоги та посилили нашу присутність на міжнародному рівні, співпрацюючи з ООН, Європейською комісією та іншими ключовими інституціями.

Наша місія

Ми прагнемо сформувати **свідоме, стійке та здорове суспільство**, в якому кожна людина відчуває свою важливість, має доступ до підтримки та розвиває особисту відповідальність за свій власний добробут та добробут своєї громади.

Наша візія

Створення умов для емоційного, психологічного та культурного зростання людей за для відновлення та розвитку України, через:

1

системну психологічну підтримку

2

системну психосоціальну підтримку

3

культуру та просвітництво, тобто **формацію суспільства**



Наші цінності

Цінності нашої організації визначають усю нашу діяльність та допомагають створювати позитивні зміни в житті людей. Саме цими принципами ми керувалися у 2024 році, підтримуючи тих, хто потребує допомоги й у такий спосіб сприяли зміцненню громад.

Прозорість і відкритість

Ми забезпечуємо зрозумілість і доступність нашої діяльності для громади, донорів і партнерів. Фонд публічно звітує про свої фінансові операції та реалізовані проєкти, дотримуючись найвищих стандартів доброчесності.

Відповідальність

Наша команда усвідомлює вагу своїх рішень і дій. Ми прагнемо максимально ефективно використовувати ресурси, зосереджуючись на допомозі людям і досягненні реальних результатів.

Рівність та інклюзія

Ми створюємо середовище, де кожна людина може знайти підтримку. Наша діяльність спрямована на подолання бар'єрів та забезпечення рівних можливостей для всіх, незалежно від їхнього походження чи статусу.

Повага до людської гідності

Людина, її потреби та гідність у центрі нашої праці. Кожна людина, яка звертається до організації, може розраховувати на психологічну підтримку, увагу та повагу.

Інноваційність та системний підхід

Ми впроваджуємо сучасні методи роботи, що дозволяють ефективно відповідати на виклики часу. Наші програми орієнтовані не лише на розв'язання нагальних проблем, а й на довгостроковий вплив.

Саме ці принципи лежать в основі всіх наших рішень і дій, допомагаючи нам працювати на благо громади та будувати міцні стосунки з людьми, які нам довіряють.



Наша команда

Дякуємо Богові за те, що Він завжди з нами там, де нам страшно, Він завжди з нами там, де ми втрачаємо впевненість, Він завжди з нами через інших людей.

Дякуємо нашим захисникам, які ціною власного життя стоять на захисті нас та нашої України. Дякуємо їхнім родинам, які не з власної волі несуть цей тягар війни.

Дякуємо нашим учасникам, які довіряють нам.

Дякуємо нашій команді, яка своєю фаховістю та людяністю, огортає людину у її болю.

Дякуємо нашим добродіям, які невтомно підтримують нас у нашій діяльності.

Ми прагнемо і надалі мати відкриті серця на виклики та потреби часу, мати сміливість бути біля тих, хто цього найбільше потребує, мати насагу крок за кроком відновлювати нашу ідентичність, нашу психоемоційну стабільність, мати відвагу бути сильними у цій борні.



*Засновниці Благодійної організації
Дерево Мого Життя
Любов Михайлюк та
Ксенія Тереза Тарнавська*

Адміністративний склад



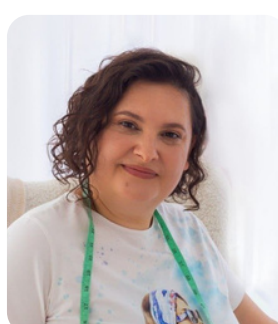
Анастасія Кур'ята

Проектна менеджерка



Катерина Комлошова

Проектна менеджерка



Мар'яна Генштень

Фінансова
консультантка



Тетяна Рогожан

Контент менеджерка



Марта Михайлець
Коуч, консультантка



Надія Вовк
Літературна експертка



Тетяна Літераті
Керівниця культурно-просвітницького напрямку



Наталія Драбов
Консультантка



Андрій Токач
Консультант з
військової психології



Павло Гудра
Консультант з
військової психології



Мирослава Текель
Тренерка
танцювальних програм



Валентина Касич
Тренерка
фітнес програм



Едіта Жабей
Психологиня



Валентина Ярова
Психотерапевтка



Наталія Васько
Експертка з тілесно-орієнтованої
терапії



Катерина Біловар
Кураторка поважного товариства



Крістіна Станкович
Тренерка танцювальних програм



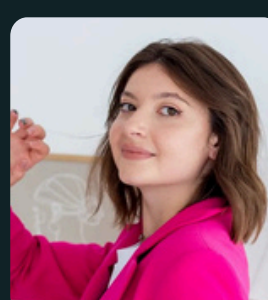
Олена Герженій
Психологиня



Олеся Уліганець
Психологиня



Любов Фізер
Психологиня



Едіта Гештень
Психологиня

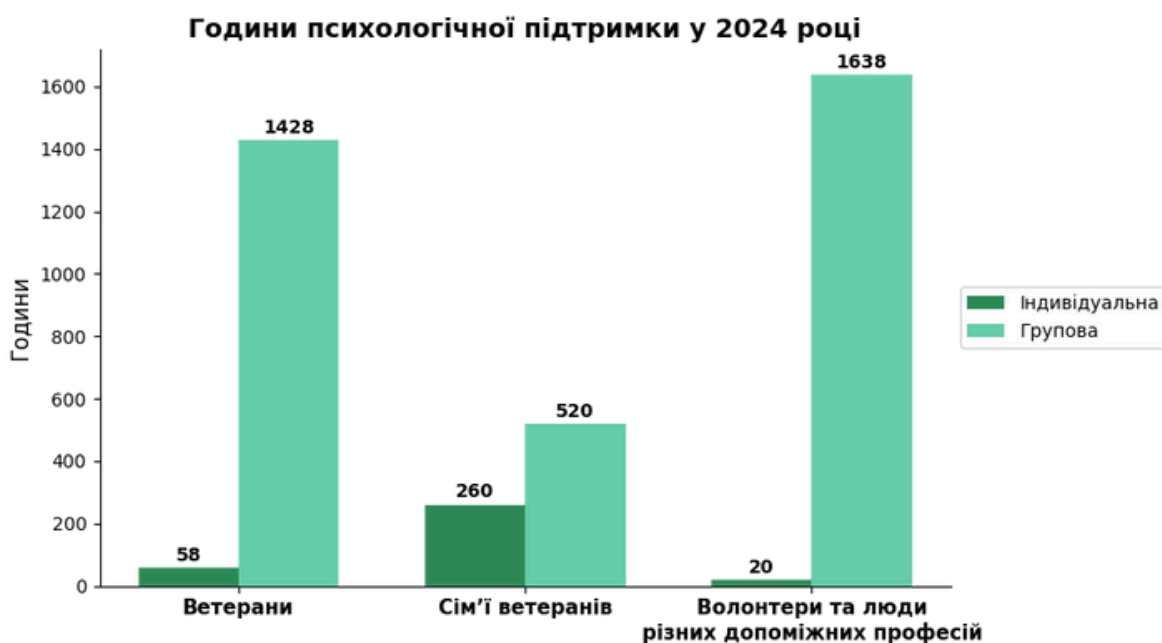


Юля Інковська
Менеджерка

Огляд досягнень

Наша основна ціль — **надання якісної психологічної підтримки тим, хто її потребує**. Ми працюємо з різними категоріями населення, зокрема й найбільш вразливими, включно з ветеранами, їхніми родинами, волонтерами, вимушено переміщеними особами, людьми допоміжних професій, дітьми та людьми похилого віку.

У 2024 році Дерево Мого Життя продовжило активно розвивати **напря́м психологічної підтримки**, спрямований на ветеранів, їхні родини, волонтерів та людей допоміжних професій. Наша діяльність охоплювала індивідуальні та групові форми психологічної підтримки, що дозволило забезпечити системну підтримку цільової аудиторії, яка зазнала значного емоційного та психологічного навантаження через війну.



Психологічна допомога ветеранам має критичне значення, оскільки вони часто стикаються з **посттравматичним стресовим розладом, депресією, залежностями** та іншими наслідками воєнного досвіду.

Ми приділили особливу увагу наданню психологічної підтримки у групах, провівши **1428 годин занять**, які створювали простір для спілкування, взаємодопомоги та емоційного відновлення, через психоедукацію, психологічні техніки.

Окрім цього, проведено **58 годин індивідуального психологічного консультування**, що дозволило більш детально працювати з особистими проблемами ветеранів.

Важливою частиною нашої праці стала підтримка родин наших захисників.

Ми усвідомлюємо, наскільки складним є процес адаптації як для самих ветеранів, так і для їхніх близьких.

У цьому напрямі було проведено **260 годин індивідуальної терапії та 520 годин занять** у групах психологічної підтримки для дружин та дітей захисників. Така підтримка сприяє зміцненню родинних зв'язків, зменшенню емоційної напруги та створенню сприятливого середовища для реабілітації.

Інноваційність нашої психологічної підтримки полягає у вдалій комбінації доказових методів психологічного консультування та психотерапії, відповідно до потреб.

Наші фахівці практикують перевірені психотерапевтичні методи, адаптовані до специфічних потреб учасників груп психологічної підтримки, та запитів на індивідуальних консультаціях.

Бальнеологічне відновлення

Практично 100% ветеранів, зазначають **зменшення фантомного болю** (коли такий є при ампутованих кінцівках) та **покращення якості сну** після відвідування басейнів.



Захисник на бальнеологічному відновленні



Захисники на груповій терапії в просторі Дерево Мого Життя

Ресурс-орієнтоване консультування

87% учасників груп психологічної підтримки та індивідуального консультування зазначили **віднайдення внутрішніх джерел сили** та **зміну погляду на майбутнє** з урахуванням власного потенціалу.

Арттерапевтичні методики

Понад 80% учасників занять відзначили **прогрес у вираженні своїх емоцій**, **зменшення тривожності**, **інтерес до активного життя та нових відкриттів**.



Захисник під час арт-терапії у просторі Дерево Мого Життя

1

92% учасників

відзначили покращення обізнаності про методи управління стресом.

2

83% сімей повідомили про

зниження конфліктності завдяки набутим навичкам комунікації.

3

79% людей допоміжних професій

змогли уникнути емоційного вигорання завдяки отриманим знанням.

4

81% захисників відзначили

зменшення стигматизації звернення до психологів після участі в сесіях.

Психоосвіта

1

68% сімей відзначили

покращення взаємодії та порозуміння в стосунках.

2

86% учасників повідомили

про покращення та стабілізації емоційного стану.

3

71% захисників змогли знайти

джерела мотивації навіть у стресових ситуаціях.

4

83% опитаних відзначили

покращення сну через зниження тривоги й збільшення почуття емоційної рівноваги.

Психологічна підтримка

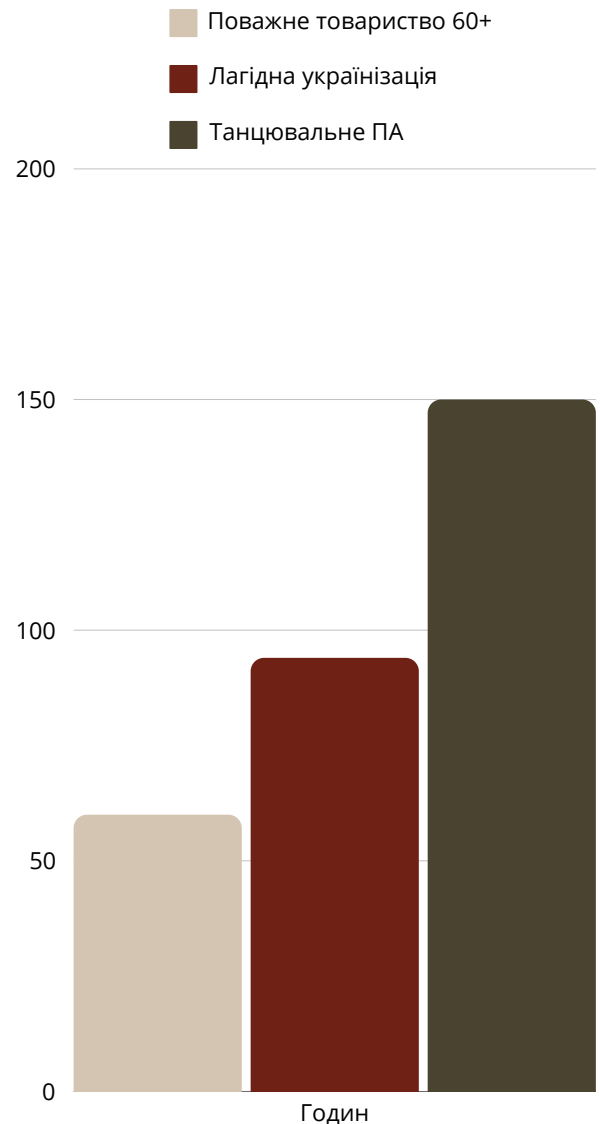
У 2024 році проєкти, що скеровані на забезпечення **психосоціальної підтримки** стали не лише платформою для емоційного відновлення, але й джерелом підтримки в умовах війни. Фокус-групою у проєктах цього напрямку стали люди поважного віку та люди з інвалідністю.

Проєкт «**Легідна українізація**» відіграв ключову роль у підтримці вимушено переміщених осіб, для яких адаптація до нових умов життя стала серйозним викликом.

Через серію із **94 інтерактивних занять** учасники, серед яких були як внутрішньо переміщені особи, так і місцеві жителі, не лише вдосконалили свої знання української мови, а й набули впевненості в спілкуванні. **Проєкт об'єднав та сприяв інтеграції вимушено переселених співгромадян в місцеві громади та створенню нових зв'язків.**

Проєкти «**Фітнес-танець Zumba**», «**Бачата**» та «**Танцювальне ПА**» стартували в середині 2022 року як експеримент, проте швидко здобули популярність. **Найстаршій учасниці цьогоріч виповнилося 87 років, і вона стала прикладом того, що танці сприяють профілактиці деменції, депресії та зміцненню соціальних зв'язків.** Попит на ці заняття перевершив очікування, створивши простір, де фізична активність поєднується із соціальною підтримкою та понад 150 годинами взаємодії.

Проєкт «**Поважне Товариство 60+**» став важливою підтримкою для людей літнього віку, зокрема жінок, які втратили близьких через війну або опинилися без звичного кола спілкування. **Понад 150 учасників** взяли участь у лекціях, майстер-класах та екскурсіях, які створили сприятливе середовище для взаємодії, обміну досвідом та емоційної підтримки. Загалом у межах проєкту проведено **близько 60 годин заходів**, що сприяли соціальній інтеграції учасників, допомогли їм знайти нові зв'язки та подолати виклики сьогодення.



Нам вдалося допомогти вразливим групам населення



подолати самотність серед жінок, які втратили рідних та близьких



знайти нових друзів людям похилого віку



адаптуватись до нових умов життя, що є особливо важливим для внутрішньо переміщених осіб (ВПО)



Учасниці проєкту «Фітнес танець Zumba»

«Танцювальні зустрічі стали справжнім ковтком свіжого повітря для нас. Ми не лише вчимося новим рухам, а й отримуємо заряд позитиву та енергії. Це не просто танці, це місце, де можна зустріти однодумців, поспілкуватися й відчувати себе потрібною. Завдяки цим заняттям ми зберігаємо активність, поліпшуємо настрій і навіть забуваємо про буденні турботи. Це надихає та допомагає залишатися життєрадісними навіть у складні часи», – зазначає одна з учасниць.

Інша учасниця додала: *«Танець – це більше, ніж просто заняття. Це терапія для душі та тіла. Відчуваєш, як з кожним кроком забирається напруга і приходить внутрішня гармонія. Велике спасибі організаторам за таку можливість».*

417 військових пройшли сеанси бальнеотерапії, у термальних водах Закарпаття з доказаними оздоровчими властивостями.

90% військових відзначили **зниження рівня тривожності** після відвідування сесій. Зменшення симптомів безсоння та покращення якості сну.

Фізична реабілітація
Сприяла покращенню стану **опорно-рухового апарату** завдяки природному складу термальних вод, **релаксації м'язів** і зменшення больових відчуттів у тілі.



Учасник програми під час бальнеологічної сесії

Програма бальнеологічного відновлення



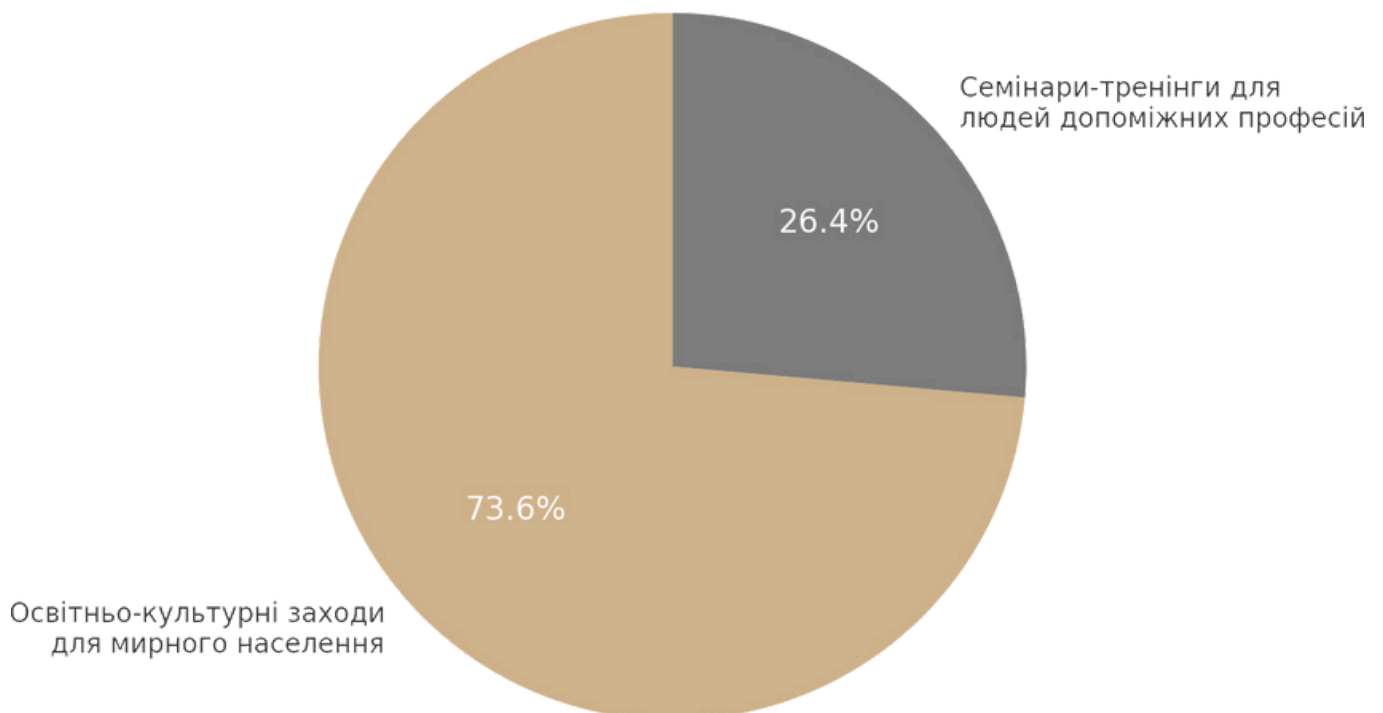
У 2024 році БО БФ "Дерево Мого Життя" спільно з термально-рекреаційним комплексом "Гармонія" реалізували програму бальнеологічного відновлення для військових, спрямовану на їхню фізичну та психологічну реабілітацію. Ініціатива об'єднала терапевтичні властивості природних ресурсів із комплексною психологічною підтримкою, що сприяло покращенню фізичного стану та психоемоційного благополуччя учасників..

Культурні, творчі та просвітницькі заходи стали ефективним інструментом для особистісного розвитку та громадської активності. Вони сприяли глибшому розумінню історичного досвіду, збереженню національної спадщини та формуванню усвідомленого ставлення до сучасних викликів. Учасники отримали можливість аналізувати суспільні процеси, впливати на своє оточення, відстоювати власні права та позицію. Проведені заходи сприяли зміцненню соціальних зв'язків, формуванню довіри та згуртованості громади.

У 2024 році ми провели:

- **52 освітньо-культурні заходи** для ветеранів та їхніх родин, загалом було охоплено 249 осіб.
- **64 освітньо-культурні заходи** для цивільного населення, у яких взяли участь 1472 особи.
- **5 курсів з іконопису**, 26 осіб.
- **3 творчо-культурних** вечори, охопили понад 70 осіб.
- **23 освітніх заходи**, 347 учасників. Тематика заходів охоплювала управління стресом, профілактику емоційного вигорання та розвиток навичок ефективного спілкування.

Культурне просвітництво



Метою культурно-просвітницької діяльності Дерева Мого Життя у 2024 році стала безпосередня допомога людям глибше зрозуміти себе й суспільство, в якому вони живуть. Ми організували освітні заходи, спрямовані на розвиток критичного мислення, наставництва, відповідальності за прийняття рішень та навичок ефективної співпраці як єдиної команди.

Водночас ми сприяли подоланню комплексу меншовартості, розкриваючи багатство нашої історії, культури та мистецтва. Усі ці зусилля були спрямовані на задоволення духовних потреб, підвищення рівня національної свідомості та формування сильного й згуртованого суспільства.

Проект “Книжкові посиденьки”



Проект “Легідна українізація”



Екскурсії



Діалоги з лідерами думок



Школа іконопису



Тренінги та майстер класи



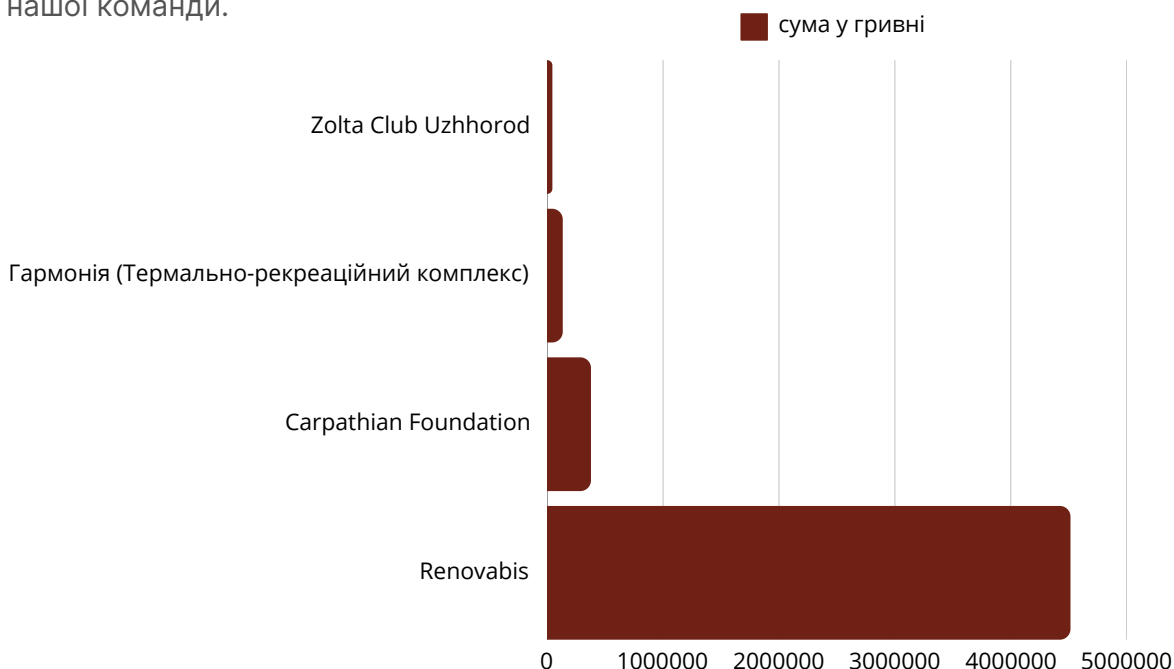
Наші грантодавці

Ми вдячні нашим партнерам за підтримку, яка стала основою для багатьох наших досягнень у 2024 році. Завдяки допомозі **Renovabis** нам вдалося організувати груповий та індивідуальний психологічний супровід для ветеранів та захисників, надати підтримку їхнім родинам у стабілізації психоемоційного стану.

Карпатський фонд зробив вагомий внесок у розвиток психосоціального напрямку, підтримуючи як учасників наших програм, так і команду. Це дало змогу організувати якісні тренінги й семінари, спрямовані на професійний розвиток наших фахівців, і водночас розширили спектр тематичних психоосвітніх семінарів для людей допоміжних професій, як першій ланці надання допомоги, що сприяє покращенню контакту в наданні послуг та запобігає вигоранню.

Термально-рекреаційний комплекс "Гармонія" підтримав бальнеологічне лікування для захисників. Ці процедури стали невід'ємною частиною їхнього фізичного й емоційного відновлення. Також "Гармонія" надала простір для проведення бальнеологічного відновлення для людей з інвалідністю.

Особливу подяку ми висловлюємо **Zonta Club Uzhhorod** за матеріально-технічну підтримку. Встановлення пандусу в одному з наших просторів забезпечило комфорт та доступність для людей із обмеженою мобільністю, що дозволило залучити ще більше людей до наших заходів. За підтримку у отриманні освіти та підвищенні кваліфікації в області військової психології для фахівців нашої команди.



Наші друзі та партнери

БО БФ "Дерево Мого Життя" активно співпрацює з різноманітними організаціями та установами, що сприяє реалізації наших проєктів у сфері психологічної, психосоціальної підтримки та культурно-освітніх ініціатив. Ми є дійсним членом Асоціації благодійників України, що підтверджує нашу відданість стандартам благодійної діяльності та прагнення до прозорості й ефективності у роботі.

Нашими партнерами є місцеві органи влади, ветеранські простори, релігійні та освітні установи, а також міжнародні організації, які підтримують наші зусилля у наданні психологічної підтримки різним верствам населення, особливо в умовах сучасних викликів.

Спільно з партнерами ми організовуємо та проводимо заходи, спрямовані на підтримку психічного здоров'я, соціальну адаптацію та культурний розвиток громад.

Ми вдячні всім нашим партнерам за довіру та співпрацю, які допомагають нам досягати спільних цілей та робити внесок у розвиток суспільства.



DIOECESIS MUNKACSIENSIS LATINORUM
МУКАЧІВСЬКА ДІЄЦЕЗІЯ
РИМСЬКО-КАТОЛИЦЬКОЇ ЦЕРКВИ



 **УКРАЇНСЬКА
АКАДЕМІЯ
ЛІДЕРСТВА**

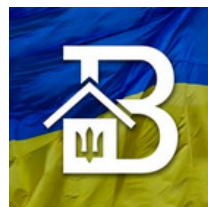


**Transcarpathia
Saint Martin Caritas**

 **ЗАКАРПАТСЬКА
ОБЛАСНА
ДЕРЖАВНА
АДМІНІСТРАЦІЯ**



 **Caritas**
Czech Republic



ТИ ЯК?

Мережі та майданчики для співпраці

2024 рік для Дерева Мого Життя став ще й початком праці у міжнародних ініціативах, таких як програми Horizon Europe 2021–2027, співпраця з Carpathian Civil Society Platform та Interreg дала нам змогу розширити можливості регіонального співробітництва між організаціями громадянського суспільства України та ЄС, особливо у сфері соціальної підтримки та культурних програм.

У рамках EU4Health ми долучаємося до програм, які покращують доступ до психосоціальної допомоги та зменшують стигму навколо питань психічного здоров'я. Наша робота розпочалась також в ініціативах Erasmus+, що охоплює молодь. Ми заручилися підтримкою серед партнерів для подальшої реалізації освітніх програми, обмінів та тренінгів, що сприяють розвитку громадянської активності та особистісного зростання.

Особливе місце у нашій діяльності займає ініціатива "1325 Жінки. Мир. Безпека". Ми підтримуємо жінок, які постраждали від війни, допомагаємо їм інтегруватися у громади, долати труднощі та брати участь у миротворчих процесах через тренінги, психологічну підтримку та освітні заходи.

Завдяки участі у цих програмах ми розширюємо горизонти нашої діяльності, зміцнюємо громади та створюємо нові можливості для тих, хто цього потребує.



CARPATHIAN CIVIL
SOCIETY PLATFORM



Ми відкриті на співпрацю!

Ми щиро вдячні всім, хто підтримує нашу діяльність і розділяє наші цінності. Разом із вами ми будуємо суспільство, яке засноване на довірі, підтримці та взаєморозумінні.

БО БФ "Дерево Мого Життя" завжди відкрита до нових ідей, партнерств і ініціатив. Ми віримо, що разом можемо змінити життя на краще, надаючи допомогу тим, хто цього потребує, та сприяючи зміцненню нашої громади.

Коли у вас є пропозиції, ідеї чи бажання долучитися до наших проєктів, звертайтеся до нас.

Працюймо разом, щоб зробити цей світ трохи кращим для всіх нас!



Phone Number

+38(050)331-73-54



Email Address

identity@tree-of-my-life.org



Website

www.tree-of-my-life.org

